Confidenze

N. 3 · 8 Gennaio 2019

SE PERDI UN'AMICA
Caso per caso, ecco come reagire

UN MENU A TUTTO SAPORE
PROTAGONISTA LA SALSICCIA

36 PAGINE DI LETTURE FORTI

* 8 storie vere di baci rubati e avventure del cuore
* 3 nuove scrittrici da ConfyLab
* Un appassionante romanzo di Silvia Montemurro

ANTIFREDDO
Mani e labbra ora devi proteggerle

SOS DOLORI ARTICOLARI
PROVA CON QUESTI RIMEDI DOLCI!

FUGA AL SOLE
FASCINOSO MAROCCO

FRANCESCA CAVALLIN
Il mio relax? Una serata di danze sfrenate al femminile

in Italia € 1,60

91903
9 771120 497001

GRUPPO MONDADORI · ANNO LXXIII · SETTIMANALE · Poste Italiane spa · Sped. in A.P. · D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona · Belgio 3,50 euro · Francia 3,50 euro · MC, Côte d'Azur 3,60 euro · Germania 4,50 euro · Lussemburgo 3,80 euro · Portogallo 4,00 euro · Svizzera C.T. 3,80 CHF · Svizzera 4,10 CHF · U.K. 3,00 GBP · USA 6,70 $ · Canada 6,50 CAD

Se l'amicizia finisce, reagisci così

I legami tra donne sono tanto forti che, quando s'interrompono, è un piccolo lutto. Qui ti spieghiamo quali emozioni entrano in gioco e come affrontarle al meglio

DI BARBARA GABBRIELLI CON LA CONSULENZA DI LAURA PEDRINELLI CARRARA(*)

La fine di un'amicizia è sempre dolorosa. È una perdita, un lutto. Anche se non ci soffermiamo sulla situazione, prima o poi arriva il momento in cui la mente torna a quella persona. Così il cuore ha un sussulto di rabbia, nostalgia e dispiacere. «L'amicizia è una relazione intensa che si basa su alcuni pilastri fondamentali: il rapporto di fiducia, il legame affettivo e la condivisione di esperienze, stati d'animo, interessi comuni» spiega la psicoterapeuta Laura Pedrinelli Carrara. «Quando uno di questi sostegni viene meno, la solidità della relazione è a repentaglio».

memo

Il 64% delle italiane dai 20 ai 45 anni ammette di avere sofferto almeno una volta a causa della fine di un'amicizia.

A VOLTE LA RIVALITÀ SEPARA

Un'amicizia può interrompersi a causa della rivalità: non si è più dalla stessa parte, anzi, ci si ritrova su fronti opposti. Come due amiche che s'innamorano dello stesso uomo. Oppure, quando una delle due scopre di aspettare un figlio e l'altra lentamente si defila. Ecco che il rapporto di fiducia viene meno: perché l'altra ha cercato di sedurre il tuo partner o perché non ti sta vicino in un momento particolare della tua vita. «Il tradimento dell'amica lede direttamente la nostra autostima» prosegue la psicoterapeuta. «Ci induce a pensare che siamo sbagliati e che ci meritiamo un tale comportamento. Invece, il primo step per superare la delusione è proprio accogliere il nostro dolore, ma con la consapevolezza che è stata l'altra a tradire l'amicizia. Poi, in un secondo momento, possiamo ragionare sul fatto che può capitare a tutti d'innamorarsi perdutamente di un uomo già impegnato o di non saper condividere la gioia di un'altra persona perché risveglia in noi un senso di impotenza e di frustrazione».

IL LEGAME CHE SI SFALDA POCO A POCO

A volte, però, non è un evento preciso a determinare la chiusura di un rapporto: le amicizie si possono sfaldare con il passare degli anni, le frequentazioni si fanno sporadiche, l'intimità si affievolisce. Accade a ogni età, ma soprattutto intorno ai 30 anni: questo è il momento in cui si perde il maggior numero di amicizie. «La causa scatenante è la crescita personale, che in ognuno di noi avviene a ritmi e in direzioni diverse» spiega Pedrinelli Carrara. «Maturare significa far emergere aspetti inediti del carattere, mostrare nuovi interessi, porsi obiettivi inaspettati. E un'amicizia potrebbe non trovare più lo stimolo o gli spazi per autoalimentarsi». In questi casi, il distacco non è traumatico, ma può provocare una ferita emotiva che va curata. «Occorre comprendere che le ragioni sono oggettive e non soggettive. All'inizio, l'amicizia si basava su presupposti che ora non esistono più. Magari l'affetto resta, ma le modalità con cui viene espresso sono cambiate e manca la condivisione».

