

Aristotele “Lo schiavo è colui che non ha legami, che non ha un posto suo, che si può utilizzare dappertutto e in modi diversi”. “L'uomo libero invece è colui che ha molti legami e molti obblighi verso gli altri, verso la città e verso il luogo in cui vive”.

Il destino consiste nel fatto di essere al mondo.

La libertà, concilia

Le relazioni amicali nascono spontaneamente attraverso la condivisione di esperienze, interessi comuni e frequenza nei contesti di vita (scuola, lavoro, hobby), evolvendo grazie a reciprocità, fiducia e intesa emotiva. Le basi fondamentali includono l'ascolto attivo, l'empatia, il rispetto reciproco, la lealtà e la capacità di auto-rivelazione, necessitando di tempo e impegno per consolidarsi.

Ecco i punti chiave su come nascono e su quali basi si fondano le amicizie:

- **Come nascono:**

- **Condivisione ed esperienze:** Le amicizie si formano spesso in contesti comuni (scuola, luoghi di lavoro, hobby) attraverso la condivisione di momenti, ludici nell'infanzia o di vita quotidiana da adulti.
- **Prossimità e frequenza:** La vicinanza fisica e l'interazione ripetuta facilitano la conoscenza reciproca.
- **Auto-rivelazione:** Un passo cruciale è la condivisione di informazioni personali, che costruisce l'intimità emotiva e approfondisce il legame.

- **Basi fondamentali:**

- **Fiducia e lealtà:** Sapere che l'altro rispetta il legame e sarà presente nei momenti importanti.

- **Reciprocità:** Un rapporto paritario basato sul dare e ricevere, equilibrando cooperazione e sostegno reciproco.
- **Empatia e Ascolto:** Capacità di comprendere il punto di vista dell'altro senza giudizio.
- **Valori comuni:** Condividere principi di base, che crea armonia e stabilità.
- **Autenticità:** Essere se stessi, senza maschere.

L'amicizia è un processo continuo che richiede tempo, dedizione e la capacità di gestire in modo sano i conflitti.

Rapporti interpersonali e difficoltà relazionali: quando l'amicizia fa male

I **rapporti interpersonali** sono una componente fondamentale della nostra **vita emotiva e sociale**, e tra queste, l'**amicizia** occupa un posto di rilievo. Tuttavia, non tutte le amicizie sono positive e nutrienti. In alcuni casi, infatti, possono diventare **fonte di sofferenza e di disagi emotivi**.

Quando ciò accade, è importante saper riconoscere i segnali di relazioni interpersonali che stanno causando **più danni che benefici**, e adottare le giuste strategie per **gestire le difficoltà relazionali e gli eventuali conflitti**, modificare dinamiche disfunzionali o decidere di chiudere un rapporto "tossico".

La natura delle difficoltà relazionali nelle amicizie

Quando parliamo di **difficoltà relazionali**, ci riferiamo a una serie di problemi che emergono all'interno di un rapporto interpersonale sociale, che pregiudicano il **benessere psichico ed emotivo** percepito e che possono arrivare a mettere a rischio la salute psicologica di chi li vive.

Le difficoltà a relazionarsi con gli altri possono essere il risultato di **problematiche personali o di dinamiche disfunzionali** che, una volta instauratesi, non solo rendono l'interazione difficile, ma compromettono anche l'**autostima** e il senso di identità dell'individuo.

Le **problematiche relazionali amicali** possono manifestarsi in molteplici forme. Queste difficoltà relazionali possono assumere varie forme: divergenze di valori, problemi di comunicazione, atteggiamenti manipolatori o critici, fino alla violazione della fiducia tramite “tradimenti” emotivi.

Quando si instaura un disturbo della relazione interpersonale, le persone coinvolte sperimentano spesso **senso di frustrazione, ansia e tristezza**, che influiscono negativamente sul loro benessere.

Vediamo insieme alcune situazioni comuni.

