

# Amigos e conhecidos: entenda melhor a diferença...



Amigos são um ingrediente fundamental na receita para uma vida feliz! A amizade está associada com uma saúde melhor, com um envelhecimento mais saudável. E, nesse universo temos amigos íntimos e meros conhecidos. Como entender e balancear essas relações?

O psicólogo Miguel Rizaldos, explica: “As amizades ativas são as pessoas com quem você compartilha valores e tem uma conexão mais profunda. **É a família que você escolhe.**”

“Já as amizades passivas seriam, por exemplo, a que administra

a padaria do bairro, o garçom do bar onde você come no trabalho, etc. São pessoas com quem você compartilhou algo relativamente importante – um show, um trabalho – mas não estabeleceu uma conexão mais forte.

**Um amigo vem quando você o chama, os demais, quando podem.** Ele dá apoio e carinho incondicionais, por você ser quem é, não pelo que faz.

Segundo Rizaldos, com os amigos passivos “é necessário apenas dedicar pequenos gestos de atenção para manter um relacionamento”. Coisas simples: dar bom dia ao vizinho, perguntar ao garçom como foi seu fim de semana ou desejar um feliz aniversário àquele colega de trabalho que nos tirou de uma dificuldade.

Trata-se de unir simpatia com empatia. Ok, hoje embora as redes sociais sejam um modo simples de manter e cultivar conhecimentos, para as relações de amizade é preciso, manter um contato real com uma certa regularidade, tá?

**Nem todas as árvores dão os mesmos frutos**



França-giverny-Garden-Cloude-Monet-Spring

**Refleta para não se frustrar** – a dinâmica da amizade muda constantemente e as consequências são importantes. Um amigo da faculdade pode ser uma amizade ativa que, com o tempo, acaba se tornando uma relação mais passiva. Não desaparece do nosso círculo, mas as circunstâncias da vida implicam que mudou de categoria.

Talvez uma vizinha com quem se tinha um trato cordial, por circunstâncias da vida, acabe se tornando uma pessoa fundamental em nosso novo dia a dia e decidamos dedicar mais tempo a ela.

O objetivo é se cercar de pessoas que acrescentem e que cada amizade tem suas características e maneiras de agregar.

E para isso é essencial parar de idealizar as pessoas e valorizá-las pelo que são – isso nos permitirá agir em conformidade e evitar desilusões desnecessárias.