

## COMPORTAMENTO

POR JOYCE MOYSÉS / FOTO VANESSA RODRIGUES

# AMOR ÀS AMIZADES

Com essa vida corrida, que a mulher multifacetada de hoje tem, é fundamental cultivar amigas de vários tipos: a companheira nas compras, a confidente, a que curte seus posts...

Mulheres reparam nas outras da cabeça aos pés quando se encontram. No barzinho, vão ao banheiro em caravana. E emendam um assunto no outro quando se falam pelo computador, por telefone, ao vivo e em cores. Isso não muda nunca. Não vivem sem as amigas. E as que se isolam por falta de tempo, não deveriam... Todos sabemos que as amizades somam pontos preciosos para ampliar os momentos felizes. E, recentemente, foi comprovado que cultivar essa rede de afeto e energia também pode aumentar a longevidade, por reduzir as chances de desenvolver doenças graves.

Outra pesquisa, realizada com 3 mil inglesas, apontou um aspecto curioso: entre colocar a fofoca em dia com suas cúmplices e ficar na companhia do marido, um terço escolhe o

## “A realidade atual exige mais empenho para manter vínculos de empatia e afeto”

ANDRÉIA BOLFNER NACARATO, PSICÓLOGA

famoso “momento mulherzinha”. E seis em cada dez entrevistadas disseram preferir levar às compras várias amigas ao parceiro, alegando considerar as opiniões femininas mais confiáveis. Outro motivo é o tempo maior para gastar nas lojas experimentando maquiagem.

Mas, antes que os homens se sintam rejeitados, uma das responsáveis pela pesquisa, Sophie Scott, justifica: “Passar um tempo com amigas nas lojas ou tomando um café pode mesmo levantar o humor de uma mulher”. Faz sentido. É exatamente assim com a ala masculina, que relaxa falando bobagens aos mais chegados na padaria ou na barraca da praia.

### REDE DE INFLUÊNCIAS

Diga-me com quem compartilha e eu te direi quem és... Fazendo trocadilho com a frase clássica, tem estudo apontando que são as próprias amigas, e não as celebridades, as principais influenciadoras da mulher na hora de escolher o que vestir atualmente.

Um terço admitiu que já “copiou” uma produção inteira, mas 60% disseram certificar-se

Identifique suas amigas nos perfis abaixo. E até você mesma!

■ **A afetiva:** liga, passa torpedo, posta mensagens animadoras no Facebook e fotos engraçadas no Instagram. Diz que está com saudade e quer saber quando você vai visitá-la.

■ **A profissional generosa:** repassa o que aprende. Pede e dá conselhos sobre melhores práticas.

Gosta de elogiar e de ser elogiada.

■ **A empreendedora:** marca um almoço, uma happy hour, um bate-papo pelo Skype, para compartilhar projetos e ideias inovadoras.

■ **A de todas as horas:** "Para rir e chorar junto, não importa onde, quando e nem por quê", reforça Jéssica Vianna Macia. Ela está sempre presente, interessada em ser útil.

■ **A conselheira:** consegue olhar a situação de fora, pondera e dá o seu pitaco, ajudando as amigas a escaparem de várias ciladas.

■ **A curtidora:** curte tudo o que você posta no Facebook, para prestigiá-la. "Tenho várias desse tipo, que me acompanham virtualmente e querem saber onde estou e para onde vou. Adoro!", diz Noscilene Santos.

■ **A perua chique:** cheia de estilo, sempre acompanha a moda e os lugares do momento. Divertidíssima!

■ **A guia turística:** organizada e criativa, ela descobre ótimos roteiros de viagens, reúne o grupo... E lá vamos nós!

■ **A distraída:** liga um mês antes do aniversário se desculpa por estar atrasada. Confunde o local dos encontros. Mas nunca se nega a fazer um favor.

■ **A enrolada:** parecida com a distraída, tem uma peculiaridade. Vive dizendo "vamos marcar de sair", mas acaba furando por mais de 300 variados motivos.

■ **A boa de networking:** muito bem relacionada, tem uma agenda de amigos invejável, que abre portas para projetos, empregos, festas... Sempre conhece alguém que pode ajudar a sair de uma encrenca.

■ **A dramática:** faz tanta tempestade em copo d'água que vira engraçada. Exagera ao contar sobre qualquer fato negativo e nada a agrada 100%. Incrível como é sempre no prato dela que aparece um fio de cabelo intruso...

■ **A espiritualizada:** reza por você sem que precise pedir, acalma e olha com ternura.

■ **A mico:** ao lado dela, você já sabe que vai se divertir, mas corre o risco de passar sufoco, morrer de vergonha, viver perigosamente.

■ **A antena:** sabe de todas as fofocas do escritório. E tem uma imaginação deliciosamente fértil...



Christina e Berta Maria cultivam amizade que começou há mais de 40 anos

## “Passar um tempo com amigas nas lojas ou tomando café pode levantar o humor de uma mulher”

SOPHIE SCOTT, PESQUISADORA INGLESA

de que a sua fonte de inspiração não se chateia com isso. Tal clima de intimidade talvez explique o sucesso de um novo tipo de amiga, que a maioria só conhece virtualmente, mas adora. São as blogueiras, como Fernanda Floret (a mais amada pelas noivas) e Lala Rudge (acessada por 412 mil internautas a cada mês), que dão conselhos, mostram o que compram e aprovam, abrem a intimidade sobre dilemas femininos, e ganham por minuto legiões de seguidoras fiéis – até mais do que artistas.

## COMPORTAMENTO

“As mulheres são constantemente bombardeadas com novas propostas, cores e roupas, portanto é normal a influência pelas amigas ou referências mais fashion”, afirma Peter Robinson, porta-voz da marca internacional de moda New Look, coordenadora dessa última pesquisa.

