



**Musical nacional de graça no Centro > 3**



**“Mulher com 50 anos também é bonita” > 8**

# Internet aumenta ciúme entre amigas

Sabe aquele sentimento de que a amizade está sendo ameaçada? Psicólogos explicam esse fenômeno e dizem como agir

**Cristina Oliveira**

**N**em todo ciúme vem do amor romântico. Quando se tem uma melhor amiga, o medo de “perdê-la” pode causar aflições, desentendimentos e até o fim da amizade.

E o problema se agrava com a internet, principalmente quando se postam fotos com outras amigas. A partir daí, podem surgir pensamentos e comentários como: “Vai lá sair com sua ‘amiguinha’” ou “Você prefere ela a mim”.

Porém, segundo o doutor em Psicologia Thiago de Almeida, o ciúme tem a ver com valor agregado. “Se posto foto com um (a) amigo (a) em um lugar mais badalado do que posto com outra amiga, isso cria uma chateação com as pessoas que não estão na imagem. Daí, surgem pensamentos como: ‘Quando precisa desabafar, ela me procura’”.

E, embora o ciúme seja mais demonstrado pela ala feminina, ele independe do sexo. “Com homens, isso aparece menos, porque um apreço maior por amigo pode ser malvisto pela sociedade”, explica.

A psicóloga Thaiana Brotto conta que ainda há a crença de que o ciúme é o tempero das relações, mas, quando vem em excesso, é prejudicial. E ela dá a dica: “Não há disputas, e ninguém quer levar seu amigo embora. As pessoas são livres para ir, caso queiram. Seja um amigo para quem as pessoas desejem voltar”.



## “Fala que estou trocando”

A amizade entre Elizane Leite, 34, e Micheline Lopes, 26, é tão forte que elas fazem tudo juntas, como academia, ir à praia. Elas até compram roupas iguais!

Porém, postar fotos com outros (as) amigos (as) nas redes sociais costuma causar ciúme em ambas.

“Toda vez que posto foto com algum amigo (a), Elizane fala que estou trocando ela. Mas também me sinto assim quando ela faz isso com amigas mais antigas”, admite Micheline.

Já Elizane explica que esse ciúme revela o valor que cada uma sente pela outra. “Adoro isso. Nos sentimentos importantes”, comenta.

DIVULGAÇÃO/ROBSON PARADELLA



## Menos tempo

As universitárias Ludimila Simões Alves, 20, e Isabelly Rejane de Souza, 20, são amigas inseparáveis há sete anos. Porém, com o namoro de Ludimila e a rotina de trabalho e estudo, o tempo de convivência entre as duas diminuiu, o que gera ciúme.

“Fazemos coisas que são só nossas. Então, se uma de nós faz essa atividade com outra pessoa, já surge um pedido de satisfação”, diz Isabelly.

“A gente sempre acaba jogando aquela ‘indireta’ uma na outra. Mas, assim que a gente identifica, senta e conversa”, conta Ludimila.

## Diálogo para evitar conflitos

A auxiliar de vendas Makelen Rodrigues de Paula (à direita), 24, diz ser a parte ciumenta na amizade de dois anos com Brenda Oliveira, 26.

“Uma vez ela veio me falar uma coisa que aconteceu com ela, mas ela já tinha falado com uma amiga dela, que nem tem tanto tempo de amizade. E eu senti ciúme”, lembra. E o sentimento aumenta quando tem postagens nas redes sociais.

Mas Brenda não fica de fora e confessa que também já sentiu o mesmo. Mas nesse caso é quando Makelen di-

vide a atenção com outra amiga.

Embora a situação nunca tenha gerado graves conflitos, o diálogo está presente: “Normalmente, não falo nada quando é um ciúme bobo. Mas, se for algo que me incomoda, eu converso com ela”, salienta Brenda.



DAYANA SOUZA/AT

## DICAS PARA MANTER A AMIZADE

### Amiga “vítima” de ciúme

- > **APRENDA** a estabelecer limites na amizade. Não é porque ela é sua melhor amiga que pode definir com quem você deve ou não sair.
- > **ESTABELEÇA** contatos com outros amigos para que ela se acostume.
- > **INCLUA** sua amiga na nova galera. Ela não precisa ser excluída do novo meio social. Assim, ela não sentirá a necessidade de monopolizar a conversa.
- > **CASO** se sinta invadida, con-

verse e exponha o que sente.

### Amiga ciumenta

- > **SEGUNDO** o especialista Thiago de Almeida, às vezes, o ciúme pode bater pelo fato de a amiga ciumenta achar que a outra pessoa que surgiu tem características melhores do que as dela. Isso revela baixa autoestima. “Ela se vê como uma pessoa piorada e tem medo que alguém possa desfazer a amizade”, explica. Elimine pensamentos negativos e acre-

dite em suas boas qualidades.

- > **AUMENTE** seu repertório social. O fato de você ter uma melhor amiga não te impede de ter outros amigos.
- > **LEMBRE-SE** que ela é sua amiga e não deve existir esse sentimento de posse. Se vocês têm amizade sólida, não é a presença de outra pessoa que vai acabar com isso.
- > **SE VOCÊ** se sentir deixada de lado, converse!

Fonte: Especialistas consultados.