

O fator amizade

DeWitt S. Williams

Estresse é o que define a vida moderna. Com ou sem razão, real ou imaginária, todos -- desde crianças até idosos -- parecem sentir o impacto do estresse. Como pode alguém levar uma vida livre de estresse? Haverá um fator único que possa reduzir o estresse e aumentar a alegria de viver?

Não faz muito, a Escola de Nível Médio da Universidade Andrews conduziu um estudo envolvendo 179 estudantes. Uma pergunta foi-lhes proposta: "Se você estivesse isolado numa ilha deserta, que desejaria?" Os estudantes deviam escolher somente uma entre várias possíveis respostas dadas. Um por cento dos que responderam desejava roupas e acessórios. Quatro por cento desejavam certos equipamentos esportivos ou musicais para fazer-lhes companhia. Dezoito por cento desejavam comida. Dezesesseis por cento desejavam uma Bíblia. Dois por cento desejavam rádio e TV -- para se manter em contato com o mundo exterior. Três por cento deles preferiam a oportunidade de estar com outra pessoa a quem não conheceram anteriormente. Mas, isto é tremendamente importante, cinquenta e quatro por cento dos que responderam desejavam um amigo -- alguém a quem conheciam, alguém de carne e osso, alguém com quem pudessem conversar e compartilhar suas experiências.

Será a amizade tão essencial à vida, para ajudar a superar a solidão e levar uma vida normal? Skip MacCarty, pastor-associado da Igreja Pioneer Memorial da Universidade Andrews, desenvolveu um curso chamado, "Estresse: Além da Resistência". Uma parte do curso tem por título, "O Fator *Amigo*". Isso demonstra o poder dos relacionamentos para lidar com o estresse e manter-nos bem.

Uma pesquisa nacional sobre estresse realizada pela revista *Prevention*, envolvendo 11.000 pessoas, demonstrou que os elementos da vida moderna considerados como responsáveis pela maior parte do estresse são "divergências e conflitos com pessoas queridas" (58%). Problemas monetários vêm em seguida (55%), e o ritmo da vida moderna fica num distante terceiro lugar. Amizades e relacionamentos íntimos e leais são os componentes mais importantes para uma vida feliz, saudável e bem-sucedida.

Outro estudo, registrado no *American Journal of Psychiatry*, revela que homens que enfrentam separação ou divórcio apresentam um índice 1000 por cento maior de risco de assistência psiquiátrica hospitalar ou clínica. Para as mulheres, um índice 500 por cento maior. Solidão e relacionamentos rompidos parecem afetar mais os homens do que as mulheres. Homens solteiros, separados e divorciados, bem como viúvos, não vivem tanto quanto os casados. Parece que as mulheres podem viver melhor sem os homens do que os homens sem as mulheres! As mulheres, quando se reúnem, conversam com maior intimidade. Os homens falam sobre esportes, carros, política e outras coisas. Homens idosos com dois ou mais amigos ou parentes íntimos comparados com os que não têm amigos, apresentam metade do índice de morte após ataque cardíaco.

Um estudo de históricos médicos de 1.337 estudantes da Universidade Johns Hopkins indicou que os fatores psicológicos que mais fortemente se relacionam com doenças são: (1) falta de proximidade com os pais, e (2) atitudes negativas para com a própria família. Essas descobertas e outras levaram James Lynch, da Escola de Medicina da Universidade de Maryland a escrever: "Em um surpreendente número de casos de doença coronária prematura e morte prematura, infelicidade interpessoal, falta de amor, e solidão parecem ser as causas básicas dos problemas físicos."

Barbara Powell, uma psicóloga clínica, acrescenta: "Em minha própria profissão, como psicóloga clínica, seja qual for a queixa inicial de um paciente -- insônia, fobia, depressão, ansiedade generalizada, ou falta de orientação na vida -- a discussão geralmente gira em torno de um relacionamento tenso ou do estresse de não ter um relacionamento."

