

Ter amigos íntimos faz viver mais

Psicólogos afirmam que, muitas vezes, a relação de amizade é mais benéfica do que o envolvimento com familiares

Manter uma boa rede de amigos aumenta a longevidade. Essa é a constatação de um estudo australiano, realizado com mais de 1,5 mil idosos acima dos 70 anos e que durou uma década.

Por aqui, os especialistas concordam que o resultado da pesquisa faz todo o sentido. "Os amigos íntimos oferecem algo cha-

mado suporte social. É saber que existem pessoas com as quais podemos contar se precisarmos. Elas entendem as nossas características, puxam a nossa orelha quando é necessário, nos dão apoio se ficamos doentes e ainda nos incentivam a perseguir os sonhos", afirma a psicóloga Angélica Scardua.

Esse suporte social, segundo Angélica, ajuda a lidar com o estresse e sentimentos como tristeza e frustração. "Exatamente por isso contribui para a saúde mental e, conseqüentemente, para a física, aumentando a expectativa de vida", explica.

Muitas vezes, ainda, a relação com os amigos íntimos é mais benéfica do que com familiares.

"Acontece de o suporte dado por um parente ser mais uma obrigação do que questão de afinidade", diz a psicóloga.

A terapeuta familiar e especialista em autoconhecimento Heloisa Capelas, autora de "O Mapa da Felicidade", ressalta que as pessoas longevas são as que têm mais amigos. "Nós somos gregários, a solidão nos mata e mata mais cedo. A gente precisa de amigo".

A psicanalista e palestrante Cristiane M. Maluf Martin, de São Paulo, diz que é comprovado que a sociabilidade faz viver melhor e por mais tempo. "Ter amigos verdadeiros é uma forma de manter a depressão afastada em qualquer fase da vida. Vale lembrar que manter amizade na terceira idade

diminui significativamente as chances de doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer. A baixa autoestima, a ansiedade e o estresse também são combatidos pela presença de um amigo fiel por perto, porque eles nos deixam mais otimistas e maduros", completa Cristiane.

"Muitas vezes, o relacionamento com pessoas de fora da família é mais profundo e verdadeiro que entre amigos de sangue. "Dentro da família, as amizades estão contaminadas de ambos os lados e isso gera um desconforto. O amigo, várias vezes, se torna um pouco pai e mãe, dá conselhos, puxa a orelha, enfim, nos acolhe, porém sem a autoridade e crítica que alguém da família usaria".



ANGÉLICA: ajuda contra tristeza

Apoio e puxão de orelha

A contadora Marcela Paula Gomes Marques (à esquerda), 38, é enfática ao dizer que ninguém vive sem amigos. E os seus amigos íntimos – que são oito – têm importância sem tamanho. "Eles me incentivam, apoiam os momentos bons e ruins, dão os tempos puxões de orelha e ainda posso conversar sobre minhas angústias e conquistas".

Na sua lista de amigos estão pessoas com quem convive há 10, 20 e quase 30 anos. "É o tempo que mostra quem realmente é seu amigo, quem gosta de você de verdade. Ser amigo não é uma tarefa muito fácil, porque você precisa dedicar tempo para o outro, aceitá-lo da forma que é, valorizar as qualidades e saber conviver com os defeitos".

Para Marcela, lealdade, complicidade, respeito, caráter e sinceridade são características que fazem um bom amigo. "Tenho muito mais semelhanças do que diferenças com os meus amigos. Eles são leais, extrovertidos, alegres e têm em si uma dose de loucura", afirma.

Nesse time está a representante comercial Jeane Del Piero, 37, que é amiga de Marcela há 27 anos.



Caçadoras de novas amizades

As mulheres saem na frente quando o assunto é a habilidade para fazer amigos.

"Elas têm mais autorização para demonstrar afeto. Além disso, costumam falar mais, o que facilita o estabelecimento do vínculo com outra pessoa. É importante dizer ainda que, historicamente, é a mulher quem faz a ligação, na casa, entre os vizinhos, marido e filhos, por exemplo. A gente confia mais, é mais aberta e menos rígida de um modo geral", ressalta Heloisa Capelas, terapeuta familiar, especialista em autoconhecimento e autora de "O Mapa da Felicidade".