Peter toca num ponto atual: convivemos diariamente com uma avalanche de informações, não só sobre moda, mas sobre tudo (carreira, dinheiro, criação de filhos...), que ninguém na face da Terra consegue absorver na medida ideal. Só para dar uma ideia, segundo dados do Google, o volume de informação produzida entre o início das civilizações e 2003 é criado, hoje, a cada dois dias. Já pensou? E, certamente, as amizades podem ajudar a filtrar o que interessa, contar algo importante que passou despercebido...

Pois bem, se o excesso de informações pode aproximar amigos, o acúmulo de atividades está dificultando a criação e manutenção desses vínculos. Em ensaio ainda não publicado no Brasil sobre pressa e alienação, o sociólogo alemão Hartmut Rosa alerta para o fato de que a tecnologia transforma a vida contemporânea em uma experiência de aceleração tão constante,

## “Mesmo quando discordamos, não há críticas ou julgamento, mas solidariedade. Conto com a Chris sempre”

BERTA MARIA ESTEVES JARDIM,  
CIRURGIÃ-DENTISTA

que pode, sim, afetar a personalidade e as relações sociais. Assim como não estamos 100% atualizadas, no fim do dia achamos que não trabalhamos o suficiente nem nos importamos com familiares e amigos como gostaríamos, segundo Hartmut. E isso serve para todos, que perderam, em média, 37% do tempo de lazer, pelas contas da socióloga americana Juliet Schor. Lazer que anos atrás incluía, para as mulheres, jogar conversa fora numa roda amigável, bebericando uma caipirinha.

“É incontestável que o avanço tecnológico favorece a comunicação, cada vez mais rápida e eficiente. No entanto, a realidade atual, em parte pelo próprio avanço científico

que torna a mulher acumuladora de tarefas e funções, exige mais empenho para desenvolver e manter tais vínculos de empatia, afeto e companheirismo”, afirma a psicóloga Andréia Bolfer Nacarato, professora de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental da Universidade Católica de Santos (UniSantos).

É o caso da design de interiores Christina Dulce de Castro em relação à amiga Noscilene Santos, com quem trabalhou num banco paulistano. “Eu ia para São Paulo de ônibus fretado, e almoçávamos papeando. Atualmente, realizo projetos de decoração aqui e ela é coach na Capital. Portanto, há épocas em que nos vemos ou nos falamos mais; em outras, menos, em razão dos compromissos de cada uma. Mas os reencontros são sempre festejados. Nossa amizade tem aproximadamente 15 anos e fôlego para durar muito mais”.

Em Santos, a cirurgiã-dentista Berta Maria Esteves Jardim é uma das principais referências de Christina. Ambas têm 53 anos e se conhecem desde os 9. “Nossa amizade é um compartilhar de experiências, alegres e difíceis... É cumplicidade, mesmo. Uma torce pela felicidade da outra”.

Berta complementa: “É como um porto seguro. Mesmo quando discordamos, não há críticas ou julgamento, mas companheirismo e solidariedade. Conto com a Chris sempre, partilhamos muitas alegrias e conquistas, mas também dificuldades e tristezas”.

Já as amigas da publicitária Jéssica Vianna Macia

## “Tenho amigas bem ecléticas e, sem elas, a vida ficaria monótona”

NOSCILENE SANTOS, COACH E PALESTRANTE

geralmente vêm da infância. “Conta-se nos dedos da mão as parceiras, companheiras, que torcem verdadeiramente pelo seu sucesso”, diz ela, que se desdobra em profissional dedicada, esposa e mãe de um bebê de 2 meses. “Mudamos para a Capital, mas nossas famílias e outras raízes estão em Santos. Acredito que as amizades aqui são intensas, têm calor humano. As distâncias são menores, o que facilita os encontros. Em São Paulo, os amigos geralmente são do meio profissional e se fala mais de trabalho, mas também é muito bom variar os estilos de amizade”.

#### **PARA TODOS OS GOSTOS**

“Tenho amigas bem ecléticas e, sem elas, a vida ficaria monótona”, comenta Noscilene Santos, coach, palestrante e apresentadora do programa *A Hora do Coaching*, na TV Geração Z, amiga da Christina.

## **“Nossa amizade é um compartilhar de experiências, alegres e difíceis... É cumplicidade, mesmo”**

CHRISTINA DULCE DE CASTRO,  
DESIGNER DE INTERIORES, SOBRE BERTA

“Fazendo uma análise das mais queridas que vêm à minha mente, percebo que todas são irmãs de vida”, conta ela, que chegou a formar o Clube das Peruas, reunindo uma vez por mês 15 participantes.

E é assim mesmo. Tem aquela amiga que fez sua infância

ser muito melhor, e só de lembrar-se dela já sorri. A que puxa sua orelha quando precisa ouvir umas verdades. Fora a que topa todas, de comprar sapato a tomar vacina e ir à cartomante. Em compensação, há amizades com prazo de validade, durando apenas enquanto há um ponto em comum (tocam um projeto juntas, por exemplo). Faz parte (veja outros perfis no quadro).

Já das amigas do tipo cobra, sanguessuga ou endividada (que olha para as pessoas enxergando um cifrão), o melhor a fazer é acelerar a separação. “Não devemos alimentar aquelas que se aproximam pensando só no benefício próprio. As invejosas, que tentam sempre ser ou parecer melhores do que você. Se alguém somente a procura quando interessa, acenda a luz amarela ou mude logo para a vermelha, porque seu tempo é cada dia mais curto e caro”, conclui Jéssica. ●