TIPOS DE AMIZADE

De acordo com o pós-PhD em neurociências e mestre em psicologia Fabiano de Abreu, nem todo vínculo tem o mesmo peso, e as amizades podem ser classificadas conforme a profundidade emocional, a função social e a reciprocidade afetiva. Por isso, para o especialista, enquanto relações de qualidade promovem sensação de pertencimento, validação emocional e previsibilidade afetiva, elementos fundamentais para a regulação do sistema nervoso autônomo, as superficiais ou excessivamente numerosas podem gerar uma falsa sensação de integração, frequentemente associada à manutenção de máscaras sociais e aumento da sensação de vazio.

- **Utilitárias:** aquelas baseadas em interesses ou trocas práticas, geralmente associadas a ambientes profissionais ou circunstanciais. Embora não sejam necessariamente negativas, não oferecem suporte emocional profundo.
- **Afetivas:** são vínculos baseados em confiança, escuta e empatia. Essas relações tendem a promover estabilidade emocional, ativando circuitos neurológicos de recompensa e regulação afetiva.
- **Circunstanciais de convivência:** comuns em grupos sociais ou acadêmicos, podem gerar vínculos afetivos temporários e menos estruturantes. O impacto emocional de cada tipo está diretamente relacionado à coerência entre o vínculo estabelecido e as necessidades psicológicas do indivíduo.
- **Simbióticas:** em que há dependência emocional e fusão de identidade. Esse tipo de relação pode gerar sobrecarga afetiva e dificultar o desenvolvimento da autonomia psíquica, sobretudo quando a reciprocidade é assimétrica.

AMIZADE NA TELA

Fotos: Divulgação

- ***Amigas para sempre* (série):** acompanha duas amigas inseparáveis desde a pré-adolescência, Tully e Kate, que enfrentam altos e baixos. Divertida e emocionante, a série tem romances coadjuvantes, mas o destaque é a grande amizade das personagens.

- ***Sex and the city* (série/filme):** segue quatro amigas em Nova York enquanto exploram carreira, amor, sexo. A série mistura humor, drama e temas contemporâneos da vida feminina.

- ***Friends* (série):** um clássico sobre a amizade, *Friends* acompanha seis amigos que moram em Nova York e lidam com trabalho, amor e situações cotidianas com humor.

- ***Um senhor estagiário* (filme):** um viúvo de 70 anos se torna estagiário senior em uma startup de moda e transforma o ambiente ao compartilhar experiências e criar laços afetivos.

- ***Clube dos cinco** (filme):* cinco adolescentes de diferentes classes sociais passam um sábado de detenção juntos e criam uma conexão inesperada.

- ***Quatro amigas e um jeans viajante* (filme):** quatro amigas compartilham um jeans que misteriosamente serve a todas, mesmo tendo corpos totalmente diferentes. Cada uma vive experiências pessoais diferentes, mas a amizade e a peça de roupa as mantêm unidas durante as férias.

- ***Thelma & Louise* (filme):** vencedor do Oscar de Melhor Roteiro Original em 1992, *Thelma & Louise* segue duas amigas em uma viagem de fim de semana que se transforma em fuga após um incidente.