

Fazer amizades é difícil

... mantê-las ainda mais

Manter amizades é também uma tarefa da vida adulta

Fazer amizades na vida adulta é difícil, mas manter as amizades que já existem pode ser ainda mais desafiante.

Antes, a proximidade acontecia naturalmente. Hoje, as amizades precisam de tempo, intenção e investimento para continuarem a crescer.



A amizade deixa de acontecer por acaso

Na escola ou na faculdade, víamos-nos todos os dias. Na vida adulta, é preciso marcar cafés, responder a mensagens e encontrar um horário que funcione para todas as partes. A amizade deixa de ser espontânea e passa a ser uma escolha repetida.



A agenda é o maior desafio

Trabalho, relações amorosas, família e outras responsabilidades ocupam grande parte do tempo e da energia. Nem sempre a distância significa falta de carinho; muitas vezes significa apenas menos disponibilidade.



Crescer implica aceitar o que fomos

As amizades também mudam

Nem todas as amizades continuam iguais. Mudamos de cidade, de rotinas, de interesses e de prioridades. Esperar que uma amizade adulta seja igual à da adolescência pode gerar frustração.

NÓS DO PASSADO



NÓS DO PRESENTE

Nem sempre é fácil aceitar que crescer implica um conjunto de lutos

O luto da pessoa que fomos, da forma como vivíamos, da disponibilidade que tínhamos, da energia, dos gostos, dos interesses, das responsabilidades e dos objetivos que mudaram com o tempo

Por vezes, a vida continua a avançar e sentimos que não conseguimos avançar com ela. À superfície, parecemos adaptados ao mundo adulto, mas, por dentro, vivemos na nostalgia de quem fomos e de como gostaríamos que tudo tivesse permanecido igual

E essa nostalgia pode dificultar a integração do eu de agora, o ajustamento à nova realidade e a capacidade de encontrar valor nas mudanças, incluindo a forma como as pessoas e as relações também evoluem

Crescer não é deixar para trás quem fomos. É aprender a acolher quem somos hoje



Algumas amizades não encolhem, transformam-se. E crescer é descobrir que o afeto também sabe mudar de forma, sem deixar de ser casa



O que ajuda uma amizade a durar?

As amizades precisam de tempo, proximidade e investimento. Cuidar de uma amizade implica criar oportunidades para partilhar momentos, mesmo quando a vida se torna mais exigente.

É importante fazer pequenas cedências. Nem sempre será possível conciliar horários ou vontades, mas a disponibilidade para encontrar um ponto de encontro fortalece a relação.

Aceitar que as amizades evoluem também faz parte. Nem todas terão a mesma intensidade ao longo da vida, e isso não significa que perderam valor.

Comunicar de forma honesta é essencial. Falar sobre o que sentimos, esclarecer mal-entendidos e evitar acumular ressentimentos protege a relação.

Respeitar as diferenças, os limites e as mudanças individuais permite que a amizade cresça sem a necessidade de permanecer exatamente igual.

Celebrar as conquistas, estar presente nas dificuldades e mostrar interesse genuíno pela vida do outro alimenta o sentimento de proximidade.



Na vida adulta, as amizades sustentam-se na **reciprocidade**: não em dar exatamente o mesmo, mas em ambas as pessoas escolherem, de forma consistente, continuar a investir na relação.