

## A importância da amizade



Cada vez mais importantes na escala de prioridades das brasileiras, as amizades provocam no corpo o natural high, uma descarga de substâncias que dão a mesma doideira que as drogas.

Por: **Chico Araújo e Vinícius Rodrigues**

Foto: **Felipe Hellmeister**

O escritor Nelson Rodrigues proclamou, admiradíssimo: “Amigo é o maior acontecimento!”. Comuns desde o início da palavra escrita, odes à amizade desse tipo encontram respaldo cada vez maior nas estatísticas – e são cada vez mais comuns no comportamento feminino. Pesquisa Ibope feita a pedido da editora Abril esquadrinhou as preferências de 1,6 mil mulheres entre 18 e 48 anos espalhadas por sete capitais – e mostrou números que podem causar assombro em quem acredita que o excesso de laços de amizade pode empobrecer a individualidade.

## Amizades em alta

O levantamento mostra, por exemplo, que para mulheres da classe AA, “ter amigos” está em segundo lugar em uma escala de quatorze prioridades para viver bem, abaixo apenas do item “ter saúde”. E é mais importante do que coisas como “estabilidade financeira”, “relacionamento amoroso”, “um bom emprego”, “tempo para a família” e até “sentir-se feliz”. Entre as mulheres da classe AB, manter uma rede de companheirismo é igualmente importante. Para essa camada social, amigos ficam em quinto lugar na escala – e ganham de itens como “ter saúde”, “segurança contra a violência” ou mesmo “uma vida sexual boa”.

A pesquisa transformou em números um fenômeno evidente nos últimos anos: com os novos tipos de famílias, os amigos vão ganhando terreno. “Na formação tradicional, as relações familiares tinham um peso maior. Mas isso mudou, pessoas do mesmo sangue se encontram menos e a amizade ocupou esse espaço”, explica a psicanalista Magdalena Ramos, coordenadora do Núcleo de Casal e Família da PUC-SP e autora do livro *Introdução à Terapia Familiar*.

O ritmo de vida, dizem os especialistas, também coloca as amizades em alta. “Muita gente muda de cidade em busca de diploma e emprego”, lembra a historiadora Mary Del Priore, autora de *História das Mulheres no Brasil*. “Essa nova configuração explica a distância da família e sua substituição pelas amizades”, completa ela.

## Química cerebral

Explicadas do ponto de vista sociológico, as boas amizades são capazes de provocar também um fliperama cerebral que ativa drogas produzidas pelo próprio corpo. É o que os cientistas chamam de natural high. Ou seja: bons amigos dão barato, provocam uma doideira natural.

Ficar ao lado da sua turma libera substâncias como a dopamina, neurotransmissor produzido em uma região do cérebro chamada “circuito do prazer” e que provoca uma sensação boa, de “quero mais”. Dar boas risadas com

as suas amigonas sacoleja a química cerebral e joga endorfina no sangue. Assim, os músculos faciais se contraem e provocam uma sensação generalizada de relaxamento corporal.

Manter-se por perto de pessoas com quem se tem afinidades ativa substâncias relacionadas ao comportamento social, como a ocitocina. “Ela leva a uma diminuição do nível de estresse e agressividade. Isso aumenta a formação de parceiros e facilita as conexões sociais. Por isso os estressados têm mais dificuldade de contato social”, diz o neurologista Roger Taussig, do Hospital Beneficência Portuguesa.

E ouvir algo que alguém com ascendência sobre você está falando faz com que sua rede de neurônios fique em alerta. “E mais substâncias vão sendo liberadas e mais áreas estimuladas”, explica Saul Cypel, neurologista do Hospital Albert Einstein.

Antes de chegar ao cérebro com suas altas doses de bem-estar, as amigas precisam passar por uma gincana psicológica. “Elas nascem dos interesses em comum, da identidade, dos princípios, daquilo que você gosta e deixa de gostar – até que se provem pela confiança”, afirma Thiago Almeida, psicólogo e pesquisador da Universidade de São Paulo (USP). Trata-se da sensação típica que paira sobre grupos que desenvolveram elos com base em provas de amor e apoio em momentos difíceis.

## Empatia



Amigas da faculdade de relações públicas da USP, Fernanda Velino, Júlia Duarte, Bruna Hodas – as três com 23 anos –, Denise Souza, 24, e Camila Kise, 22, colecionam histórias do gênero. Denise, por exemplo, encontrou na turma um suporte que faltou na família. Ela dava aulas de música, mas entrou no curso de relações públicas por pressão dos pais, que queriam vê-la em uma carreira segura. “Acumulei tarefas, entrei em depressão”, conta ela. As amigas se dividiram para assumir os trabalhos do curso e mergulharam em baterias de conversas. “Para elas, ser diferente era um ponto positivo”, diz Denise. Recuperada, por obra da rede de afeto das amigas, Denise hoje dá aulas de inglês e está de casamento marcado.

Sentir-se mal e correr para socorrer um amigo explica-se pelo sentimento que a medicina chama de empatia, uma espécie de sintonia entre os cérebros. “Todo momento difícil de alguém querido é representado dentro de um sistema de percepção que envolve nossas próprias perdas e frustrações”, explica Edson Amaro, professor de neurologia da USP.

“No caso das pessoas queridas, a dor do outro mobiliza a nossa dor. Assim como as alegrias”, completa o psicólogo Thiago Almeida. É por isso que Aristóteles definia o aditivo natural que são os bons amigos assim: “A amizade é uma alma em dois corpos”.

**A importância da amizade - Gloss**

<http://gloss.abril.com.br/gente/conteudo/importancia-amizade-484956.shtml?pagina=3>