Conflitti nei rapporti interpersonali

A volte le difficoltà relazionali nascono per via di **divergenze personologiche, di valori, credenze o aspettative** che si riflettono in una **comunicazione inefficace**, che scatena **incomprensioni e conflitti**. Molte volte queste divergenze insorgono nel corso del rapporto, quando eventi di vita portano gli amici a differenziarsi tra loro e a non ritrovarsi più in punti di vista comuni che costituivano le fondamenta del loro legame.

Egoismo e manipolazione in amicizia

In altri casi, l'amico può diventare un **peso emotivo** per via di suoi atteggiamenti, basti pensare a chi adotta comportamenti manipolatori, egoistici, a chi ha un'attitudine eccessivamente **giudicante e critica** o a chi tende ad assumere atteggiamenti vittimistici e passivi in modo pervasivo.

Disturbi della relazione dovuti al tradimento

Ci sono poi i “tradimenti”, **causa universale di crisi relazionali**. Si tratta di **atti di infedeltà**, più che altro emotivi, che violano accordi, più o meno impliciti, sottesi alla relazione e che creano una **rottura della relazione fiduciaria**. Possono coincidere con la rivelazione di un segreto o il mancato supporto all'amico in momenti difficili.

Troppa distanza

Anche la **distanza, fisica o emotiva**, può rappresentare un pericolo per i rapporti di amicizia perché va a generare una progressiva perdita di intimità e a limitare la comprensione reciproca.

Rapporti interpersonali: come riconoscere le amicizie tossiche

Un primo passo fondamentale per gestire i problemi relazionali è imparare a riconoscere **quando una relazione amicale è diventata dannosa**. Non tutte le amicizie sono sane o reciprocamente benefiche. Quando una persona inizia a sentirsi svuotata o costantemente insoddisfatta della relazione, è possibile che si tratti di una “**amicizia tossica**”.

Riconoscere un'amicizia tossica vuol dire individuare una relazione che, al posto di trasmettere benessere, **causa disagio, stanchezza, svalutazione, sensi di colpa e spesso un danno alla propria autostima**.

Questi tipi di relazioni interpersonali sono caratterizzati da **dinamiche disfunzionali** che danneggiano l'equilibrio psicologico dell'individuo.

Ecco i segnali che indicano un'amicizia tossica:

- **Manipolazione emotiva:** uno degli amici usa la colpa o la paura per ottenere vantaggi.
- **Competizione:** l'amico prova invidia, non è mai soddisfatto dei tuoi successi e tende a sminuirli o sabotarli.
- **Mancanza di supporto:** nei momenti di bisogno, l'amico non è disponibile o, peggio, minimizza le tue difficoltà.
- **Critiche costanti:** l'amico tende a criticarti senza motivazione costruttiva, svilisce e/o umilia.
- **Influenza negativa:** l'amico ti spinge a compiere azioni o prendere decisioni che non ti piacciono e non sono in linea con il tuo “vero Sé”, influenzando negativamente il tuo sviluppo.
- **Litigi frequenti** in cui l'amico ti manca di rispetto
- **Mancanza di confini:** quando l'amico non accetta un no ed insiste per fare ciò che lui desidera senza prendere in considerazione le tue necessità
- **Continue richieste:** l'amico richiede, in modo eccessivo, favori, attenzioni, momenti da trascorrere insieme, l'esclusività del rapporto, quindi quando tende a chiuderti in una relazione univoca che ti impedisca il confronto con altri.

Tutte queste modalità disfunzionali di interazione creano difficoltà relazionali e fanno sì che sia **molto faticoso chiudere la relazione**. È sempre difficile interrompere una relazione tossica perché solitamente ci fa sentire legati, colpevoli e ci fa sperimentare la **paura di rimanere solo**.

Dinamiche di rottura delle amicizie

Le amicizie sono rapporti interpersonali instaurati su base volontaria, a differenza dei legami familiari, per cui è più facile che uno o entrambi i soggetti della relazione, in circostanze avverse, **decidano di interrompere il rapporto**.