A psicanalista Cristiane Maluf Martin pondera que, ao mesmo

tempo que a mulher tem mais facilidade para a amizade, ela possui maior tendência para a competição e para a inveja, o que dificulta a manutenção dos vínculos.

A psicóloga Angélica Scardua explica: "De certa forma, nós somos mais abertas, menos armadas que os homens. Eles tendem a ser mais desconfiados, mas isso não significa que a gente consiga sustentar os vínculos. Somos mais fúteis para fazer contato social. Agora, a manutenção de vínculos depende mais da personalidade da pessoa do que do gênero".

As especialistas concordam que as pessoas tendem a manter os laços de amizade quando há seme-

lhanças e afinidades entre as partes. "Pessoas que não têm nada em comum dificilmente conseguem garantir uma amizade longa e verdadeira, já que as opiniões divergem ao extremo", afirma a psicanalista Cristiane Maluf Martin.

TEMPO

Segundo o psicólogo Robin Dunbar, a frequência do contato é o que mais importa na construção da amizade. Ele diz que a intensidade da relação depende muito de quanto os amigos se veem. "Investimos cerca de 40% de nosso tempo social com os amigos íntimos e 60% com os 15 melhores amigos. Sobra pouco para os que restam".



HELOISA: "Demonstram afeto"

ATZ



Diversão com música e peças nacionais > 4 e 5



Nova moda é colorir livros para desestressar > 8

FALE COM A EDITORA ALELY CARNEIRO E-MAIL: atz@vovodeterra.com.br

VITÓRIA, ES, DOMINGO, 26 DE ABRIL DE 2016

COMPORTAMENTO

De quantos amigos você precisa?

Mesmo com as redes sociais, as pessoas só conseguem manter 50 bons amigos e 5 íntimos, segundo especialistas

Segundo o antropólogo e psicólogo inglês Robin Dunbar, esse número gira em torno de 150 pessoas, mas vai reduzindo de acordo com a proximidade e o vínculo. Sendo assim, 50 são bons amigos, 15 estão na relação dos melhores amigos e somente cinco pessoas integram a lista dos amigos íntimos.

Especialistas em comportamento concordam com o estudo, que foi realizado em 2010, e afirmam que ele continua atual, mesmo com o crescimento das redes sociais. Como o próprio Dunbar defende, "essas redes criam a falsa impressão de que as pessoas possuem muitos amigos".

A psicóloga Angélica Scardua afirma que o processo de interação humana demanda investimento de tempo, de energia e de afeto. "Por isso, eu diria que 150 é até um número otimista. Quanto mais indivíduos há em um grupo, mais o cérebro precisa trabalhar para lidar com pessoas diferentes em

ideias, jeito de ser e vontades. I estudo de Dunbar, ele chega à conclusão de que o nosso cérebro tem uma capacidade limitada de processamento. Diante de algo novo, há uma sobrecarga do cérebro. É como se a gente deixasse se interessar, de processar", explica Angélica.

Roberta Polzoto

"Quero chorar o seu choro/ Quero sorrir seu sorriso/ Valeu por você existir, amigo!" O refrão da música do grupo Fundo de Quintal remete bem à importância das boas amizades. A dúvida que fica, no entanto, é de quantos amigos uma pessoa precisa para viver bem?

Rede da amizade
O que diz o estudo

- 150** é a média de amigos que uma pessoa tem
- 50** deles são considerados bons amigos
- 15** podem ser chamados de melhores amigos
- 5** pertencem à categoria dos amigos íntimos

Fonte: Estudo do antropólogo e psicólogo inglês Robin Dunbar.

GABRIELA ALCURE (à esquerda) considera Pedro Henrique e Jéssica seus amigos inseparáveis.

