

**SOCIABILIDADE ESCOLHIDA GANHA PROTAGONISMO
NA VIDA ADULTA E REDESENHA A FORMA DE AMAR,
PERTENCER E CONSTRUIR APOIO EMOCIONAL**

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Durante décadas, o roteiro da vida adulta parecia seguir um caminho quase obrigatório: casar, formar uma família nuclear e construir ali o principal eixo afetivo. Hoje, esse modelo já não ocupa sozinho o centro das expectativas. A amizade, antes vista como complementar, passa a assumir papel estruturante na vida emocional de muitos adultos.

O movimento não surge por acaso. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o número de casamentos no Brasil caiu na última década, enquanto os divórcios registraram aumento em diferentes períodos recentes. Paralelamente, cresce o contingente de pessoas que optam por permanecer solteiras por mais tempo, seja por escolha pessoal, seja por prioridade profissional ou busca por autonomia.

Em um cenário marcado por solidão, hiperconexão digital e instabilidade no mercado de trabalho, os laços escolhidos passam a ocupar um lugar antes atribuído quase exclusivamente ao amor romântico. Redes de amizade tornam-se fonte de suporte prático, emocional e até financeiro, especialmente nas grandes cidades, onde o custo de vida e a mobilidade profissional impactam diretamente a organização da vida privada.

Para a psicóloga e psicanalista Beatriz Breves, o contexto contemporâneo ajuda a explicar esse deslocamento. “Hoje, as pessoas vivem um cotidiano cada vez mais tecnológico, passando mais tempo conectadas às máquinas do que umas às outras. Nesse cenário, a amizade se destaca como um vínculo essencialmente humano, baseado na escolha”, afirma.

Segundo ela, a força desse laço está justamente na liberdade. “Ninguém é obrigado a ser amigo de ninguém. Quando a amizade acontece, revela o desejo mútuo de construir esse laço; e é justamente essa liberdade de escolha que a torna tão preciosa.” A psicóloga ressalta que não se trata do desaparecimento da família ou do casamento, mas da ampliação do que se entende como vínculo legítimo. “Segurança, carinho e reciprocidade não se constroem somente por estruturas tradicionais, mas também por relações sustentadas pela afinidade e pela vontade mútua de permanecer.”



Amizade NO CENTRO

A amizade, inclusive, pode oferecer intimidade e parceria antes associadas quase exclusivamente às relações amorosas. “Enquanto o vínculo da amizade se estrutura pela abertura e expansão, o vínculo amoroso costuma se organizar na expectativa de exclusividade”, compara.

Redes de apoio e saúde mental

Em um país que enfrenta índices crescentes de solidão — tema que já é tratado como questão de saúde pública em diferentes partes do mundo —, fortalecer amizades pode funcionar como fator de proteção emocional. “A solidão não é a falta de pessoas ao redor, mas a falta que alguém sente de si

mesma. A amizade oferece a sensação de ser visto e acolhido”, diz Beatriz.

Modelos como co-living e moradias compartilhadas entre amigos também refletem mudanças estruturais. O custo elevado dos imóveis nas grandes cidades, as jornadas de trabalho extensas e a mobilidade profissional favorecem arranjos coletivos que combinam pragmatismo financeiro e convivência afetiva. Mais do que dividir despesas, esses formatos criam microcomunidades baseadas em colaboração e apoio mútuo.

Para o psicólogo Miguel Bunge, há também uma revisão cultural das expectativas sobre o amor romântico. “Hoje vivemos uma ampliação das possibilidades de vínculo”, afirma. Ele alerta para os riscos de concentrar todas as demandas emocionais em uma única pessoa.