Amicizie significative: incontri che nutrono l'anima

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Alcuni entrano nella tua vita e se ne vanno in fretta… Altri restano amici e restano per un poco. Altri ancora entrano nel tuo cuore e non sei più la stessa persona, perché ti è stata data in dono una presenza amica». Questa dedica condensa alcune verità universali sugli incontri umani. La fugacità e insignificanza di presenze che passano leggere, senza lasciare traccia di sé, ombre senza sostanza. La maggior consistenza di altre, che chiamiamo amiche. Termine oggi abusato: per la maggior parte sarebbe meglio parlare di conoscenti, con cui si passa il tempo ma che non entrano nella sfera magica e potente dell'interiorità. E poi ci sono gli incontri felici e rari, che per misteriose alchimie ci entrano nel cuore, con alcune caratteristiche.

La prima è trasformarci: nell'amicizia vera, significativa, profonda, c'è anzitutto un riconoscersi. Basta un secondo e scatta quel sentimento luminoso vicino all'amore ma che è altro dall'amore: perché è fatto di fiducia, di serenità, di misteriosa certezza che l'altra, o altro, ci sarà a lungo. All'opposto quindi delle incertezze, dei terremoti emotivi e delle insicurezze dell'innamoramento. La certezza di quel riconoscersi consente un'apertura mentale ed emotiva a critiche, consigli, suggerimenti, riflessioni che abitualmente non consentiamo, o non ascoltiamo. Perché la certezza di essere amati non ci fa sentire attaccati dalla critica e diminuiti da un consiglio di merito magari all'opposto del nostro orientamento o delle nostre decisioni. E' come se l'amicizia vera fosse uno specchio così affidabile che non abbiamo paura di specchiarci, anche se la nostra immagine riflessa può in quel momento turbarci, deluderci, ferirci o comunque metterci in discussione.

Allo stesso tempo, l'amicizia vera ha anche un ruolo di alleggerimento formidabile delle tensioni quotidiane: con l'amica o l'amico del cuore si ride di gusto, perché l'affinità di sentire e, spesso, di cultura e di educazione fa cogliere in parallelo il lato comico, divertente, assurdo anche di piccole cose, eventi, incontri. Quando la sintonia cresce nel tempo, arriva il grande dono: la presenza amica interiore, il più potente e straordinario antidoto alla solitudine. Non è indispensabile sentirsi tutti i giorni, messaggiarsi in continuazione o twittare alla follia, tipico delle conoscenze superficiali e del bisogno di illudersi di essere "connessi" (?) con il mondo. La sintonia dell'amicizia profonda non ama questo rumore di fondo: preferisce incontri reali, una telefonata, un biglietto pensato, un piccolo dono, un libro o un CD, scelto per dire qualcosa di più significativo, a volte sul registro della gioia, a volte su quello della riflessione. Con una cifra, che manca quasi di regola nelle conoscenze superficiali: la reciprocità. Innanzitutto nella sollecitudine, termine e comportamento (quasi) scomparsi dalla vita quotidiana. Non a caso una delle lamentele più frequenti nei confronti dei cosiddetti amici/conoscenti è la sensazione di essere "usati": per sfogarsi, per ottenere dei piaceri, o franchi vantaggi. Mentre è rara (e piacevolissima) la sensazione che l'altro o l'altra ti chiama per sapere davvero come stai e non per chiederti qualcosa o per sfogarsi. E se fai una cortesia, una gentilezza, non viene data per scontata o, peggio, per dovuta. Viene anzi sentita e vissuta come un dono scelto, ancora più prezioso perché viene dall'amica o dall'amico.

Un'altra cifra magnifica dell'amicizia che tocca il cuore è la capacità di consolare: tutti abbiamo prima o poi ferite interiori sanguinanti, per una malattia grave, un lutto, una sconfitta, un tradimento. L'amico vero intuisce che cosa dire per non lasciarti solo o sola, per farti sentire che

è, appunto, una presenza certa che riesce a ridimensionare il peso, anche grave, della prova della vita che stai attraversando.
Dal punto di vista neurobiologico la presenza amica attiva le aree dell'attaccamento profondo, tipico dei pochi legami che hanno radici salde e affetti potenti. Questa profondità di amicizia è rara, succede poche volte nella vita. E' davvero una benedizione, che vale più di ogni ricchezza. E', in sé, il più essenziale e prezioso dei tesori, da far crescere con consapevolezza, sollecitudine e amore reciproco.