

Reflexão pessoal – Amizade

As relações íntimas são um tipo particular de interação social que apresenta características próprias. Se pensarmos nas relações que estabelecemos com os outros, reconhecemos que existem diferentes níveis de intimidade. Podemos ter relações ocasionais, de amizade, de namoro, de casamento, etc. Nestas relações varia o grau de intimidade. As pessoas distinguem-se pela possibilidade de se abrirem mais ou menos com os outros, de estarem mais ou menos disponíveis para partilharem sentimentos, afetos e emoções. Desta forma podemos afirmar que a intimidade tem uma dimensão relacional e uma dimensão pessoal.

Um aspeto que tem sido objeto de estudo é o papel do contexto social na compreensão da intimidade. A forma como se exprimem e exercitam as relações íntimas varia com o tempo e o lugar. Podemos dizer que nas sociedades ocidentais, as alterações relativas à situação da mulher produziram grandes alterações nas interações sociais em geral e nas de intimidade em particular. As relações de intimidade, sendo inerentes à própria condição humana, estão marcadas pelas convenções sociais. Nos últimos tempos ocorreram novas formas de expressão de intimidade como as que acontecem nos chats e em outros registos que tem por meio a Internet.

Todos temos amigos, o que torna mais fácil a definição de amizade. Procuramos assim, fazer uma listagem de características que a distingue de outro tipo de interações sociais. A amizade envolve alguns elementos fundamentais para a sua definição. Desta forma uma relação de amizade é uma relação:

- Pessoal;
- Informal;
- Voluntária;
- Que implica reciprocidade;
- Que envolve atração pessoal;
- Que facilita os objetivos que os envolvidos querem atingir;
- Positiva;
- De longa duração.

É claro que são diferentes os tipos e graus de intimidade, de afeto, de partilha e de apoio mútuo. Por isso, quando falamos do melhor amigo distinguimos o grau de amizade: faz parte das amizades desenvolvidas que se distinguem das amizades superficiais. Neste caso, são relações que se mantem porque são, de algum modo, compensadoras, vantajosas para ambas as partes. Reconhecemos que há um conjunto de características que consideramos essenciais numa relação de amizade. Não existe, no entanto, um padrão único, válido para todos como se compreende facilmente. Contudo, há qualidades que ocorrem com mais frequência. Referem-se As características mais valorizadas referem-se a confiança, lealdade, carinho e apoio. Estas qualidades envolvem reciprocidade: há expetativas relativamente aos

amigos que, se forem desfraudadas, podem por em causa a relação de amizade. Michael Argyle foi um psicólogo britânico que deu um grande impulso à psicologia social e que, entre outras temáticas, abordou as interações sociais, procurando conceptualizar as suas componentes. Entre várias temáticas, estudou as expectativas em vários contextos, entre elas as que estão subjacentes às relações de amizade. Selecionou cinco, que considerou nucleares numa relação de amizade:

- Defender o amigo quando está ausente;
- Partilhar com ele os acontecimentos e as ocorrências relevantes;
- Apoiá-lo emocionalmente sempre que precise;
- Confiar no outro e ser verdadeiro;
- Apoiar o outro de forma espontânea e voluntária, sempre que necessário.

Assim como reconhecemos que as relações de amizade correspondem a um importante suporte psicológico, a sua rutura é um fator de grande perturbação.

Na infância os amigos são um fator decisivo no desenvolvimento cognitivo e socioafetivo, sendo elementos essenciais no processo de construção da autoestima. No jardim-de-infância, os amigos são parceiros de brincadeira, tendo um papel importante no exercício das interações sociais. Estas relações não são duradouras nem são perfeccionais como relações de amizade. O ingresso na escola do 1º ciclo marca o início da construção de relações mais duradouras, cúmplices, em que há troca de confidências e exigência de lealdade e cooperação.

Na adolescência os amigos tem um papel dominante no processo de socialização. É no grupo de pares que se escolhem os amigos, sendo talvez a fase da vida em que as amizades têm mais relevância: partilham-se confidências, confiam-se os mais secretos segredos, apoiam-se mutuamente numa fase complexa de construção da identidade.

Entre os adultos, as amizades passam a ter um papel diferente, deixando de ter uma prevalência tão grande. Enquadrados profissionalmente, em grande parte dos casos com uma relação afetiva estruturada, os amigos perdem o carácter central das relações das anteriores idades. São, muitas vezes, os colegas de trabalho ou de outra atividade paralela, caracterizando-se por um menor nível de intimidade.