Questo accade in seguito a:

- **strategie dirette**, con l'adozione di una comunicazione chiara, (ad esempio un litigio)
- o **strategie indirette** con modalità più subdole (allontanamento o evitamento sistematico)
- o **manipolatorie** (rendersi "indisponibili" e portare l'altro ad interrompere il rapporto) quindi in modo attivo o passivo.

Tra le strategie indirette nei rapporti interpersonali ci sono:

- un **allontanamento reciproco tra le parti**, magari dovuto ad un trasferimento o ad un allontanamento fisico che determini un raffreddamento del rapporto, ma che di solito viene vissuto meno negativamente di altre forme di rottura;
- il **ghosting**: ossia lo scomparire, il rendersi irreperibili senza fornire alcuna spiegazione o giustificazione;
- l'utilizzo di **condotte sempre più sgradevoli e provocatorie** che determinino l'allontanamento da parte dell'altro;
- **condotte manipolatorie** che coinvolgono terze persone che in qualche modo facciano trapelare la volontà o i tentativi di rottura.

Le strategie dirette invece sono:

- una **comunicazione aperta, diretta ed onesta**, che esprima la volontà di rottura;
- il **cercare un confronto reciproco sulla qualità della relazione**, ma con il preciso intento di porvi fine;
- **prendersi una pausa “di riflessione”** che rappresenti un primo atto di consapevolezza rispetto alla crisi di un rapporto interpersonale;
- il “**blame game**”, ossia il rinfacciarsi reciprocamente e spesso aggressivamente le reciproche colpe che hanno determinato la crisi della relazione.

Come gestire le difficoltà relazionali nelle relazioni interpersonali

Quando un'amicizia diventa una fonte di dolore, è fondamentale intervenire per **ristabilire un equilibrio emotivo**. Ci sono alcune **strategie utili** per gestire le difficoltà relazionali senza compromettere il proprio benessere:

1. Fermarsi a riflettere sulle proprie emozioni

Il primo passo per gestire i problemi relazionali è fare una **riflessione sincera sulle proprie emozioni**. Chiedersi come ci faccia sentire un'amicizia, se sia di supporto o ci faccia sentire più soli e frustrati, è importante.

Spesso le difficoltà a relazionarsi con gli altri nascono infatti dal **non saper riconoscere i propri bisogni emotivi**. Un'analisi onesta dei propri sentimenti può fare la differenza nella gestione dei rapporti interpersonali.

2. Comunicare apertamente le proprie difficoltà relazionali

La comunicazione è un aspetto cruciale di ogni **relazione interpersonale sana**. Parlare apertamente dei propri sentimenti e delle proprie esigenze può essere un passo importante per risolvere le incomprensioni.

Questo non significa accusare l'altro, ma **esprimere in modo chiaro e rispettoso ciò che non funziona nella relazione**. Utilizzare l'assertività per difendere i propri limiti può prevenire il rischio di sentirsi schiacciati dalle richieste dell'altro dentro il legame.

3. Stabilire confini chiari nelle relazioni interpersonali

Un altro aspetto fondamentale è **stabilire confini sani**. Le difficoltà relazionali spesso nascono dalla **mancaanza di limiti chiari**, che possono portare a un'**invasione dello spazio emotivo o fisico**. **Imparare a dire NO** quando una richiesta è irragionevole è essenziale per **non perdere la propria identità all'interno della relazione**, e per rimanere in un rapporto di rispetto con se stessi.

4. Rivalutare l'amicizia

In alcuni casi, l'amicizia potrebbe **non essere recuperabile**. Se nonostante gli sforzi per migliorare la relazione, i problemi relazionali persistono, potrebbe essere necessario prendere la **decisione difficile di allontanarsi da quella persona**. La fine di un'amicizia non è una sconfitta: a volte è invece necessaria e rappresenta un'opportunità per concentrarsi su rapporti più sani e soddisfacenti.

