

starbene psicologia

SFIDE

PER AMMALARTI MENO COLTIVA LE AMICIZIE

Poter contare su qualcuno che non sia un familiare genera uno stato di benessere. Che dalla mente si riflette sul corpo

di Barbara Gabbrielli

LA TESI Chi trova un amico, trova un elisir di lunga vita. Perché i benefici effetti di una bella amicizia – intimità, sicurezza e affetto – non si riflettono solo nella sfera emotiva, ma arrivano a condizionare positivamente anche salute e benessere. Insomma, costruire e coltivare buone relazioni amicali fin dall'adolescenza permette di vivere meglio e di più e protegge da malattie e sovrappeso.

LA DIMOSTRAZIONE Uno studio, appena pubblicato dal *Journal of Epidemiology and Community Health*, ha portato alla conclusione che poter contare su un network di amici influenza positivamente il nostro benessere molto più di quanto non facciano i legami familiari. Per una decade è stato monitorato lo stato di salute di 1.500 ultrasettantenni, prendendo in considerazione svariati parametri. Soprattutto sono stati valutati i contatti che queste persone hanno dichiarato di avere con parenti, nipotini, amici e conoscenti. E qui la sorpresa: mentre la frequentazione dei familiari non ha inciso sulla loro longevità, chi aveva un nucleo consolidato di amici ha vissuto più a lungo e si è ammalato di meno rispetto a coloro che non avevano instaurato relazioni importanti. Gli autori dello studio hanno concluso quindi che l'amicizia è un fattore determinante per la salute, al pari di una sana alimentazione, dell'attività fisica e dei regolari controlli medici. Poter contare su un amico, infatti, fa bene all'umore, aumenta l'autostima, aiuta a gestire meglio lo stress. Insomma, genera uno stato di benessere emotivo e mentale che non può non riflettersi sul corpo.

PROVACI COSÌ Ora che sai quanto può farti bene, prova a prenderti cura delle tue amicizie. **Sii autocritica** «L'amico perfetto non esiste», spiega **Rossi**. «Le delusioni vanno messe in conto». Atten-



zione, quindi, a non sentirti troppo spesso vittima del comportamento dell'altro. Rifletti sulle tue aspettative. E poi chiediti: "Ma io sono in grado di dare queste stesse cose?". «Spesso pretendiamo quello che noi stessi non siamo in grado di dare. Un po' di autocritica farà bene alla relazione», suggerisce **Rossi**.

Accetta i cambiamenti «Le amicizie di lunga data hanno bisogno di manutenzione speciale perché il tempo cambia molte cose e così può capitare di non riconoscere, e non accettare, la persona che si ha davanti», spiega la psicoterapeuta. «Se teniamo veramente a un amico, dobbiamo permettergli di evolversi, aggiornando l'idea che abbiamo di lui».

Coltiva la tua individualità. Vivere in simbiosi, fare tutto insieme può essere controproducente. «Meglio evitare che la nostra vita si sovrapponga totalmente a quella dell'altro: sarà un modo per arricchire l'amicizia e renderla meno scontata», consiglia **la dottoressa Rossi**.

Dai importanza al legame Un trasferimento, un periodo impegnativo al lavoro, i figli piccoli ed ecco che ci si perde di vista. «A volte le amicizie si chiudono, senza un vero motivo, perché manca la consapevolezza di quanto sia preziosa quella relazione», spiega **la psicoterapeuta**. «Per trovare la spinta di fare una telefonata, proviamo a riflettere sul vuoto che l'amico ha lasciato e su tutti quei momenti in cui la sua presenza e le sue parole ci hanno nutriti».

Disegno Anna Godevasi