

Os amigos são a chave para a felicidade

Um dos estudos mais completos sobre a felicidade humana estabeleceu cientificamente algo que sabemos por instinto e senso comum: a importância dos amigos para ter uma vida feliz. S. Josemaria falou muito sobre a importância da amizade pessoal.

12/01/2021

Os meses de quarentena comunitária na área metropolitana de Manila e arredores deram, a muitos de nós, a desejada oportunidade de estar em contacto, mesmo que só digitalmente, com vários amigos que podemos ter negligenciado durante os dias pré-COVID-19 devido à demasiada pressão do trabalho e das inerentes obrigações sociais. Como é óbvio, as primeiras pessoas a beneficiar da nossa maior atenção às suas necessidades e interesses foram os membros imediatos das nossas famílias, os nossos mais “íntimos amigos”. Tivemos mais tempo para encontrar parentes, antigos colegas de estudo ou de trabalho, etc. através de Zoom, Google Meet, Webex, Viber, etc. Pessoas que trazem muito significado e satisfação à nossa vida.

A menos que sejamos extremamente misantropos, passar tempo com os amigos, pessoal ou virtualmente, pode fazer a diferença entre um dia

divertido e um dia cinzento. Como assinala o Papa Francisco, “a pessoa cresce, amadurece e santifica-se mais na medida em que estabelece relações.” Não há nada como a amizade para estabelecer ligações duradouras entre os seres humanos.

Em 1938, os cientistas começaram a investigar a saúde de 268 alunos do 2º Ano de Harvard durante a Grande Depressão, na esperança de que o estudo longitudinal que iria demorar mais de 80 anos revelasse pistas quanto ao que nos faz saudáveis e felizes. Conforme relatado na Harvard Gazette por Liz Mineo em 11 de Abril de 2017, os investigadores que se ocuparam deste estudo de 80 anos seguiram os sobreviventes masculinos de Harvard (em 1938 só os homens se podiam matricular nesta faculdade da Ivy League) e recolheram uma grande quantidade de dados sobre a sua saúde física e mental.

Adicionalmente ao grupo inicial, os cientistas expandiram a investigação incluindo os filhos destes homens, perfazendo agora 1300 que estão com 50 ou 60 anos, para descobrir como as experiências numa idade jovem afetam a saúde e o envelhecimento ao longo do tempo. Alguns participantes tornaram-se homens de negócios de sucesso, médicos, advogados e outros acabaram por ser esquizofrénicos ou alcoólicos, mas não por caminhos obrigatórios (o que demonstra a existência do livre arbítrio).

Durante os 80 anos, os investigadores estudaram a trajetória de saúde dos participantes e toda a sua vida incluindo triunfos e fracassos nas suas carreiras profissionais e familiares. Robert Waldinger, Director deste estudo, psiquiatra no Massachusetts General Hospital e professor de psiquiatria na Harvard Medical School, concluiu que: “A

descoberta surpreendente é que os nossos relacionamentos e o modo como somos felizes nas nossas relações têm uma forte influência na nossa saúde... Tratar bem do corpo é importante, mas atender aos relacionamentos também é uma forma de se cuidar. Esta é, penso, a revelação.”

Os investigadores que trataram uma quantidade enorme de dados (especialmente usando a ciência de análise de dados ou Big Data) encontraram uma correlação forte entre as vidas felizes dos homens e o seu relacionamento com a família, amigos e comunidade. O Dr. Waldinger não podia ser mais enfático: “A solidão mata. É tão poderosa como o tabagismo ou o alcoolismo.”

Tenho a certeza de que muitos de nós não precisamos de ser convencidos sobre a importância dos amigos para

uma vida feliz. É tranquilizador que uma das investigações mais abrangentes sobre a felicidade humana tenha estabelecido cientificamente algo que sabemos por instinto e bom senso.

Ninguém menos do que o próprio Deus-Homem, Jesus Cristo nos deu um exemplo excepcional do valor da amizade. Mons. Ocáriz, Prelado do Opus Dei, escreveu: “Jesus Cristo, homem perfeito, viveu plenamente o valor humano da amizade. No Evangelho, vemos como, desde muito novo, tinha um relacionamento de amizade com as pessoas que O rodeavam ... Qualquer circunstância serve a Jesus para estabelecer uma amizade: tantas vezes O vemos demorar-se com cada um. Poucos minutos de conversa bastaram para que a mulher samaritana se sentisse conhecida e compreendida. E precisamente por isso, ela perguntou: Não será Ele o Messias?

(Jo 4,29). Os discípulos de Emaús, depois de caminharem e de se sentarem à mesa com Jesus, reconheceram a presença daquele Amigo que fazia os seus corações arder com a Sua palavra (cf. Lc 24,32).

“Também especialmente tocante foi a profunda amizade que Jesus desenvolveu com os irmãos Lázaro, Marta e Maria. Fugia literalmente das multidões para passar horas preciosas a jantar com os três na sua casa de Betânia. Como S. Josemaria escreveu: “Jesus sabe dizer palavras de afeto e ânimo, e corresponder à amizade com a sua própria amizade. Que conversas maravilhosas as da casa de Betânia, com Lázaro, com Marta e com Maria!”

S. Josemaria, que S. João Paulo II chamou o “santo do quotidiano” e que também podia ser chamado o “apóstolo da amizade pessoal e da

confidênci” escreveu numa carta de 19 de março de 1940: “Vivendo em amizade com Deus – a primeira que temos de cultivar e aumentar –, sabereis chegar a ter muitos e verdadeiros amigos (cf. Sir 6,17). O trabalho que o Senhor fez e faz continuamente connosco, para nos manter nessa Sua amizade, é o mesmo trabalho que quer fazer com muitas outras almas, servindo-se de nós como instrumentos”

Se, durante este período de confinamento forçado, através dos canais digitais, conseguimos passar mais tempo com amigos, que no passado tínhamos negligenciado devido à nossa falta de tempo, deixemos que este “perder tempo com os amigos” se torne parte do nosso novo normal. Como Mons. Ocáriz escreveu: “A relação de amizade leva, obviamente, a compartilhar muitos momentos: ao conversar durante uma caminhada

ou à volta de uma mesa, praticando um desporto, desfrutando de um *hobby* cultural comum, dando um passeio, etc. Em suma, a amizade requer dedicação de tempo para o relacionamento e a confidência. Sem confidência, não há amizade.”

Deus criou-nos como seres sociais. Logo, Ele espera que usemos esta parte essencial da nossa natureza para levar a Sua mensagem aos que estão mais perto de nós, os nossos amigos.

Como S. Josemaria escreveu: "Deus fez o homem de tal maneira que não pode deixar de partilhar com outros os sentimentos do seu coração: se recebeu uma alegria, encontra nele uma força que o leva a cantar e a sorrir, a fazer – seja como for – com que outros participem da sua felicidade. Se é a dor que invade a sua alma, aspira também a que haja à sua volta um ambiente de silêncio,

que lhe lembre que os outros o
compreendem e o respeitam. O ser
humano precisa, precisamos todos,
minhas filhas e filhos, de nos
apoiarmos uns aos outros, para
percorrer assim o caminho da vida,
para transformar em realidade os
nossos sonhos, superar as
dificuldades, desfrutar do fruto dos
nossos anseios. Daí a enorme
importância, não só humana, mas
divina, da amizade."

Bernardo Villegas

Excerpts from his column in the
Manila Bulletin, July 9 and 16,
2020

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/os-amigos-sao-a-chave-para-a-felicidade/> (20/01/2026)