



HOME • NEWS E ATTUALITÀ • COSTUME E SOCIETÀ • COME TI CAPISCE UN ESTRANEO...

FOCUS
ON:

1 L'oroscopo
del giorno

2 Natale
2023

3 Tagli
di

4 Spose e
matrimoni

5 Sfilate
Autunno

6 Podcast

7 Newslett

8 Mindfuln

1 GENNAIO 2024 • COSTUME E SOCIETÀ, SALUTE E PSICOLOGIA

Come ti capisce un estraneo...

A parole gli sconosciuti suscitano diffidenza, ma nei fatti diventano spesso i confidenti privilegiati. Un paradosso solo apparente, che fa scoprire qualcosa di nuovo su se stessi. E mette sotto una nuova luce anche le amicizie che durano da una vita

di SABINA PIGNATARO



Quando è stata l'ultima volta che avete parlato con uno sconosciuto? Non sorprende, se non ve lo ricordate: non lo facciamo spesso. Che peccato. Secondo studi recenti, come quelli condotti dagli psicologi Nicholas Epley e Juliana Schroeder dell'Università di Chicago, **parlare con gli sconosciuti renderebbe le persone felici** più di quando lo faccia il dialogare con conoscenti e familiari. Addirittura, secondo Gillian Sandstrom, Senior lecturer in Psychology of kindness all'University of Sussex, **questa attività farebbe sentire gli individui più ottimisti e empatici.**



In un libro del 2021, *The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World* (Il potere degli estranei: i vantaggi di connettersi in un mondo diffidente), Joe Keohane, ex editore della rivista Esquire, svela come **le interazioni fugaci rappresentino un efficace strumento di sopravvivenza, aumentino lo sviluppo cognitivo, alleviando solitudine e isolamento.** «Se iniziassimo a rivolgere la parola alla persona che è seduta accanto a noi su un treno – scrive – entrambe avremmo maggiori probabilità di uscirne migliori e più felici. E quando ne avremo assaporato il piacere vorremo farlo di nuovo».

LEGGI ANCHE

› **La serie tv dell'estate? "Nove perfetti sconosciuti".**
Con Nicole Kidman santona inquietante di un centro benessere

Perché parlare con gli sconosciuti fa bene?

Tra le occasioni che invitano di più alla confidenza, condividere un viaggio, breve o lungo che sia. (Getty Images)

Ma perché sarebbe vantaggioso avviare una **conversazione con uno sconosciuto?** «Tanto per cominciare perché questa forma di dialogo si annuncia come più semplice e più facile, almeno in un primo momento» osserva **Camilla Pagani, psicologa sociale** dell'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del Cnr. **Il nuovo interlocutore ha lo sguardo di un bambino che si stupisce, non conosce la nostra biografia,** non ha una cornice temporale e biografica a cui riferirsi, non ci farà sentire mancanti, difettosi o falsi se le nostre parole non si accorderanno al nostro passato. Semplicemente accoglie le nostre parole, il nostro punto di vista, "la nostra realtà" così come gliela presentiamo».

In aggiunta, **«la sua capacità di ascolto non è soverchiata da quello che già sa, oppure crede di sapere, su di noi»**. Un privilegio, rispetto ad alcune amicizie, in cui la capacità di vedere l'altro è anestetizzata da uno sguardo che non sa più coglierlo nelle sue mutevoli evoluzioni, ma lo imbriglia staticamente in quell'idea che di lui avevamo in passato.

Nuove identità

Inoltre, **avvicinarci ad uno sconosciuto offre il brivido del nuovo inizio**, in contrapposizione a quelle amicizie che sembrano esserci rimaste addosso senza un perché. «Può assomigliare ad un debutto a teatro, che ci offre l'occasione di sperimentare (con meno inibizioni) possibili versioni di noi» specifica **Federico Zannoni, professore di Pedagogia generale e sociale** presso l'Università di Bologna che a questo tema ha dedicato il volume ***Il ciondolo spezzato. Spazi, forme e percorsi d'amicizia*** (FrancoAngeli). «E mentre inventiamo ex novo una identità, oppure ne sveliamo una nascosta, **lo sconosciuto diventa il destinatario delle narrazioni su noi stessi che più ci gratificano**. E che (talvolta) risultano più veritiere rispetto a quelle che conoscono i nostri amici».