5. Cercare un supporto esterno

Quando le **difficoltà a relazionarsi con gli altri sembrano insormontabili**, può essere utile rivolgersi a un professionista, come uno psicologo o uno psicoterapeuta. La consulenza psicologica può **aiutare a capire meglio le dinamiche delle relazioni interpersonali** e fornire gli strumenti necessari per **affrontare i conflitti emotivi** in modo più sano.

L'importanza di relazionarsi con gli altri in modo sano

È evidente sociologicamente che l'amicizia:

- una delle **principali fonti di supporto per l'uomo**,
- che consenta di **sperimentare le prime forme di autonomia al di fuori della famiglia**
- e che lo sviluppo e il mantenimento di questi positivi rapporti interpersonali possa costituire un **forte fattore di protezione dalle psicopatologie**.

Relazionarsi con gli altri è una **competenza che richiede consapevolezza, empatia e capacità di ascolto**. In ogni tipo di rapporto sociale, è importante cercare un **equilibrio tra il proprio benessere e quello degli altri**.

Essere in grado di gestire le difficoltà relazionali in modo sano non solo migliora la qualità delle proprie amicizie, ma contribuisce anche a sviluppare un **senso di autostima più solido**.

Le difficoltà relazionali fanno parte della vita, ma **non devono definire chi siamo**. Imparare a riconoscere **quando un'amicizia fa male**, intervenire con consapevolezza e stabilire confini emotivi sani, sono passi fondamentali per **mantenere relazioni interpersonali equilibrate e arricchenti** e quindi trarne beneficio personale.

L'**amicizia**, a differenza di altre tipologie di relazione, ha ricevuto meno attenzione da parte della ricerca, nonostante sia associata al benessere, a una salute a lungo termine migliore e a un maggior livello di soddisfazione della propria vita (Lu et al., 2021).

Fin da piccolo l'uomo impara ad interagire con gli altri bambini, iniziano a formarsi le prime **amicizie** all'interno degli ambienti sociali, collettivi, come può essere la scuola, i vari gruppi sportivi o altre tipologie di attività sociali.

Crescendo, però, **non sempre le amicizie create vengono mantenute**, e si può assistere a fenomeni di distacco e allontanamento.

La letteratura scientifica riguardo alla tematica della **dissoluzione amicale in età adulta** è ancora limitata, ma emergono primariamente due tipologie di schemi (Vieth et al., 2022): dissoluzione passiva e dissoluzione attiva. Per dissoluzione passiva si intende la tipologia di **amicizia che gradualmente sfuma** per diverse ragioni quali possono essere la mancanza di incontri di persona o incontri sociali irregolari. Questa tipologia tendenzialmente avviene con quelle amicizie meno "importanti", meno vicine, ma può avvenire anche con amicizie durature dal momento in cui il tempo trascorso assieme diventa di minor qualità, o per una diminuzione di tempo ed impegno speso nella relazione. Per dissoluzioni attive invece si intende un punto di rottura

maggiormente incisivo che può portare più probabilmente ad una **chiusura definitiva della relazione amicale**.

Quindi quali sono i fattori che possono essere considerati principali nella chiusura di un rapporto amicale in età adulta? Uno dei primi studi in questo ambito (Rose & Serafica, 1986) riporta l'esistenza di 4 possibili motivazioni:

- La distanza fisica;
- L'instaurarsi di una nuova amicizia;
- Nutrire dispiacere nei confronti dell'amico;
- L'interferenza da parte di una relazione romantica/fidanzamento.

Ma non sono le uniche variabili in gioco, anche condizioni contestuali possono fare la loro parte, come accaduto con la pandemia del 2020. Da quanto emerge dai dati Istat 2022, i rapporti familiari e quelli amicali, durante il primo anno di pandemia, hanno svolto un importante ruolo protettivo. Ciò nonostante, ad un anno di distanza, si è assistito ad una diminuzione della soddisfazione dei rapporti, sia familiari che di amicizia, con una maggior diminuzione nel caso del grado di soddisfazione nei confronti delle amicizie, andando a toccare "il valore più basso registrato dal 1993" (ISTAT, 2022). Le possibili motivazioni dietro al seguente dato possono essere molteplici come le limitazioni dell'interazione sociale diretta, l'aumento degli incontri online, sia lavorativi che non, portando al progressivo deterioramento della condivisione di spazi comuni.

