



PSICOLOGIA

di Pasquale Ionata

Gestire l'amicizia

«Sono una persona solitaria e coltivo male le poche amicizie».

Paola - Firenze

Il grande psicoanalista svizzero Carl Jung una volta disse che la solitudine non deriva dal fatto di non avere nessuno intorno, ma dalla incapacità di comunicare le cose importanti, o dal dare valore a certi pensieri che gli altri giudicano inammissibili. La solitudine, continuava Jung, non è necessariamente nemica dell'amicizia, perché nessuno è più sensibile alle relazioni che il solitario, e l'amicizia fiorisce soltanto quando un individuo è memore della propria individualità e non si identifica con gli altri.

Invito perciò la lettrice ad andare a scuola di ottimismo nel riflettere su questo esempio di dialogo interiore tratto dalla psicologia positiva dello statunitense Martin Selig-



man. In pratica si tratta di provare a adottare una nota tecnica cognitiva di correzione delle proprie “voci interiori” ogni volta che si è tentati di rispondere a dei contrattempi amicali in modo negativo. Provi a trasferire questo esempio su di lei cercando di trasformare uno scenario A in un nuovo e più rilassante scenario B.

Scenario A. Avversità: un'amica mi ha prestato

un paio di orecchini molto costosi e ne ho perso uno mentre ballavo. Credenza: sono una irresponsabile, erano i suoi orecchini preferiti. Sarà furiosa con me e ha ragione. Se fossi in lei anch'io mi odierai. Non mi sorprenderei se non mi volesse più vedere. Conseguenze: mi sentivo avvilita. Mi vergognavo e non riuscivo a telefonarle per dirle ciò che era accaduto.

Scenario B. Discussione: è veramente una sfortuna che abbia perso l'orecchino e la mia amica probabilmente sarà molto delusa. Tuttavia capirà che è stato un incidente e dubito che mi odierà per questo. Non penso sia giusto definirmi una totale irresponsabile solo perché ho perso un orecchino. Energizzazione: stavo ancora male per aver perso l'orecchino, ma non mi vergognavo quasi più per quello che era successo e non avevo paura di perdere un'amicizia. Riuscii a rilassarmi e a telefonarle.

pasquale.ionata@alice.it