Relacionamentos de amor

Um anúncio em um boletim de igreja assim rezava: "Irving Benson e Jessie Carter casaram-se em 24 de outubro na igreja. Assim termina uma amizade que começou nos tempos escolares." Parece esquisito? Não, quando consideramos que atualmente, nos Estados Unidos, 50 por cento dos casamentos terminam em divórcio -- as pessoas que antes eram amigas, de algum modo perdem o vínculo dessa amizade e o casamento se desfaz.

Os relacionamentos de amor e as amizades leais ajudam a propiciar o apoio social necessário em tempos de severo estresse, e promovem felicidade, melhor saúde e longevidade. Uma equipe de pesquisa, liderada por Dorbert Nerum, da Universidade de Houston, pôs-se a verificar se unicamente o regime alimentar aumentaria o nível de colesterol e provocaria um ataque cardíaco. Eles desenvolveram uma dieta rica em colesterol e alimentaram coelhos com ela. Com certeza, a dieta funcionou. Os coelhos começaram a adquirir colesterol elevado e doenças cardíacas. Ao reexaminarem os dados, notaram haver um grupo de coelhos que não parecia desenvolver colesterol elevado ou doença cardíaca. Como todos estavam recebendo a mesma dieta, eles voltaram a examinar os dados. Após estudo adicional, a surpresa equipe descobriu que o assistente do laboratório que havia alimentado os coelhos frequentemente trazia a filha com ele. A garotinha, não sabendo que estava interferindo com uma experiência controlada, alimentava os coelhos e depois abria a gaiola, os apanhava e brincava com eles. Os coelhos que eram de modo regular assim tratados, acariciados, com a garotinha falando e brincando com eles, tinham um índice 60 por cento menor de doença cardiovascular.

A diferença nos resultados foi tão significativa que repetiram a experiência. Desta vez, como parte do projeto intencional da experiência, um grupo de coelhos era acariciado e com eles se brincava por 5 a 10 minutos sempre que recebiam comida. Os resultados foram iguais aos da experiência anterior. Os pesquisadores acharam difícil crer que meramente tocar e acariciar pudesse causar tal diferença na saúde cardiovascular desses coelhos, então realizaram a experiência pela terceira vez. Os resultados foram idênticos: redução de 60 por cento na doença cardiovascular apenas por acariciar os coelhos!

Deve haver alguma verdade no que alguém disse: Você precisa de pelo menos quatro abraços por dia para sobreviver, oito abraços como manutenção e doze abraços para crescimento. Já recebeu seu abraço hoje?

Um abraço pode fazer diferença

Um amigo me enviou fotos de bebês gêmeos que haviam nascido prematuramente. As enfermeiras viam esses bebezinhos e achavam que não sobreviveriam. A meninazinha maior poderia ter uma pequena chance, mas a menor não. Assim, na noite em que imaginaram que a menor morreria, uma das enfermeiras colocou-a na incubadora com a irmã. Quase imediatamente ao sentir a maior delas a proximidade da irmã, estendeu o braço circundando-a. Deitada na cama, ela ficou com o bracinho bem apertado ao redor da pequenina a noite inteira. Havia tubos em seus braços e narinas, mas estavam juntinhas ali. E isso foi tudo o que realmente fez a diferença. As enfermeiras disseram que a partir daquele momento a pequena criança se desenvolveu. Quando vieram no dia seguinte ficaram admiradas ao ver quão alerta e responsiva a menorzinha se tornara. Desde então ela cresceu e ganhou peso. Ambas viveram e se desenvolveram. Um grande abraço e a proximidade íntima fez toda a diferença.

O Dr. Lester Breslow, deão da Escola de Saúde Pública da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, estudou 7.000 pessoas por um período de nove anos. No início do estudo ele lhes perguntou quantos amigos íntimos tinham. Ao final de nove anos, ele descobriu que muitas das pessoas haviam morrido e comparou isso com o número de amigos íntimos que tinham. Em todas as faixas etárias as que tinham menos relacionamentos tiveram três vezes mais mortes do que as que tinham mais amizades.

