



La clau per no perdre amistats amb els anys

[inicentrareport]Mantenir les amistats és fàcil durant, aproximadament, els primers 25 anys de vida. Saps que els teus amics i amigues estan allà, al teu costat. Però a mesura que van passant els anys, **la vida va posant obstacles que pocs són capaços de superar**. I és que quan et fas gran és normal distanciar-te de les amistats. Vulguis o no, cadascú fa la seva vida i és més difícil trobar moments per veure-us. Però avui et portem l'ingredient clau que t'ajudarà a conservar les amistats: **l'escolta mútua**.

Com explica l'experta en relacions Randi Levin, **"el tret principal que encén i sosté les amistats és la capacitat d'escoltar-se els uns als altres"**. Es tracta de mostrar interès en com se senten els teus amics i amigues i donar el teu suport sempre que el necessiten. No és tan important com de bé sou capaços de passar-ho junts, sinó **la profunditat del vincle que genereu**.

"Res no és més valuós al món actual que la veritable connexió: **les xarxes socials han diluït la definició d'amistat de la societat**, per la qual cosa és encara més important seleccionar i cultivar amistats sòlides i contínues que afegixin substància genuïna, significat i conversió intel·ligent a la teva vida" i, per aconseguir-ho, l'escolta activa s'ha de basar en la comprensió i l'empatia.

Si fas això, aportaràs felicitat als teus amics i, segons un estudi, també els faràs estar més sans. Com apunten des de BestLife, "l'acte d'envoltar-nos d'amics que ens escolten activament quan parlem i ens desfoguem pot **ajudar a desenvolupar la resiliència cognitiva**", la qual cosa protegeix de malalties com la demència o l'Alzheimer.

[facentrareport]