A amizade, mais do que um sentimento, é uma disposição do carácter, uma atividade virtuosa, implica afeto recíproco e escolha deliberada, é uma relação de igualdade afetiva: amar o nosso amigo é amar o nosso próprio bem, pois o homem bom, pelo simples facto de ser amigo de outro, transforma-se no bem desse outro. Cada amigo ama o seu próprio bem e equilibra a balança ao desejar o bem do outro. Há algum egoísmo na amizade. Na verdadeira aceção do termo, só podemos chamar amizade à relação ética que existe entre pessoas de carácter virtuoso ou bondoso, a forma perfeita de amizade; as outras duas formas de amizade são assim designadas apenas por analogia ou metáfora, pois tanto o prazer como a utilidade permitem a degradação da relação por motivos baixos, são formas imperfeitas de amizade. A igualdade é a essência da amizade, implica uma proporção, entre o dar afeto e receber afeto.

A base da amizade harmoniosa é a autoestima (gostar de si próprio, ter uma boa imagem de si, aliás, quem não está bem consigo próprio não pode estar bem com os outros e muito menos desejar o bem dos outros). Assim, as características que definem um amigo em relação ao seu amigo são as seguintes:

- O que deseja e faz o bem, ou o que lhe parece ser o bem, de outra pessoa, por essa mesma pessoa;
- O que deseja a vida e existência de outra pessoa por essa mesma pessoa;
- O que passa todo o seu tempo na companhia de outra pessoa;
- O que partilha os mesmos ideais e desejos de outra pessoa;
- O que partilha todas as alegrias e desgostos de outra pessoa.

Por outro lado, a autoestima é um sentimento que faz parte da atitude de um homem virtuoso para consigo próprio, apresentando as seguintes características:

- Um homem bom deseja e faz o que é bom para si próprio;
- Deseja a sua própria vida e segurança;
- Passa algum do seu tempo consigo próprio e sente-se feliz ao fazê-lo;
- É coerente no seu modo de julgar, está em harmonia consigo mesmo;
- Tem uma consciência plena dos seus próprios prazeres e desgostos.

A amizade é essencial para a vida, para o desenvolvimento da felicidade e da vida boa, a vida ética, porque os amigos dão a um homem bom a oportunidade de praticar atos generosos e virtuosos. A amizade também ajuda uma pessoa a desenvolver o seu carácter moral, através do seu relacionamento com homens bons, porque um homem bom só pode ser verdadeiramente bom na companhia de outros homens bons. Como o homem é um animal social necessita da amizade e companhia de outros seres humanos e não pode encontrar a felicidade se levar uma vida de recluso ou isolamento. Não fazemos muito amigos na vida, os verdadeiros amigos são poucos e raros, «contam-se pelos dedos» como se costuma dizer, daí que só seja possível realizar a amizade autêntica com um número pequeno de amigos, é impossível simpatizar com as alegrias e tristezas de muitas pessoas. A intimidade da partilha de afetos, o tempo para partilhar os sentimentos e a compreensão dos amigos entre si, exigem um número reduzido de amigos. O nosso amigo é um outro «eu», um tesouro, que devemos preservar e fazer com que os amigos dos nossos amigos conservem a amizade entre si. Os verdadeiros amigos são aqueles que nos acompanham nas horas de adversidade e de prosperidade, quer para nos ajudarem, quer para com eles partilharmos as nossas alegrias. Através da amizade entre si, os homens bons encontram uma fonte de prazer e aumentam a sua bondade.

A amizade é uma relação interpessoal que revela aspetos psicológicos interessantes ligados ao processo de atração. Existem alguns fatores de ordem psicológica que potenciam a atração: a aparência física, a proximidade dos contactos sociais, a afinidade de atitudes e a familiaridade. A amizade é também uma relação de intimidade, variável na emoção e no tipo de compromisso, mas que não envolve um relacionamento de tipo sexual: gostar e amar são palavras que pretendem separar a amizade do amor (um aspeto que divide ainda os

psicólogos). A amizade pode assumir diferentes tonalidades de afeto, partilha e apoio mútuo, desde o nível superficial, passando pela utilidade ou interesses comuns, até ao nível de reciprocidade e de expectativas centrais na relação amistosa. Lealdade e confiança são dois dos valores mais estimados entre amigos. A idade do desenvolvimento psicológico também permite distinguir relações filiais distintas (infância, adolescência e idade adulta). Outros fatores relevantes na amizade são o género masculino e feminino, o contexto sociocultural e a idiosincrasia (as características da personalidade de cada indivíduo).

A existência de uma rede de amizades representa um suporte psicológico importante para o equilíbrio emocional das pessoas e a sua rutura representa um risco. Não é fácil fazer amigos verdadeiros e nunca é uma escolha fácil terminar uma amizade de longa duração. Um dado relevante das investigações feitas em psicologia: pessoas com uma rede de amizades consolidada tendem a ser mais positivas face à vida e a viver mais: revelam maior resiliência.