ANCHE IL DOLORE PUÒ DIVIDERE

Ci sono, poi, trasformazioni radicali e cambiamenti trau-

(*) psicoterapeuta

matici che causano la chiusura di un rapporto. Una malattia, una forte depressione, un lutto, una separazione, la perdita del lavoro. «Alcune persone, nei momenti più complicati, si sostengono con l'amicizia. Altre, invece, decidono di alzare un muro e chiudersi in se stesse» commenta l'esperta. Un evento negativo può generare vergogna, senso di colpa, rabbia. Insomma, isolamento. «Cosa può fare un amico in questi casi? Dopo un tentativo di aiutare e supportare l'altro, è meglio rispettare l'allontanamento in attesa che le cose migliorino» commenta la psicoterapeuta.

L'ADDIO PIÙ DOLOROSO E DEFINITIVO

Infine, può sopraggiungere la morte che, come una folata di vento improvviso, porta via la persona cara e, con lei, anche la vostra amicizia, magari troncandola in un momento delicato. «Questa è la situazione più difficile perché al dolore della perdita spesso si aggiungono altri sentimenti, come il senso di colpa, l'incredulità e, soprattutto, l'angoscia della fine che arriva per tutti» dice l'esperta. «La disperazione e il lutto devono allora essere elaborati e dobbiamo darci tempo per farlo. Cerchiamo, tuttavia di reagire. Impediamoci di pensare troppo a quanto è accaduto, magari impegnandoci in qualche attività che ci dia piacere. Può essere utile "celebrare" l'amica scomparsa facendo qualcosa che le avrebbe fatto piacere o compiendo un bel gesto in suo nome, per esempio una donazione a un'associazione di volontariato. Sarà un modo importante e intenso per sentirla ancora vicina a noi» conclude l'esperta.

Nous

VANIGLIA RILASSANTE

Ti senti stressata? Secondo uno studio francese, puoi ritrovare un po' di tranquillità scegliendo profumi alla vaniglia.

«In coppia decido tutto io. Purtroppo»

DI MARTA MONTEMAGNO TESTIMONIANZA DI ENRICA P.

«Non so come io e mio marito possiamo essere arrivati a questo punto. Quando ci siamo conosciuti, Luca era stato appena lasciato dalla sua fidanzata storica ed era a pezzi. Siamo diventati amici e lui si è appoggiato a me fin da subito. Quando abbiamo capito di essere innamorati e ci siamo messi insieme, Luca ha continuato a fare riferimento su di me per tutto. In pratica, sceglievo io dove cenare, che cosa fare in vacanza, quali regali acquistare per gli amici. Ma la situazione è completamente degenerata da quando, quattro anni fa, è nata nostra figlia Luisa. Forse Luca non si sentiva pronto per diventare papà, fatto sta che non è mai riuscito ad accudire la bimba, si limita a giocare con lei di tanto in tanto. Non prende alcuna decisione relativa alla piccola al punto che, per esempio, quando andiamo dal pediatra lui resta in disparte e sono io a dover fare domande e ascoltare consigli e diagnosi. E non solo. In questo periodo i miei genitori, che abitano in un'altra città, hanno gravi problemi di salute e io avrei bisogno di sostegno, ma Luca va nel panico ogni volta che gli parlo delle mie paure e sono costretta a fronteggiare tutto da sola. Neanche sul lavoro vivo un periodo sereno, però non ho il coraggio di confidare a mio marito che vorrei licenziarmi: come al solito, dovrò prendere una decisione (importantissima, tra l'altro) contando solo sulle mie forze. Se da una parte avere la situazione sotto controllo mi gratifica, dall'altra a volte mi sento quasi una mamma single alle prese con i classici problemi di chi non può fare affidamento su nessuno. Che cosa posso fare per migliorare la situazione?».

Getty (2)

CI VUOLE CONSAPEVOLEZZA

«La situazione di questa coppia è abbastanza problematica» spiega Adele Fabrizi, psicologa e psicoterapeuta dell'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma. «Luca è dipendente da Enrica, la quale non è soddisfatta del rapporto, ma ammette di essere, di tanto in tanto, gratificata dalla subordinazione del marito. È necessario che la donna rifletta su quest'ultimo aspetto, prendendo atto delle volte in cui ha incoraggiato la dipendenza di Luca. L'uomo, invece, dovrebbe imparare a rendersi indipendente e autonomo. Forse potrebbe essere utile a entrambi un percorso di terapia di coppia, che permetta a Enrica e Luca di diventare più consapevoli e di riscoprire il piacere di condividere la vita e le scelte, senza che uno prevarichi e l'altro subisca».