



Per ser feliç només necessites dues persones a qui trucar a mitjanit

Un estudi de la Universitat Harvard, amb més de 80 anys d'investigacions, assegura que la clau de la felicitat són les relacions. Es parla de què necessitem tres tipus d'amistats, però resulta que per tenir una vida feliç és **imprescindible que existeixin dues persones clau**.

Es tracta d'aquelles dues persones a qui trucaríem en qualsevol moment que ho necessitem. Els experts asseguren que a qui tu decideixis trucar a mitjanit, per exemple, significa molt per a tu. De fet, expliquen que tots hauríem de tenir almenys **dues persones amb qui contactar si ens trobem malament o tenim algun problema**.

L'escriptor Marc Schulz, explica que quan ens passa alguna cosa dolenta el nostre cos produeix una reacció a aquest estrès que va desapareixent i el cos es va recuperant. Per aconseguir que aquest estrès desaparegui, compartir el problema amb altres persones és molt aconsellable, ja que ens ajuda a **relativitzar-ho i a trobar un altre punt de vista**.

En aquest sentit, explica que les persones solitàries tarden més a recuperar-se d'aquestes situacions d'estrès.

Per això, tots necessitaríem almenys dues relacions anomenades "segures", aquelles persones a qui pots explicar els teus problemes i, sigui quan sigui, tindràs la certesa que estaran disposades a ajudar-te quan et faci falta.

De fet, perquè aquest petit cercle de confiança no es perdi, és important tenir cura d'aquestes amistats o relacions siguin del tipus que sigui. **Cuidar aquests vincles**, doncs, és essencial si volem ser feliços.