

Desiderare nuove amicizie alla soglia dei 40 anni

Differentemente da quanto si crede è abbastanza comune che intorno ai 40 anni si senta il bisogno di ridefinire il proprio cerchio sociale. Le ragioni per cui ciò accade sono diverse. Innanzitutto a 40 anni molte persone hanno sperimentato cambiamenti significativi nella vita come la carriera, la famiglia o gli interessi. Queste trasformazioni possono far sì che le “vecchie” amicizie non rispecchino più i propri valori o bisogni attuali. Ci si può trovare ad avere a che fare con la famosa crisi di mezza età, infatti questo periodo può essere caratterizzato da una riflessione profonda sulla propria vita, portando a desiderare nuovi stimoli. O ancora si avverte un desiderio di crescita; le amicizie, come sappiamo, possono essere una fonte di crescita personale pertanto cercare nuove amicizie può significare aprirsi a nuove prospettive e imparare da esperienze diverse. Inoltre si può percepire un senso di stagnazione, nel senso che se si sente che la propria vita sociale è diventata troppo routinaria, cercare nuove amicizie può dare una ventata di novità.

Allora perché abbandonare le vecchie amicizie?

Non sempre si tratta di “abbandonare” le vecchie amicizie, quanto piuttosto di ridefinire il rapporto con esse. I motivi per cui si può desiderare di allontanarsi da alcune di esse possono dipendere da valori divergenti, infatti con il passare del tempo, i valori e gli obiettivi delle persone possono cambiare. È ovvio che se le amicizie non condividono più gli stessi valori, il legame può affievolirsi. Oppure si può avvertire una mancanza di sostegno. Se un’amicizia non offre il sostegno emotivo di cui si ha bisogno, può essere necessario prendere le distanze. Dobbiamo ricordare che abbiamo il potere di creare le relazioni che desideriamo.

Come affrontare questo cambiamento?

È importante in principio essere onesti con sé stessi: è fondamentale capire quali sono i propri bisogni e desideri. Ci si può chiedere cosa si cerca in un’amicizia e quali siano i valori davvero importanti per noi.

Ci si può soffermare a riflettere sulle vecchie amicizie, su cosa funzionava e cosa no.

A prescindere dal desiderio di abbandonare o no le vecchie amicizie, è bello aprirsi a nuove esperienze perché ogni nuova esperienza può farci scoprire lati nascosti di noi, ci consente di esplorare nuove situazioni di cui non avevamo conoscenza o semplicemente ci aiutano a guardare gli altri e le circostanze che si stanno vivendo o che si vorrebbero vivere secondo un’ottica diversa, più matura.

Dal momento che si vogliono costruire nuove relazioni sociali bisogna accettare i cambiamenti: è normale che le amicizie evolvano nel tempo ma perché siamo noi a cambiare, la nostra struttura di personalità si perfeziona, le esperienze di vita, non solo quelle positive, portano a migliorarci.

È importante ricordare che non c’è nulla di sbagliato nel voler cambiare il proprio cerchio sociale, quindi abbandoniamo il senso di colpa. Le amicizie sono dinamiche e possono evolvere nel tempo pertanto è possibile mantenere relazioni significative con alcune persone del passato, pur cercando nuove connessioni.

Impariamo ad uscire dalla nostra comfort zone senza averne paura. Ci si può iscrivere a corsi o attività che ci appassionano, come un corso di cucina, un gruppo di lettura o un corso di ballo. Si può decidere di partecipare a eventi sociali organizzati nella propria città che rappresentano ottime occasioni per conoscere nuove persone.

Banalmente si possono utilizzare app e piattaforme online dedicati a creare nuove amicizie basate su interessi comuni.

Essenziale e imprescindibile è essere proattivi, cioè iniziare noi le conversazioni, fare complimenti, mostrare interesse per gli altri, ascoltare attivamente, nel senso di palesare alle persone che ci

interessa ciò che hanno da dire. Inoltre è essenziale essere sé stessi, l'autenticità è significativa per creare legami sinceri.

E in ultimo dare tempo al tempo: costruire un'amicizia richiede tempo e pazienza. Un po' come l'amore: bisogna fiutarsi, scoprirsi pian piano.

A questo punto come gestire le vecchie amicizie?

Un modo potrebbe essere quello di mantenere rapporti superficiali. Se non si vuole interrompere completamente un rapporto si può scegliere di mantenere un contatto più sporadico. Come già detto bisogna accettare il cambiamento senza forzare le cose. Se un'amicizia è destinata a finire, è importante accettarlo. In ultimo è necessaria una comunicazione aperta: se si decide di allontanarsi da un'amicizia, si possono spiegare le proprie ragioni in modo chiaro e rispettoso.

Ultime considerazioni: non bisogna avere paura del rifiuto. È normale che non tutte le persone con cui si entra in contatto diventino nostri amici. Piuttosto si possono celebrare i piccoli successi, infatti ogni nuova conoscenza è un passo avanti verso una nuova vita. Ma qualora si avvertisse la difficoltà a gestire le emozioni legate a questi cambiamenti, ci si può rivolgere a un terapeuta.