"Passam de 150"

Ela tem tantos amigos que recebeu convite para ir a três casamentos só no próximo mês. "Corrivo com pessoas que conheci na infância, na escola, no intercâmbio e na faculdade. Não consigo desfazer das minhas amizades. Meus amigos são muito importantes, são a família que escolhi ter", afirma a administradora Gabriela Alcure, de 29 anos.

E quantos amigos será que a jovem possui? "Nunca parei para contar, mas, com certeza, passaram de 150. E amigos íntimos seriam umas 55 pessoas".

Para se tornar seu amigo, ela diz que basta ser verdadeiro. "Sempre tem espaço para mais. E alguém que sempre vem para somar".

Na sua lista dos amigos inseparáveis estão a estudante de Direito Jéssica Nunes, 21, e o produtor de eventos Pedro Henrique Lyra, 29. Todos os dois concordam que a grande característica da companheira é o alto astral. "A alegria dela contagia", afirma Jéssica.

TESTE

Eles são sinceros?

1 VOCÊ PASSOU UMA TEMPORADA FORA E QUER VER OS AMIGOS. QUANDO VOCÊ CHEGA:

A Eles organizam uma festinha e chamam algumas pessoas que você gosta para comemorar o seu retorno.
B Eles marcam de ir ao shopping com você.
C Você se fala pela internet e continuam de se encontrar qualquer dia.

2 QUANTOS AMIGOS DE VERDADE VOCÊ ACHA QUE TEM?
A Seis, no máximo.
B Mais ou menos cinco amigos.
C Otto amigos, aproximadamente.

3 VOCÊ FOI SUPERMALE EM UMA PROVA DA FACULDADE E PRECISA DE AJUDA PARA ESTUDAR. SEUS AMIGOS:

A Reservam um horário todos os dias da semana para te ajudar.
B Te ajudam a estudar em uma tarde, mas precisam ir embora logo porque têm compromisso.
C Você se vira sozinha(o).

4 VOCÊ VACILOU COM UM DE SEUS AMIGOS E TENTA SE DEFENDER DA CONFUSÃO. SUA OUTRO(A) AMIGO(A):
A Fica ao seu lado para te defender.
B Não fala nada, não interfere.

C Briga e te fala umas verdades.

5 VOCÊ ESTÁ TRISTE E FOI PARA O TRABALHO FINGINDO QUE ESTÁ TUDO BEM. SUA(S) AMIGO(A):

A Percebe na hora que tem algo de errado com você e pergunta o que há.
B Age normal até você dizer que está triste e que precisa conversar.
C Finge que não percebeu nada.

6 VOCÊ E SUA AMIGA SÃO APAIXONADAS POR DOIS CARAS. VOCÊ FICA COM O GAROTO QUE ESTÁ INTERESSADA, MAS ELA NÃO. ENTÃO:

A Sua amiga fica feliz por você.
B Ela diz estar contente, mas você percebe que ela ficou incomodada.
C Ela para de conversar com você.

RESULTADO

Majoria A AMIGOS VERDADEIROS. Amigo de verdade é aquele que está ao seu lado em momentos bons e ruins, diz tudo o que você precisa ouvir e faz você enxergar a verdade, de forma sincera e amorosa. Você é sortuda(o) de ter alguém especial ao seu lado e que acredita em você.

Majoria B AMIGOS COLEGAS. Cultive bons companheiros e se dedique às pessoas que realmente se importam com você e que não estejam ao seu lado somente para absorver suas vantagens. Tom cuidado com as pessoas ao lado.

Majoria C AMIGOS VERDADEIROS. Nem todas as pessoas que chamamos de amigos vivem uma amizade verdadeira conosco. É preciso analisar muito

bem as amizades para ter certeza de quem realmente é verdadeiro. Toda boa amizade é um processo que se constrói e se fortifica através do tempo, passando por experiências boas e ruins.

Majoria C AMIGOS VERDADEIROS. Nem todas as pessoas que chamamos de amigos vivem uma amizade verdadeira conosco. É preciso analisar muito

CONTINUA NA PÁGINA

Fonte: Teste adaptado de revista