



Vivere la relazione nel terzo tempo di vita

Connessioni che nutrono

Dott. Luca Corbetta
Psicologo, Psicoterapeuta

Venerdì 23 Maggio 2025
Auditorium Leo Chiosso, Chieri TO

“Secondo Voi, cosa
determina una vita
lunga, felice e sana?”



Relazioni

Relazioni

- Scrivi una parola che oggi rappresenta la relazione per te
- Ricorda una relazione che ti ha fatto sentire importante
- "Mi sento in relazione quando..."

Cambiano
con l'età?

Cambiano con l'età?

- Il “terzo tempo di vita” come fase di trasformazione: pensione, salute, cambiamenti del sistema relazionale, perdite (fisiche ed emotive), riorganizzazione del quotidiano, nuove identità.
- Diminuzione dei contatti quotidiani, ma maggiore desiderio di qualità nelle relazioni
- Riorientamento: da relazioni “doverose” (famiglia, lavoro) a relazioni “scelte” (amicizia, affetto, vicinato)

Rischi: Isolamento, perdita di ruoli e incomprensioni (con gli altri e con se stessi)



Il presente

I bisogni relazionali... non invecchiano

- Maslow: bisogno di **appartenenza, stima e autorealizzazione**
- Frankl: bisogno di **dare senso e lasciare un segno**
- Erikson: fase "integrità vs disperazione" → necessità di **sentirsi parte di una storia**

Ascolto, riconoscimento, reciprocità, contatto fisico, continuità

Sentirsi visti, senso memoria e continuità

I bisogni relazionali... non invecchiano

- Maslow: bisogno di *appartenenza, stima e autorealizzazione*
- Frankl: bisogno di *dare senso e lasciare un segno*
- Erikson: fase "integrità vs disperazione" → necessità di *sentirsi parte di una storia*
- *sentirsi visti*

**Quale bisogno relazionale stai trascurando oggi?
Perché?**

Nutrire relazioni ogni giorno

- ***Le relazioni sono vive*** e richiedono cura
- I “micro-gesti” che tengono accesi i legami: *telefonata, sorriso, ascolto attivo*
- Il potere delle parole: dire *grazie, ti voglio bene, scusa*
- Routine relazionali: come creare continuità anche in piccoli spazi quotidiani

“Qual è un piccolo gesto che potrei iniziare a fare per coltivare una relazione a cui tengo?”



Isolamento e solitudine

Isolamento e solitudine

- *Solitudine: fisiologica, cercata, oppure subita*
- *Pericoli dell'isolamento: depressione, decadimento cognitivo*
- *Come riconnettersi: gruppi, passioni condivise, tecnologia (chiamate, video), volontariato*
-

“Secondo Voi, cosa determina una vita lunga, felice e sana?”

Harvard Study of Adult Development

- *Iniziato nel 1938 ad Harvard*
- *724 ragazzi: studenti di Harvard e giovani dei quartieri poveri di Boston*
- *Ogni 2 anni: interviste, visite mediche, valutazioni psicosociali*
- *Durata: oltre 80 anni*
- *Alcuni partecipanti sono diventati operai, medici, avvocati... uno anche Presidente USA (J.F. Kennedy)*

