



# così divento un'amica migliore

Pensavo che gli esperti ordinassero: «Inonda le tue amiche di affetto, ascolto e disponibilità». Invece mi hanno detto: «Mostra le tue parti più fragili». Già, una vera amica non è una persona perfetta. Troppo facile. È una persona vera.



**p**aola va a New York con il suo nuovo compagno, Ginevra non si schioda da Berlino, Max e Gabriele decideranno all'ultimo. E via elencando. Ho 850 amici su Facebook e nessuno con cui andare via a Pasqua! Quelli che frequento nella vita off line sono tutti già organizzati. Possibile che nessuno mi abbia buttato lì una proposta? Resisto alla tentazione di impermalosirmi o ammorbarli con un patetico «Perché non mi vuoi più bene?» e uso l'informazione per farmi qualche domanda. Voglio capire se sono diventata trasparente, antipatica o fuori moda.

#### **MA SI PUÒ FARE A MENO DEGLI AMICI?**

Prima però raccolgo una provocazione. L'ha lanciata un artista che chiameremo Igor, desideroso di restare anonimo per non essere bollato come anaffettivo. «Gli amici veri non servono più. Siamo troppo interconnessi per concederci il lusso dell'intimità. Mettiamo on line le nostre preferenze sessuali, sbandieriamo i nostri successi e raccontiamo i nostri fallimenti. Io stesso ho collezionato più tweet per la fine di un amore che abbracci dagli amici», ammette senza vergogna prima di suggerirmi: «Lancia su Facebook un s.o.s.-vacanze, guarda le proposte e scegli il meglio».

# Fino ai 30 il desiderio di maternità mette le donne in gara per assicurarsi il potenziale migliore papà. Dopo si rinsaldano le amicizie.

Mi sembra un'idea un po' cinica: per me le relazioni hanno una storia e una gerarchia. Non riesco a capire se sono old style e se Igor, nativo digitale, è una release più aggiornata di me. O se è un potenziale serial killer con un emoticon al posto del cuore. Che faccio, lo imito o lo staggio dagli amici?

## UN VERO AMICO VALE UN PROZAC

«Se lo tenga tra gli amici. Ma non ne faccia un modello di vita», suggerisce lo psicoterapeuta Francesco Aquilar. «I social network sono un antidoto alla solitudine, uno dei mali contemporanei. Ma ci abitano sempre più persone incapaci di mettersi in gioco fuori dalla rete con sincerità e di affidare il proprio cuore a qualcuno. Sorprende che la maggior parte di loro non se ne renda neppure conto. Proprio come il suo amico». Aquilar, mi permetta: da che cosa capisco se sto diventando un avatar? «Non corre rischi chi frequenta nella vita off line anche gli amici di vecchia data. L'amicizia si costruisce nel tempo, imparando come si reagisce di fronte ai comportamenti che non ci piacciono nell'altra persona, invece di allontanarla al primo segnale di disagio», spiega l'esperto. E mentre tiro un sospiro di sollievo (meglio essere fuori corso che borderline), il terapeuta rilancia. «Costruire relazioni durature è un potente training emozionale. Abbiamo scoperto che mantenere viva una relazione intima ci rende consapevoli di sentimenti e idee che tengono lontana la depressione», dice il terapeuta che ha appena pubblicato *Psicoterapia cognitiva della depressione* (FrancoAngeli, €31).

## FAI UN TEST ALLE ASPIRANTI

I legami si fanno più saldi dopo i 30. Prima, in noi donne, la biologia lavora contro. Lo dicono diversi ricercatori. Sostengono che siamo in competizione l'una contro l'altra per accaparrarci i migliori potenziali papà in circolazione. Una brutta immagine, ma abbastanza realistica, temo. Sistemata la questione maternità (vale altresì declinare l'opzione) si aprono nuovi spazi per costruire amicizie forti, anche se molte di noi devono ripassare tempi e modi. Continua Aquilar: «Cercatevi la persona giusta. Magari non su Internet ma tra le colleghe, le mamme o dietro il banco del vostro negozio preferito. La riconoscete perché nota cose che voi non vedete: gli amici servono ad ampliare i nostri punti di vista e a diventare più aperte». Una volta individuata l'aspirante amica, l'esperto suggerisce di frequentarla senza assillarla di proposte («Le persone più "appetibili" di solito hanno molte richieste. Non fatevi prendere dall'ansia»). Infine, invita a un piccolo test da fine serata. Solo tre domande, per testare la temperatura del rapporto. «Chiedetevi quanto avete parlato e quanto avete ascoltato. Poi fate il bilancio delle risate: devono essere innescate democraticamente, metà e metà. Infine concludete con il conteggio delle sorprese positive. Domandatevi cioè quanti wow! vi ha suscitato l'aspirante amica». Ma non basta portare a casa la lunga coda di sensazioni? «In teoria sì: l'amicizia è un processo che il nostro inconscio mette in moto prima che ce ne accorgiamo. Esplicitando-

## Esperimenti: una performer per amica

Breakfast con sorpresa a Glamour. Abbiamo ospitato l'artista Chiara Zocchi. Il suo sogno? Cantare una canzone per ogni essere



«Voglio vedere in faccia le persone per cui canto. Così offro le mie canzoni one-to-one e mi godo quello che succede».

