



# Es pot ser feliç sense amics?

[inicentrareport]Sovint pensem que tenir molts amics és sinònim de ser més feliç. **Les amistats et fan sentir estimat/da, però això no vol dir que els amics siguin imprescindibles per ser feliç.** Hi ha persones que decideixen no tenir amics perquè prefereixen passar temps a soles i fer plans amb elles mateixes, però també hi ha persones que desitjarien tenir amics i no en tenen perquè s'han mudat a una altra ciutat i no coneixen a ningú, perquè pateixen bullying o perquè els que eren els seus amics s'han distanciat.

Sigui com sigui, tenir amics no és com menjar, beure o dormir. **Podem viure sense ells, però la nostra salut mental depèn de les nostres relacions socials.** Som éssers socials i socialitzar ens fa bé, però no en tots els moments de la nostra vida. És normal passar èpoques introspectives i voler estar sols, igual que és normal passar èpoques on tenim més ganes de sortir i estar rodejats de gent.

Les amistats, però, no són totes iguals. No totes duren tota la vida, ja que nosaltres canviem, les altres persones canvien i les circumstàncies canvien. **Hi ha amistats que només ho són durant una temporada i després desapareixen. I no passa res.** Les amistats requereixen esforç i no sempre estem disposats a esforçar-nos. Al final, el que importa és la qualitat i val més tenir pocs amics i bons, abans que tenir-ne molts i no poder confiar en gairebé ningú.

Això sí, **no és el mateix estar sol/a per decisió pròpia que per imposició.** Si som nosaltres els qui triem la soledat, probablement aprofitarem per conèixer-nos més i per gaudir de la nostra companyia. En canvi, si estem sols perquè no trobem a ningú amb qui passar el temps i compartir moments, podem notar un **buit emocional, tristesa, ansietat i desesperança.** Recorda que pots sentir-te sol/a tot i estar rodejat/da de gent.

## Com trobar felicitat en moments de soledat segons una psicòloga?

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exo-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]