Harvard Study of Adult Development

3 grandi insegnamenti

Le relazioni ci proteggono

- *Migliore salute fisica e mentale*
- *Maggiore longevità*

La solitudine è tossica

- *Rischi aumentati di depressione, declino cognitivo, malattie*

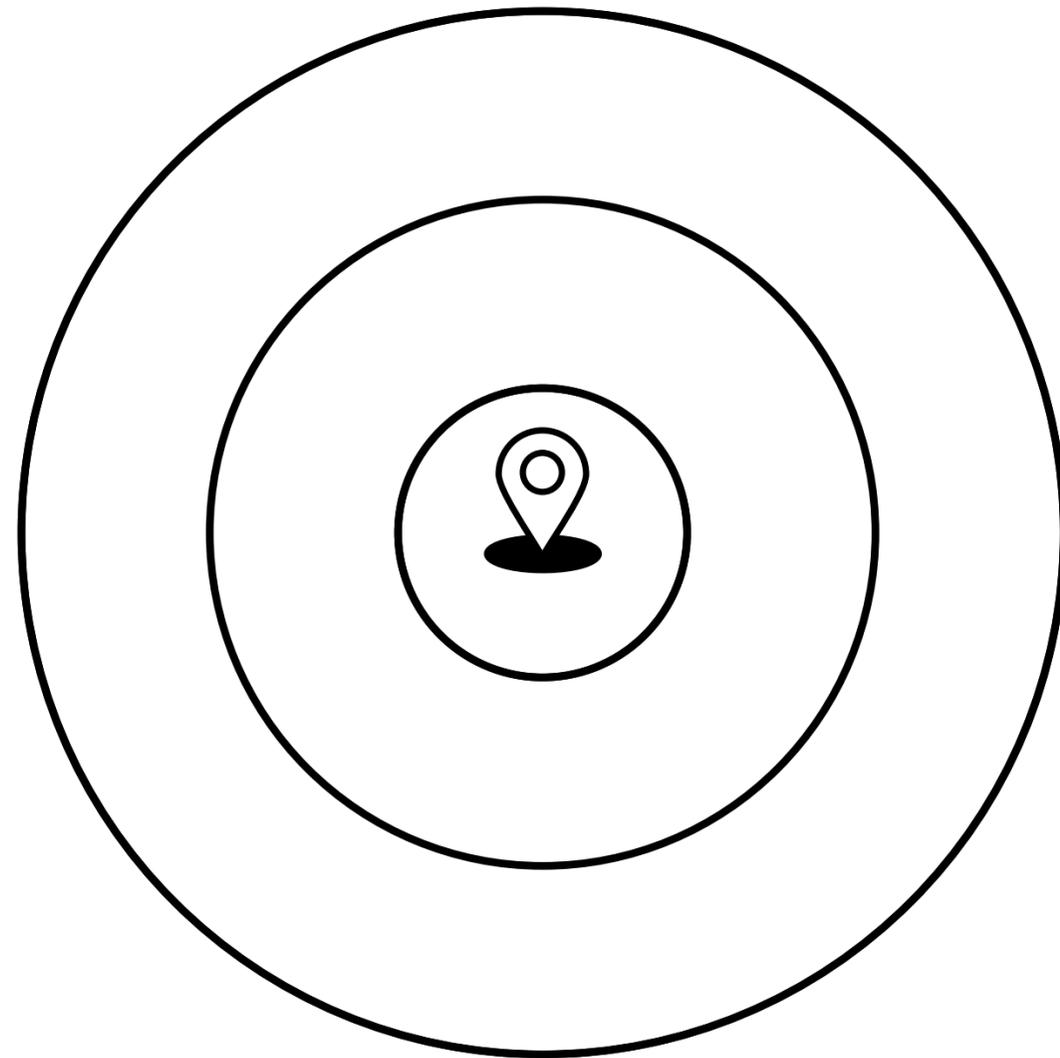
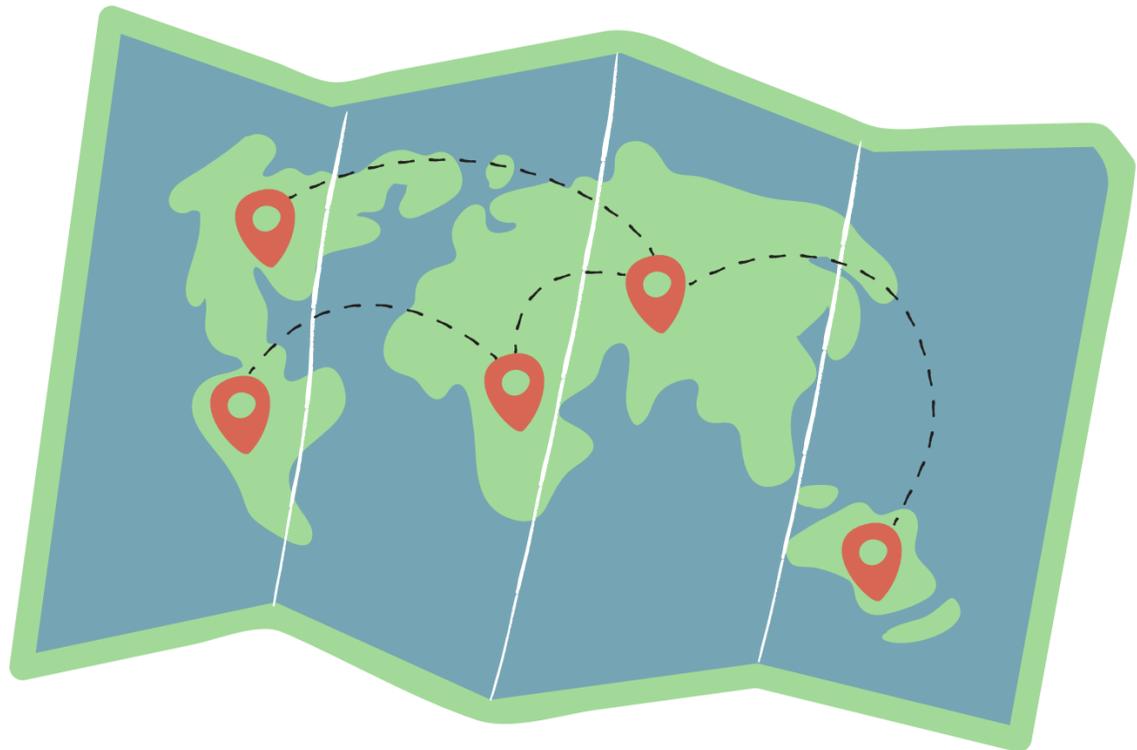
Conta la qualità, non la quantità

- *Relazioni stabili, fidate, anche se imperfette*

*“Un’azione che posso fare per coltivare
una relazione significativa nei prossimi
giorni è...”*

“Prendersi cura delle
relazioni è un
investimento nella
salute e nella felicità.”

Mappa delle relazioni significative



Mappa delle relazioni significative

- *Disegna la tua mappa*
- *AL CENTRO: T  stesso/a (scrivi il tuo nome o un simbolo)*
-  *CERCHI CONCENTRICI:*
- *Cerchio 1: Persone con cui ti senti profondamente connesso/a*
- *Cerchio 2: Relazioni buone ma meno profonde*
- *Cerchio 3: Relazioni formali o superficiali*

Mappa delle relazioni significative

- *Con chi posso essere davvero me stesso?*
- *Da chi mi sento sostenuto?*
- *Quali relazioni sto trascurando?*

- *Di quali relazioni sono più grato?*
- *Quale relazione vorrei coltivare di più?*
- *Cosa potrei fare già da domani?*

GRAZIE

Info e contatti

Dott Luca Corbetta

luca.corbetta1989@gmail.com

Tel 3404181580