Lo racconta bene Ornella Manzi, insegnante in pensione, una delle trecento volontarie di **Telefono Amico Italia** che anche quest'anno dalle **10 della vigilia di Natale alla mezzanotte di Santo Stefano, hanno risposto al telefono della onlus per sostenere le persone in difficoltà**. «Alcune chiamano perché sono sole. Altre, invece, reputano più facile **confidare ad uno sconosciuto, piuttosto che ad un amico o familiare, le fragilità, le preoccupazioni, i sogni**, e i pensieri che non abbiamo ancora confessato neppure a noi stessi. Noi prendiamo in custodia le loro parole senza giudicarle. E loro si lasciando andare senza filtri». (info: telefonoamico.it; 02 2327 2327 oppure 324 011 7252). «Una parola muore, appena detta, dice qualcuno. Io dico che solo quel giorno comincia a vivere» recita una poesia di Emily Dickinson. In effetti, osserva Pagani, «alcuni di noi cominciano a vivere non appena quella parola la dicono».

LEGGI ANCHE

› **10 anni di Telefono Amico, anche quest'anno aspetta le chiamate di chi è solo a Natale**

Un dialogo senza copioni né maschere

Nelle amicizie che consideriamo importanti, talvolta, c'è un reale che si nasconde, evidenzia **Francesco Aquilar, psicoterapeuta**, presidente della Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale. «Arnold Lazarus, considerato uno dei pionieri della psicoterapia cognitivo-comportamentale, sosteneva che **l'amicizia vera è una "comunicazione dalla A alla Z", in cui ci si dice tutto, senza celare nulla. Io, invece, credo che l'amicizia somigli più a una "comunicazione dalla A alla W", in cui ci si tiene per sé qualcosa (la X, Y e Z)**». Del resto, specifica nel libro *Mai più lacrime di cocodrillo* (FrancoAngeli), «È solo nell'infanzia che si crede che all'amico si possa, o si debba, dire tutto. Crescendo, invece, le sacche di non detto diventano più consistenti. L'importante, però, affinché l'amicizia resti tale, è che l'opacità non sovrasti l'intimità».



Amicizia: come cambia in età adulta

GUARDA LE FOTO

La galassia dei social, sconosciuti senza aspettative

Con uno sconosciuto si inizia parlando del tempo, poi del più e del meno, poi si scopre che qualcosa di importante ci accomuna, o distingue. E alla fine, se il tempo e la confidenza lo consentono, si finisce per parlare di sé. L'altro, insomma, ci fa da specchio, ci sprona a guardarci dentro. «Oggi l'esplorazione personale del sé si fa sempre più nella sfera pubblica, sui social in particolare» osserva Alice Avallone, antropologa digitale.

«In rete più che per interessi, passioni e opinioni, le persone cercano l'attenzione di chi sente risuonare una sensibilità e una fragilità comune, spesso ancora non esplorata del tutto. Senza però entrare in intimità con l'altro. Ci si sfiora per pochi secondi, ed è quanto basta per sentirsi parte di una collettività molto più ampia». Con un vantaggio: «negli habitat digitali, questi "legami deboli" (secondo una definizione coniata nel 1973 da Mark Granovetter, sociologo della Johns Hopkins University) non generano aspettative verso l'altro, come invece accade in un rapporto solido». Anzi, ci mettono in qualche modo (più) al riparo da una possibile delusione. La fine di un'amicizia importante, al contrario, costituisce un momento di profonda lacerazione interiore, dove i ricordi e le tracce di presenze non più presenti ci portano a riconsiderare con occhi diversi le persone che siamo stati, che siamo e che saremo. Lo racconta bene la scrittrice Silvia Avallone nel libro Un'Amicizia (Rizzoli): «Il lutto per un'amicizia finita non si risolve. Non c'è modo di curarlo, rielaborarlo, chiudere e andare avanti. Rimane lì, piantato in gola, a metà tra il rancore e la nostalgia».



MYBEAUTYBOX

Il beauty è una tua passione?

Scegli Mybeautybox!

Ogni mese direttamente a casa una mystery box con tanti prodotti per la tua beauty routine.

ABBONATI SUBITO



LEGGI ANCHE

› L'amore, l'affetto, l'amicizia, i sentimenti più belli da portare sempre con sé

E gli amici del liceo?

Detto questo, conclude Aquilar, **gli amici storici, «rappresentano una risorsa difficilmente sostituibile»**. Lo scrive anche Michela Murgia: «le amicizie pluridecennali sono un bene che ha bisogno di manutenzione, perché fonte dell'unica cosa che non si può ripetere: il tempo. Sono quelle che custodiscono il ricordo della ragazza o del ragazzo che eri, che conoscono la fatica che hai fatto per essere la donna o l'uomo che sei, che ricordano l'entusiasmo che avevi e quello che è rimasto, gli errori da cui ti sei salvata/o e quelli da cui ti hanno salvato loro. **Non sono solo amici: sono testimoni e complici. Guai non averne»**».

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

CONSIGLI PSICOLOGICI

PERFETTI SCONOSCIUTI