Chiara Zocchi (www.chiarazocchi.it)



«Ha occhi magnetici e voce avvolgente. Mi ha ipnotizzata cantando una bellissima ninna nanna, intitolata *Il mio silenzio non tace*. Mi sono sentita accudita». Rachele



«Ha usato il mio ciondolo come plectro per cantarmi la fine di un amore. Per tutto il tempo ho pensato: chissà se percepisce che quell'amore è il mio?». Chiara

lo però abbiamo un vantaggio, perché focalizzando meglio le dinamiche, siamo più selettive ed evitiamo di farci vampirizzare dalle tante affascinanti svitate che ci circondano».

#### E ADESSO RISTRUTTURAZIONE LA TUA TIMELINE

**Come riprendersi il fattore T. Nuovo o consolidato, ogni rapporto ha bisogno di Tempo.** Trovarlo non è semplice, ma Dede Riva, presidente dell'Istituto di Psicodinamica Applicata ([www.psicodinamicaispa.it](http://www.psicodinamicaispa.it)), ci assicura che possiamo riuscirci dedicando 10-12 minuti un paio di giorni alla settimana a rivedere la nostra timeline. «Analizza le tre giornate precedenti, mettendo per iscritto quello che hai fatto. Con un accorgimento: vai a ritroso, partendo dalla sera alla mattina e individua tutte le situazioni in cui le cose che avresti voluto fare ti sono sfuggite di mano. Se inneschi il processo prima di andare a dormire, una parte del tuo io continuerà a lavorarci per individuare le situazioni rubatempo. A quel punto sarai più libera di dire no e di programmare l'incontro con l'amica nei giorni a venire». Ma perché vedersi è così importante? Non basta tenere vivo il rapporto al telefono o su Skype? «No: il contatto fisico è fondamentale nell'amicizia come nell'amore», allerta Riva, mettendomi a disagio perché il tatto non è il mio forte. «Se non ti avvicini agli amici è perché fatichi a toccare te stessa. Ma chi non ha un contatto affettivo con il proprio corpo, non può conoscersi davvero», obietta amorevolmente la mia nuova guru. «Inizia la tua giornata abbracciandoti: dopo qualche tempo scoprirai che ti sarà più facile avvicinarti alle persone a cui vuoi bene e abbracciarle quando passi del tempo con loro. Soltanto se impariamo a dare a noi stesse (tempo/affetto/coccole) possiamo dare agli altri», conclude Riva. Mi ricorda la famosa espressione evangelica «Ama il prossimo tuo come te stesso», aggiornata però al 2012. E con tanto di istruzioni per l'uso!

#### SE TI FIDI, MOSTRA ANCHE I LATI OMBRA

C'è un altro ostacolo all'amicizia. È il timore di fare vedere all'altro le nostre fragilità. Nasconde la paura di essere abbandonate perché non siamo perfette. «Esistono due energie potenti e contrapposte: amore e timore», spiega Gary Zukav, autore de *Il potere autentico delle relazioni* (Corbaccio, €16,60). «Sfidare la parte spaventata della tua personalità porta a coltivare quella piena d'amore», prosegue l'autore. Ma come si fa? Non posso decidere quali emozioni provare, obietto decisa. «Vero, ma puoi scegliere quali reazioni coltivare. Sei tu a decidere se stare dalla parte del cuore o della paura». «Per cambiare rotta impara a precisare», dice la coach Lucia Giovannini ([www.luciagiovannini.com](http://www.luciagiovannini.com)). «Ho fatto un errore non vuole dire che sono un errore: smetti di credere che dietro a un comportamento inefficace ci sia un carattere debole o perdente, impara a perdonarti e a perdonare».

#### HAI MAI PARLATO COME UNA GIRAFFA?

È l'animale che guarda il mondo dall'alto. «Anche tu devi imparare a trovare la giusta distanza dalle emozioni che ti mettono a disagio per comunicarle senza che l'altra persona si chiuda», mi dice Lucia. «Quando esponi qualcosa che ti sta a cuore impara a scomporre nel tuo discorso fatti, pensieri, emozioni e proposte. Prima esponi i fatti (Ho visto che ti sei organizzata un viaggio). Poi i pensieri collegati (Ho immaginato che avessi voglia di novità). A questo punto le emozioni che ti hanno suscitato (Mi sono sentita non considerata) e infine la richiesta o la proposta (La prossima volta coinvolgi anche me?)». Ringrazio la coach che mi ha indicato la strada. Sapere che posso tirare fuori le parti meno luminescenti di me mi fa sentire già un'amica migliore. Non l'amica perfetta che credevo di dovere diventare. Ma quella vera.

STYLE

HOW TO DO

CON LE AMICHE SINGLE

[www.style.it/amiche](http://www.style.it/amiche)

mano. Faccia a faccia. Perché per lei l'unico rapporto vero è quello che si crea nell'1+1. Come con un'amica.



«L'imbarazzo che temevo non c'è stato! Dopo, ho chiesto a Chiara un consiglio e lei mi ha dedicato un'altra canzone. Azzecatissima».

Sofia



«Ero curioso di vederla cantare davanti a me perché mi sembrava così dolce e fragile. Invece mi ha fissato negli occhi senza mai abbassare lo sguardo. E alla fine quello intimorito ero io».

Nicola



«Avrei voluto essere altrove. Ma ero alla scrivania, con un paio di colleghi intorno. Mi sembrava che tutti mi guardassero dentro. Che imbarazzo!».

Alessandra