opusdei.org

Amigos são a chave para a felicidade

Um dos estudos mais detalhados sobre felicidade humana estabeleceu cientificamente o que sabemos por instinto e senso comum: a importância dos amigos para se viver uma vida feliz. São Josemaria falou muito sobre a importância da amizade pessoal.

05/11/2020

Os meses de Quarentena, na área de Metro Manila e regiões ao redor,

deram a muitos de nós a grata oportunidade de estar em contato, mesmo se apenas digitalmente, com muitos amigos, algo que poderíamos ter negligenciado durante os dias pré-COVID 19, devido à muita pressão no trabalho e obrigações sociais relacionadas ao trabalho. Obviamente, os primeiros a se beneficiarem das nossas atenções a suas necessidades e interesses foram os membros mais próximos de nossas famílias, nossos "amigos mais íntimos". Depois encontramos mais tempo para nos reunirmos via *Zoom*, *Google Meet*, *Webex*, *Viber*, etc.... com parentes próximos, antigos colegas de colégio, trabalho etc. Essas são pessoas que dão significado e satisfação à nossa vida pessoal.

A menos que sejamos extremamente misantropos, passar tempo com nossos amigos, física ou virtualmente, pode fazer a diferença entre um dia alegre ou triste. Como o

Papa Francisco enfatiza, “a pessoa humana cresce, amadurece e santifica-se tanto mais, quanto mais se relaciona” (Laudato Sì). Não há nada como a amizade para estabelecer laços duradouros entre humanos.

Em 1938, cientistas começaram a monitorar a saúde de 268 estudantes de Harvard durante a Grande Depressão, com a esperança de que o estudo, que duraria mais de 80 anos, daria indícios do que nos faz saudáveis e felizes. Conforme relatado na Harvard Gazette por Liz Mineo em 11 de abril de 2017, pesquisadores envolvidos nesse estudo de 80 anos, que acompanharam os homens sobreviventes de Harvard, (em 1938 apenas homens podiam se matricular nesta faculdade da Ivy League), coletaram uma riqueza de dados sobre sua saúde física e mental.

Além da amostra original, os cientistas acabaram expandindo sua pesquisa para incluir descendentes desses homens, que agora são 1.300 e têm por volta de 50 e 60 anos de idade, para descobrirem como experiências do começo da vida afetam a saúde e envelhecimento ao longo do tempo. Alguns participantes se tornaram homens de negócios bem-sucedidos, médicos, advogados e outros acabaram como esquizofrênicos ou alcoólicos, mas não por caminhos inevitáveis, (o que demonstra a existência do livre arbítrio).

Durante 80 anos, os pesquisadores estudaram as trajetórias de saúde dos participantes e suas vidas em geral, incluindo sucessos e fracassos em suas carreiras e casamentos. Robert Waldinger, Diretor do estudo, psiquiatra do Hospital Geral de Massachusetts e professor de psiquiatria da Escola de Medicina de

Harvard, relatou: “A descoberta surpreendente é que os nossos relacionamentos e quão felizes somos em nossos relacionamentos, têm uma poderosa influência em nossa saúde… Cuidar do corpo é importante, mas cuidar dos relacionamentos também é uma forma de autocuidado. Esta é, eu acho, a revelação”.

Os pesquisadores analisaram uma enormidade de dados, (especialmente usando a ciência de análise de dados ou Big Data), e descobriram uma forte correlação entre o desenvolvimento positivo da vida desses homens e dos seus relacionamentos com família, amigos e comunidade. Dr Waldinger não poderia ser mais enfático: “Solidão mata. É tão nocivo quanto fumar ou alcoolismo”.

Tenho certeza de que a maioria de nós não precisa ser convencida a

respeito da importância dos amigos para se viver uma vida feliz. É tranquilizador que uma das mais detalhadas pesquisas sobre felicidade humana, determinou cientificamente o que nós sabemos por instinto e bom senso.

O próprio Deus-Homem, Jesus Cristo, nos deu um excelente exemplo do valor da amizade pessoal. Mons. Ocáriz, o Prelado do Opus Dei, escreveu: "Jesus Cristo, perfeito homem, viveu plenamente o valor humano da amizade. No Evangelho vemos como, desde que era muito jovem, tinha um relacionamento amistoso com as pessoas que o rodeavam. Qualquer circunstância serve para Jesus estabelecer uma relação de amizade: tantas vezes o vemos deter-se com cada pessoa. Alguns minutos de conversa foram suficientes para que a mulher samaritana se sentisse conhecida e compreendida. E precisamente por

esse motivo perguntou: Não será ele o Cristo? (Jo 4,29). Os discípulos de Emaús, depois de caminharem e se sentarem à mesa com Jesus, reconheceram a presença daquele Amigo que fazia arder os seus corações com a sua palavra (cf. Lc 24,32)".

A profunda amizade que Jesus teve com os irmãos Lázaro, Marta e Maria foi especialmente tocante. Ele literalmente escapava das multidões, para passar preciosas horas jantando com os três em sua casa em Betânia. Como São Josemaria escreveu: "Jesus sabe ter delicadezas, diz a palavra que anima, corresponde à amizade com amizade: que conversas foram essas da casa de Betânia, com Lázaro, com Marta, com Maria!" (Carta 24-X-1965, nº 10).

São Josemaria foi chamado o Santo da vida cotidiana por São João Paulo II e poderia também ser chamado "o

Apóstolo do apostolado de amizade e confidência", escreveu em uma Carta de 11 de março de 1940: " "Vivendo em amizade com Deus – a primeira que temos que cultivar e fomentar –, saberemos conseguir muitos e verdadeiros amigos (cf. Eclo. 6,17). O trabalho que o Senhor fez e faz continuamente conosco, para nos manter nessa Sua amizade, é o mesmo que Ele quer fazer com muitas outras almas, servindo-se de nós como instrumento".

Se, durante esse período de confinamento forçado, nós formos capazes de passar mais tempo nos canais digitais com amigos a que não nos dedicamos, por causa das nossas agendas lotadas, deixemos este "gastar tempo com nossos amigos" se tornar parte de nosso novo normal. Como Mons. Ocáriz escreveu: "Naturalmente, a relação de amizade nos leva a compartilhar muitos momentos: conversar em uma

caminhada ou ao redor de uma mesa, praticando um esporte, desfrutando de um passatempo cultural comum, excursões etc. Em suma, a amizade requer dedicar tempo para o relacionamento e a confidência. Sem confidência, não há amizade".

Deus nos criou como seres sociais. Ele, portanto, espera que usemos essa parte essencial da nossa natureza para levar a sua mensagem aos mais próximos de nós, nossos amigos.

Como São Josemaria escreveu: "Deus fez o ser humano de tal maneira que ele não pode deixar de compartilhar com outros os sentimentos do seu coração: se ele recebeu uma alegria, nota nele uma força que o leva a cantar e a sorrir, a fazer – da maneira que for – que outros participem da sua felicidade. Se é a dor que invade sua alma, ele também

aspira a ter ao seu redor um ambiente de silêncio, lembrando-o de que os outros o compreendem e o respeitam. O ser humano necessita, todos nós necessitamos, meus filhos e filhas, apoiar-nos uns nos outros, para dessa forma percorrer o caminho da vida, converter em realidade os nossos anseios, superar as dificuldades, desfrutar do produto de nossos trabalhos. Daí a enorme importância, não apenas humana, mas divina, da amizade".

---

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/amigos-sao-a-chave-para-a-felicidade/ (14/12/2025)