Dall'insoddisfazione alla soddisfazione in amicizia

Che cosa dunque è possibile fare? Quali possono essere gli strumenti attraverso cui aprirsi, creare e mantenere **amicizie soddisfacenti**?

A tale quesito, la dottoressa Marisa Franco, una psicologa che si occupa dello studio dell'amicizia, ha provato a dare delle spiegazioni in una intervista pubblicata sul New York Times (Pearson, 2022).

Per prima cosa, Franco ha riportato come le **credenze erronee che una persona si crea sui legami di amicizia** possono incidere sulla formazione e sul mantenimento di questi ultimi.

Pensare che l'unica tipologia di relazione d'amore importante sia quella che si crea con il proprio compagno/a di vita, può limitare l'importanza attribuita **all'amore nei confronti dell'amicizia**. Vi possono essere diversi gradi d'amore e tutti possono coesistere.

Anche la credenza per cui le relazioni avvengono unicamente in maniera naturale, che o sono predestinate o "non era cosa" può essere disfunzionale. Uno studio (Newall et al., 2009) dimostra come le persone che credono che le **amicizie** si formino con la fortuna, in maniera sempre spontanea, possano sentirsi più sole. Può non essere sufficiente attendere che il tempo porti con sé un'**amicizia significativa**, a volte serve aprirsi e mettersi in una posizione più propositiva.

Ed è a partire da questa propositività che si può mediare con quella che viene definita la "teoria della regolazione del rischio" (Murray et al., 2006) per la quale la persona decide quanto investire in una relazione in base a quanto pensa sia probabile essere rifiutata. Nel momento in cui si pensa, senza fare un tentativo, che gli altri saranno rifiutanti a prescindere, non si fa altro che alimentare una "profezia che si autoavvera" (Merton, 1948): a forza di pensare che gli altri saranno ostili, la persona può isolarsi e non intraprendere alcuna azione, andando alla fine a confermare che gli altri sono ostili. In direzione contraria a questo pensiero, può essere utile quella che viene denominata la "profezia di accettazione", per la quale pensare di essere graditi, porta la persona a comportarsi in maniera più aperta, calorosa e amichevole nei confronti degli altri.

Va bene, ma una volta modificati i pensieri che un individuo può avere nei confronti delle interazioni e dell'ostilità dell'altro, come fare? Sapere che i pensieri possono essere diversi, può non essere sufficiente, ma può essere un buon primo passo.

A tal proposito la psicologia può tornare anche in questa occasione, tramite “l’effetto di mera esposizione”, o anche principio di familiarità (Zajonc, 1968). È il fenomeno psicologico per il quale la persona tende a maturare una preferenza relativamente alle cose e situazioni, perché hanno una familiarità con esse.

Se lo scopo è quello di creare nuove relazioni amicali, esporsi a contesti sociali in maniera continuativa può essere una modalità per sfruttare questo effetto.

Inizialmente può creare un certo livello di disagio, il che può essere più che normale di fronte alla novità, ma con il tempo, una volta formatasi l’abitudine, il tutto può risultare positivo e più semplice.

I social network, a tal proposito, possono avere una funzione ambivalente nella ricerca o nel mantenimento di **relazioni amicali**: se da una parte possono essere strumento di agevolazione della socializzazione, dall’altra non devono correre il rischio di alienazione da interazioni in presenza.

Un esempio proposto dalla dottoressa Franco che può esser utile ai fini di creare o ravvivare alcuni **rapporti amicali** è quello di prendere il cellulare e andare a vedere con quale persona si stava messaggiando 1 anno addietro, e se lo desideriamo scrivere un messaggio, interessandosi a quella persona e, perché no, magari anche chiedendo di fissare un incontro per scambiare qualche parola.