
Amicizia e benessere psicologico

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

In tutte le fasi della vita l'amicizia dona conforto e ascolto in un'ottica di reciprocità. Ma un amico vero ha delle precise qualità, vediamo quali.

Dal 18 maggio è possibile finalmente rivedere gli amici. In tanti, pur rispettando le norme di distanziamento, dopo più di due mesi hanno colto l'opportunità per ritrovarsi organizzando qualche cena, passeggiate e momenti di svago. Dopo il lungo isolamento dovuto alla quarantena, in molti aspettavano questo momento. Cosa fa sì che dopo mesi di isolamento sentiamo profondamente il bisogno di ritrovarci con degli amici? Quanto è importante l'amicizia ed in generale la rete sociale per il nostro benessere psicologico? Comunemente tutti sappiamo che **gli amici sono le persone che scegliamo e che costituiscono la nostra rete sociale.** Di solito condividiamo con loro passioni, interessi e tempo libero. Non tutte le amicizie, però, sono le stesse e ciascun rapporto può essere diverso. Possono esserci gli amici di lavoro, gli amici che frequentiamo maggiormente nel quotidiano oppure gli amici di vecchia data. **Con ciascuno di essi i comportamenti e le aspettative possono variare.** Per tutti noi l'amicizia assume significati diversi anche in base a nostre caratteristiche personali ed alla cultura nella quale siamo inseriti. **Le amicizie** accompagnano tutto il percorso di vita di un individuo ed **evolvono con esso in base alla fase di vita che si sta attraversando.** **Già nella prima infanzia, tra i 2 ed i 6 anni, il bambino sperimenta quelle che potremmo definire le prime amicizie.** È attraverso i pari, infatti, che il bambino comincia a conoscere il mondo esterno, ad apprendere le prime basi del mettersi nei panni dell'altro, abbandonando il proprio egocentrismo, sperimentando i primi litigi e le prime avventure in cui non sono presenti i genitori. Si è visto come bambini molto piccoli effettuino già una scelta nell'amicizia, **tendendo a preferire nel gioco altri bambini con cui hanno precedentemente condiviso esperienze piacevoli** mentre, al contrario, **si ritraggono dai coetanei con cui hanno vissuto esperienze negative.** In questa fase le amicizie non sono stabili, si basano su vicinanza concreta (compagno di scuola, vicino di casa, ecc,) e sono spesso mediate dalla presenza dei genitori. **Nella fase successiva, tra i 6 e i 12 anni, invece, i rapporti di amicizia diventano maggiormente stabili.** I bambini cominciano a cogliere meglio quello che l'altro sente attraverso un primo sviluppo di capacità empatiche e le relazioni cominciano sempre più a basarsi su aiuto e affetto reciproco. **Nella fase successiva, quella dell'adolescenza, l'amicizia ricopre un ruolo ancora più fondamentale.** In questo periodo, infatti, **gli amici diventano parte integrante dello sviluppo sociale e influenzano la costruzione di un'identità autonoma diversa, a volte, da quella familiare.** Il gruppo dei pari diventa, il più delle volte, un luogo in cui trovare sostegno o conforto, uno spazio in cui sentirsi capiti e compresi nei grandi cambiamenti che stanno avvenendo. In questa fase **si ricercano amici con cui condividere hobby, pensieri e una simile visione del mondo e l'amicizia comincia ad acquisire caratteristiche più solide.** **Nelle età successive il cambiamento delle relazioni amicali prosegue di pari passo con gli avvenimenti della propria vita.** **Nell'età adulta si può, ad esempio, modificare la quantità di rapporti.** Tipico dell'adolescente e del giovane adulto possono essere gruppi di amici molto ampi con cui viene condiviso tanto del quotidiano. Successivamente, invece, con stili di vita più stabili e il subentrare di novità come il lavoro o la creazione di una famiglia, il numero di amici si può ridurre e possono essere minori le occasioni di condivisione e scambio. **L'importanza dell'amicizia però non si modifica.** Anche in età adulta infatti, continua ad essere un qualcosa di fondamentale che aiuta a migliorare il benessere psicologico e rappresenta un grande fattore protettivo per far fronte alle avversità della vita. Al di là della fase di vita che attraversiamo, **l'amicizia che potremmo definire sana ha sempre alcune caratteristiche. Un amico, infatti, dovrebbe aiutarci nel far crescere la**

nostra autostima e la fiducia del mondo esterno. Dovrebbe **incoraggiarci e sostenerci** nelle scelte della vita ed essere **diretto e chiaro nel dirci quello che pensa** nel momento in cui ritenga che si stiamo commettendo degli errori. Una vera amicizia non è una amicizia in cui non si litiga mai o si condivide esattamente lo stesso pensiero, ma seppur in dei momenti di lontananza, i litigi diventano momenti di confronto costruttivo che mirano a far crescere il rapporto senza annullare l'altro all'interno di una lotta di potere e preservando sempre un profondo rispetto. Ed ancora, numerosi studi dimostrano come **l'aver degli amici faccia bene all'umore ed aiuti a gestire meglio lo stress.** In situazioni familiari difficili, o quando si hanno difficoltà di salute o sul lavoro, **la rete sociale, ed in particolare quella amicale, rappresenta un sostegno importante nell'affrontare il disagio** che si sta vivendo. Per ciascuno le amicizie possono essere varie, e anche l'amicizia stessa può assumere caratteristiche diverse in base a ciò che ciascuno di noi ritiene importante. Dagli amici, la maggior parte delle volte, ci sentiamo capiti, con loro riusciamo a sentirci rilassati ed è a loro che, spesso, riserviamo la parte migliore di noi stessi. In questo quadro **un'ulteriore caratteristica fondamentale è la reciprocità. Nell'amicizia l'essere umano entra in relazione con l'altro, vi è ascolto e aiuto reciproco,** che non si basa su una sterile equità (ti do nella misura in cui tu mi hai dato), ma concede un contatto e uno scambio profondo e autentico che nutre sempre di più la relazione stessa.