

Amigas ou rivais?

Durante décadas, a amizade feminina foi retratada com uma visão masculina em Hollywood, o que contribui com diversos estereótipos negativos. Por anos, filmes e séries retratavam as mulheres como rivais e estimulavam a competição.



O impacto de ver essas relações nas telas faz com que muitas pessoas cresçam acreditando que a amizade feminina sempre será marcada por comparação, inveja e disputa. Além de não ser uma visão correta, ela “enfraquece a confiança, porque se eu espero ser julgada ou traída, dificilmente vou me abrir de forma vulnerável com outra mulher”, explica Heshyley.

Na contramão disso, *Sex And The City* lançou seu primeiro episódio em 1998 e trouxe uma narrativa diferente para a sua época: a amizade inabalável de Carrie Bradshaw, Miranda Hobbes, Samantha Jones e Charlotte York. Com seis temporadas, a série trouxe tópicos que eram considerados tabu, como poder feminino, carreira e sexualidade, além de mostrar a amizade com o viés de rede de apoio, companheirismo e lealdade.

Amizade que inspira

Se antigamente a amizade era retratada com teor de competição, atualmente o cenário não é mais o mesmo. Por isso, selecionamos histórias retratadas na ficção que vão te inspirar na vida real.



• **Coisa Mais Linda** - A vida de Maria Luiza, interpretada por Maria Casadevall, sofre uma reviravolta quando seu companheiro some em uma viagem para o Rio de Janeiro. Ao ir atrás dele, um novo mundo é

apresentado a ela por mulheres feministas e liberais que contrariavam as expectativas da década de 1950.

• **Insecure** - A amizade de Issa e Molly surgiu a partir de muitos gostos em comum, além de dramas e problemas. As duas precisam encarar com muita força e determinação situações preconceituosas e, com isso, se tornam ainda mais próximas e unidas.



• **As Telefonistas** - Na Madri dos anos 1920, Lidia, Carlota, Marga e Ángeles são amigas e trabalham em uma empresa de telefonia, onde vivem aventuras cheias de amor, mistérios, vingança e poder. Unidas, elas enfrentam desafios por serem mulheres subversivas em um período conservador.



O para sempre é real?

Em um mundo marcado pela globalização e pelas redes sociais, manter os vínculos saudáveis e ativos pode ser uma dificuldade. No entanto, existem algumas estratégias que podem ser feitas, como explica a psicóloga clínica Heshyley.

Entre as táticas principais, a profissional ressalta a intenção e o cuidado mútuo. “Não é sobre estar presente o tempo todo, mas sobre mostrar que aquela relação importa, mesmo com a correria do dia a dia”, complementa. Além disso, ela lista quatro dicas para pôr em prática:

- **Manter pequenos rituais de conexão:** como uma mensagem, chamada de vídeo, ligação e até mesmo um café;
- **Comunicação aberta:** explicar seu momento de vida evita mal entendidos e fortalece a confiança;
- **Ser compreensiva:** cada fase traz ritmos diferentes e respeitar isso ajuda a preservar o vínculo;
- **Valorizar a reciprocidade:** gestos de afeto e apoio, mesmo que pequenos, geram a sensação de estar presente.

Para as Primas Gatosas, o que garante uma amizade boa e duradoura é um dos valores humanos essenciais para viver em sociedade: o respeito. Ele, combinado às estratégias acima, é o aliado para uma conexão feminina real e benéfica. ■