Cinco níveis de relacionamento

Os relacionamentos existem em cinco níveis. À base da escala está o nível do estranho. Essas são pessoas que encontramos todos os dias, saudamos, mas realmente não as conhecemos. O próximo nível é o do conhecimento: pessoas com as quais falamos sobre a hora ou o clima. Depois, há o nível casual. Temos menos dessas pessoas que podem ocupar o mesmo edifício que nós no trabalho ou estar na mesma sala de aulas. Podemos de tempos em tempos trocar opiniões ou idéias enquanto aguardando o elevador. Segue-se um grupo menor de 10-15 pessoas às quais podemos revelar alguns de nossos sentimentos e emoções. No mais alto nível estão os poucos amigos íntimos que nos conhecem muito bem. Tratam-se dos amigos leais que nos farão companhia nas durezas da vida. Esse nível de relacionamento caracteriza-se por total franqueza, um senso de aceitação e aprovação e mútua lealdade.

A maneira de Jesus

O que a pesquisa está descobrindo como cura para o estresse e como meio de desfrutar vida feliz a Bíblia já revelara há muito tempo. É a maneira de Jesus. Ele tinha um grande círculo de amizades. Primeiro havia os 12. Depois os 70. Daí, onde quer que fosse, havia sempre uma multidão. Cada um sentia que estar perto de Jesus, e próximo uns dos outros, era uma fonte de bênção. Pedro, Tiago, João, Lázaro, Maria e Marta, e muitos mais. A maneira de Jesus afetava cada um deles. E ao aprenderem

e praticarem a arte da amizade e familiaridade, cresciam em felicidade e êxito no que faziam. Quatro dias após a morte de seu irmão, Maria e Marta encontraram libertação do estresse no mero fato de Jesus finalmente chegar a Betânia.

Por que Pedro teve tanto êxito no Pentecoste? O homem que esteve tão assustado e tenso a ponto de negar o seu Senhor pôde dar a volta por cima e dar um poderoso testemunho. Pedro teve êxito por causa do Espírito Santo, é certo, mas antes que o Espírito viesse sobre ele, esteve com seus amigos no cenáculo. O vínculo que os unia lhes deu a coragem para defrontar toda tensão em sua vida posterior. Ademais, Jesus havia pessoalmente concedido perdão a Pedro e a garantia de Sua amizade.

Estudos revelam que, na realidade, o que faz a diferença não é com quantas pessoas nos familiarizamos. Os benefícios de saúde derivam de quão íntimo e genuíno é nosso relacionamento. Você verá diferença em sua vida quando puder contar com quatro ou cinco amigos realmente bons com os quais possa compartilhar seus sentimentos, e dos quais possa obter os abraços que necessita. Se você tiver ao menos um amigo íntimo, considere-se rico -- rico no fator amigo.

Entesoure e cultive amizades altruístas e íntimas onde quer e quando quer que possa. Se mudar-se para um novo local, faça novos amigos, mas não se esqueça dos antigos. Faça-lhes um telefonema ou escreva uma carta, e eles apreciarão isso e corresponderão. Amigos nos trazem grande alegria e felicidade, e também diminuem nosso estresse. Como disse certa vez William Temple: "O melhor remédio é um verdadeiro amigo."

Contudo, o mais verdadeiro e maior amigo que podemos ter é Aquele que disse: "Não se turbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em Mim." "Venham a Mim todos os que estão cansados e sobrecarregados, e Eu lhes darei descanso." (João 14:1 e Mateus 11:28.) Seja qual for sua idade, ocupação, sexo ou problema -- você pode ser alegre e livre de estresse se Jesus permanecer como seu amigo. Ninguém que tenha a Jesus como amigo terá que sentir-se cansado ou sobrecarregado.

DeWitt S. Williams (Ed.D., Indiana University; M.P.H., Loma Linda University) é diretor de ministérios de saúde da Divisão Norte-Americana dos Adventistas do Sétimo Dia, em Silver Spring, Maryland. Seu e-mail é: dewitt.williams@nad.adventist.org Website: www.nadadventist.org/hm

Citação Recomendada

DeWitt S. Williams, "O fator amizade," *Diálogo* 15:2 (2003): 15-17