



Qual a importância da amizade na sua vida?

SAIBA VALORIZAR E CULTIVAR RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

EXISTE ALGUM EQUÍVOCO ACERCA DO QUE SIGNIFICA VERDADEIRAMENTE A AMIZADE. SIMPLES CONHECIMENTOS EM QUE EXISTE UMA CERTA CONVENIÊNCIA NA RELAÇÃO SÃO MUITAS VEZES CONFUNDIDOS COM AMIZADE.



Texto: Helena Martins
Life-Coach e Facilitadora do
Método de Louise Hay
www.vidacomproposito.com

Com o aparecimento do fenómeno das redes sociais, como o Facebook, há mesmo quem caia na ilusão de acreditar ter na sua vida centenas de amigos.

Para ajudar a esclarecer o que é a amizade, podemos começar por identificar situações em que esta não existe de todo.

- Ausência de honestidade e/ou lealdade no relacionamento;
- As nossas diferenças não são compreendidas nem aceites;
- Sentimos que não devemos revelar certas facetas da nossa personalidade;
- Somos impelidos a fingir ser quem não somos;
- Damos por nós a apresentar demasiadas justificações quanto à nossa conduta;
- Sentimos que existe manipulação para que nos comportemos de uma determinada forma;
- Existem desconfianças entre ambas as partes;
- Existe algum tipo de bajulação na relação;
- Somos procurados nos momentos em que somos necessários e ignorados nos momentos em que não precisamos de nós;
- Existe uma reação de indiferença quanto às nossas vitórias ou fracassos;

• Somos procurados por aquilo que temos e não por aquilo que somos. Podemos concluir que a amizade é construída sobre os alicerces do afeto, sinceridade, lealdade, confiança e respeito mútuos. Existe empatia, cumplicidade, entendimento e identificação com o outro. Apreciamos as suas palavras e conselhos, que nos incentivam e inspiram. Mesmo quando nos é dito o que não gostamos de ouvir, sabemos que é para o nosso próprio bem. Somos aceites como somos, com as nossas qualidades e defeitos.

O amigo é aquela pessoa que está do nosso lado, nos bons e maus momentos, a quem se pode pedir ajuda em qualquer situação e hora do dia. Mesmo quando está ausente, faz-se presente nos momentos mais cruciais. A ele abrimos o coração, contando-lhe tudo o que nos vai na alma e até no silêncio nos sentimos acompanhados. Aristóteles foi talvez quem expressou melhor o que é a amizade: “O que é um amigo? Uma única alma habitando dois corpos.” Para a amizade, é fundamental a reciprocidade de sentimentos mas não é necessário gostar-se das mesmas coisas ou ser-se igual ao outro. Posso não ter os mesmos gostos dos meus amigos, ser diferente e, contudo, apreciar desfrutar momentos com eles, unicamente porque então me sinto uma melhor pessoa e porque a sua companhia representa para mim pura partilha, tanto de sentimentos como de troca de informação.

A amizade é uma forma de amor? Podemos dizer que sim. É uma forma de bem-querer desinteressado e altruísta. Pois que outro sentimento nos levaria a alegrar com as alegrias do outro, a chorar com as suas triste-

'BARÓMETRO' DAS COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Numa escala de 1 a 20, pontue os seguintes parâmetros:

- Autoestima e amor-próprio
- Capacidade de controlar e gerir as emoções
- Capacidade para se focalizar nas qualidades positivas dos outros, desvalorizando as negativas
- Saber colocar-se no lugar dos outros
- Saber ouvir sem emitir julgamentos de valor
- Adaptação a diversos ambientes culturais
- Capacidade de expressar as suas necessidades, respeitando as necessidades dos outros
- Capacidade de cedência e negociação
- Empatia e capacidade de se doar aos outros
- Compaixão e facilidade em perdoar

zas, a desejar-lhe sempre o melhor na vida e a disponibilizar-lhe proteção e conforto sempre que necessita?

Não se tratando de uma questão racional mas sim do foro do sentir, não existem fórmulas para estabelecer uma amizade, esta simplesmente se vincula ou não muito naturalmente. Contudo, podemos sempre ter em consideração alguns tópicos para fomentar um bom relacionamento, que com o tempo pode evoluir para a tão desejada amizade:

- Procurar relacionar-nos com pessoas que despertem em nós a vontade de sermos a melhor versão de nós próprios. Aqueles cuja presença nos coloca de bem com a vida.
- Rodear-nos daqueles que possuem qualidades e comportamentos que pretendemos desenvolver em nós próprios.
- Valorizar nos outros qualidades como o bom humor, a assertividade e o espírito positivo.

“A amizade é construída sobre os alicerces do afeto, sinceridade, lealdade, confiança e respeito mútuos”

• Procurar a companhia daqueles que têm os mesmos objetivos ou metas na vida, que caminham na mesma direção. Por outro lado, é importante que nos apercebamos que, muitas vezes, se perde um amigo por questões insignificantes. Mal-entendidos, dificuldades de comunicação, intrigas de terceiros podem levar a um afastamento. Se isso já lhe aconteceu, saiba que nunca é tarde de mais para colocar o orgulho de lado e procurar uma reconciliação. Principalmente se já nem se lembra bem do que levou à rutura ou se sente que os bons momentos deixaram mais recordações do que os maus. É sabido que a amizade cria um laço invisível entre as pessoas. Isto também é verdade para as inimizades, se bem que de uma forma tóxica. Arthur Schnitzler afirmou um dia que “o ódio liga mais os indivíduos do que a amizade”. E assim é, na medida em que o

ódio, a inveja e o desejo de vingança como que colocam correntes pesadas entre as pessoas, aprisionando-as mais ou menos fortemente, conforme a intensidade das emoções envolvidas. Assim sendo, tenha cuidado com a qualidade dos seus relacionamentos e com os vínculos que vai criando e alimentando ao longo da vida. Temos de reconhecer que, atualmente, não é fácil encontrar e manter uma verdadeira amizade. A sociedade impele-nos a competir e a desconfiar uns dos outros. Além disso, as amizades muitas vezes são sacrificadas porque damos prioridade a outras coisas. Carreira profissional, estatuto social, deveres familiares e afazeres domésticos podem acabar por consumir todo o nosso tempo e energia, desviando-nos daquilo que é mais importante. **Não pense que é pouco comum chegar-se ao final da vida sem ter nenhum amigo por perto. Cada vez mais, as pessoas envelhecem e morrem na mais completa solidão.** É assustador pensar em prédios repletos de pessoas, cada uma delas vivendo isoladamente, de portas fechadas ao mundo exterior, com a

única companhia de um televisor. Temos de nos questionar se é assim que pretendemos acabar os nossos dias, rever as nossas perspetivas de vida e, se for caso disso, definir novos rumos. Sendo a amizade o relacionamento interpessoal mais valioso que podemos encontrar, torna-se fundamental que procuremos abrir-nos aos outros, cultivando para isso as competências sociais. O nosso bem-estar e qualidade de vida vão decerto agradecer. ☺

☺ **Pare, pense e reflita:**

- Quem foram os seus melhores amigos até hoje?
- Quais os que ficaram para trás? Porquê?
- Está a fazer tudo o que lhe é possível para preservar e fomentar as amizades?
- Caso não tenha amigos, o que ganha em não os ter? E o que está a perder?

Conhecimentos não são amizades

