

Ninguém Me Preparou

Porque é mais difícil fazer amizades agora?

Na infância e adolescência

Amizade acontece por defeito, pois os contextos assim o proporcionam:

- temos sempre pessoas da nossa idade à nossa volta;
- há tempo, disponibilidade e repetição;
- frequentamos os mesmos locais diariamente: escola, atividades extracurriculares;
- deparamo-nos com ambientes diferentes, sem sermos nós a decidir: visitas de estudo, eventos com os pais, festas de aniversário, eventos.

Na idade adulta

Amizade requer esforço, sacrifício e investimento:

- **solidão escondida:** muitas pessoas parecem socialmente realizadas nas redes sociais, mas há muitos adultos que sentem falta de amizades verdadeiras;
- **o medo da rejeição:** Muitas pessoas evitam aproximar-se dos outros por medo de serem rejeitadas ou de parecer que há "algo de errado" com elas por não terem muitos amigos;
- **tomada de iniciativa:** Em crianças, perguntamos sem pensar: "Queres brincar?" Em adultos, convidar alguém para um café pode parecer estranho, por receio de incomodar ou parecer carente.

Amizades adultas não são sobre a frequência dos encontros, mas sobre a certeza de que a lealdade e o afeto permanecem intactos, mesmo que a vida nos distancie fisicamente por um tempo



Crescer implica ajustar...

E para isso, importa normalizar as coisas que se alteram com o tempo:



A amizade também exige vulnerabilidade



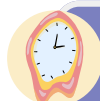
É preciso partilhar um pouco de nós



Muitas vezes a outra pessoa está apenas ocupada



Não basta conversar sobre trabalho

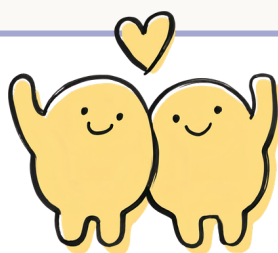


Demora tempo construir uma amizade sólida



Na idade adulta acabam por haver mais desistências, pois existe menos disponibilidade

Uma conversa que não evolui, um convite recusado ou um café que nunca chega a acontecer nem sempre significam falta de interesse. Muitas vezes, a outra pessoa está **simplesmente ocupada ou numa fase diferente da vida**. É também importante distinguir conhecidos de amigos. Ao longo da vida, é natural que o círculo de amizades se torne mais pequeno. Podemos conhecer muitas pessoas, mas uma amizade verdadeira constrói-se com tempo, requer manutenção e baseia-se na reciprocidade. **Não é o tempo partilhado que irá definir a amizade, mas sim a qualidade desse tempo.**



Pode ser mais desafiante, mas não te esqueças:

Na vida adulta, as amizades raramente acontecem por acaso.
Nem todas as tentativas vão resultar, e está tudo bem.

No fim, não importa a quantidade, mas sim ter pessoas que respeitam quem és, que celebram as tuas conquistas e que estão presentes nos momentos difíceis.

5 Passos para Começar

1

Sai da rotina e não te isoles

Experimenta atividades que gostes e outras que nunca experimentaste: desporto, workshops, voluntariado, festas

2

Começa pelo comum

Um interesse ou contexto partilhado é o início de uma boa conversa. Tenta estabelecer pontes de contacto.

3

Mostra interesse

Faz perguntas, ouve e partilha um pouco de ti. A conversa deve ser equilibrada.

4

Mantém o contacto

Se houve conexão e sentiste que foi agradável, troca contactos e combinem voltar a encontrar-se.

5

Toma iniciativa

Não esperes sempre pelo outra pessoa. O convite pode nunca chegar e uma mensagem pode mudar tudo.



Fazer amizades continua a ser possível. Talvez só exija um pouco mais de coragem do que quando éramos crianças. E esse primeiro passo pode mudar muito mais do que imaginas.