

De hoje, para sempre

Creche, escola e graduação: esses são alguns dos lugares que marcam o início de várias amizades. Nas fases da vida, essas ligações acontecem de diferentes maneiras. Segundo a psicóloga clínica Heshyley Gonçalves Amaral, as amizades se formam de um jeito na adolescência e, de outro, na vida adulta.

“Na adolescência, o ambiente em que estamos inseridos costuma ser o principal fator de aproximação, por exemplo, a escola, o bairro ou um curso. Já na vida adulta, vínculos de amizades se constroem a partir de afinidades, valores e experiências compartilhadas”, explica a profissional.

Com o passar dos anos, as relações mudam e acompanham o ritmo da vida, com novos relacionamentos, mudança de cidade, carreira e filhos. “Algumas amizades permanecem, outras se tornam mais distantes, não por falta de afeto, mas porque a vida exige um ritmo diferente”, reflete Heshyley. Mas em todas as idades e momentos da vida esse carinho funciona como um espaço seguro e de acolhimento, que fortalece a autoestima e a sensação de pertencimento.

Além disso, um estudo feito pela Universidade da Califórnia (UCLA), nos Estados Unidos, diz que ter amigas pode sim prolongar a vida. De acordo com a pesquisa, o apoio emocional e a empatia que as mulheres proporcionam entre elas contribui para a diminuição dos níveis de estresse e, conseqüentemente, o aumento da sensação de bem-estar.



Heshyley Amaral

“A amizade oferece suporte prático e psicológico: é alguém que escuta, aconselha, distrai e muitas vezes ajuda a reorganizar a vida quando tudo parece desmoronar”.

Heshyley Gonçalves Amaral,
psicóloga clínica



Para todos os momentos

Ter uma rede de apoio pode até estar mais associado à maternidade, mas não é exclusividade dela. Segundo a psicóloga, as amigas de apoio “são aquelas que nos acompanham em momentos difíceis, de vulnerabilidade, oferecendo escuta e acolhimento. Nem sempre são pessoas do convívio diário, mas possuem um papel importante em fases diferentes”.

Durante momentos delicados, como término de relacionamento, dificuldades emocionais e mudança de cidade, por exemplo, a amizade feminina se torna um refúgio. Nessas horas, são as amigas que ajudam a reorganizar a rotina, oferecem escuta e trazem de volta quem a mulher é para além daquilo que ela está vivendo.

As amigas representam um lugar de cuidado mútuo, em que as mulheres se sentem acolhidas, cuidadas e estimuladas mesmo nos momentos mais difíceis. En-

quanto passava pelo luto, Regane lane Ferreira, de 66 anos, teve o apoio das primas para conseguir lidar com esse momento delicado. “Posso dizer que elas foram a minha terapia”, revela.

Regane faz parte do grupo Primas Gatosas, que reúne 11 primas das famílias Reinhardt e Becker. Juntas, elas mostram que a conexão vai muito além do sangue e perpassa todos os âmbitos da vida. Além de estarem presentes nos momentos mais difíceis, Regane diz que foi com as primas que aprendeu a dar gargalhadas. “Porque antes você é mãe, dona de casa e vó, você não tem tempo para isso. Você não tira tempo para isso.” No entanto, com o apoio e os encontros, esse ato se tornou rotineiro. ▶