



O fim de amizades, normalmente, não é causado por uma grande briga, mas por pequenas divergências ao longo do tempo

perder toda a história que aquela pessoa carregava comigo. Era alguém que esteve presente durante praticamente toda a minha vida.”

Para ela, o sofrimento chegou a ser maior do que o provocado por relacionamentos amorosos. “Uma amizade que eu amo de verdade, eu construo com a expectativa de que dure para a vida inteira. Essa pessoa acaba se tornando parte da família. Por isso, romper uma amizade assim foi, para mim, como viver um luto em vida.”

Três anos depois do rompimento, a ausência ainda é sentida em momentos importantes. “Em uma conquista, em uma tragédia, no início ou fim de um relacionamento, muitas vezes ainda me pego imaginando como seria contar essas coisas para ela.”

Deixando para trás

O estudante L. B., de 23 anos, também enfrentou o fim de uma amizade de longa data. No caso dele, o rompimento aconteceu após um afastamento gradual e incompatibilidades que foram se acumulando ao longo do tempo. “Percebi que não havia sintonia, que não estávamos mais conversando no sentido de nos entendermos. Estávamos juntos apenas por inércia e pela história.”

Ele afirma que o mais difícil foi perder uma convivência que considerava única. “Tínhamos um laço único e que, acredito eu, só nós entendíamos.”

Embora não tenha vivenciado uma tristeza intensa após o término, o estudante descreve sentimentos complexos. “A reação principal foi de apatia. Hoje, não

existe exatamente uma saudade, mas uma consciência de que aquilo ficou no passado e jamais voltará.”

Para ele, a principal lição foi compreender que nem todos os vínculos são permanentes. “Hoje procuro aproveitar ao máximo as amizades que tenho, enquanto tento oferecer o melhor que posso.”

A ciência explica

De acordo com o psicólogo Wladimir Rodrigues, coordenador do curso de psicologia do Centro Universitário Uniceplac, a dor provocada pela perda de uma amizade é real e possui bases biológicas. “Há estudos que mostram que a dor física e a dor social compartilham circuitos neurais semelhantes. Quando perdemos alguém de quem gostamos, o cérebro aciona mecanismos muito parecidos com os envolvidos na dor de uma lesão física”, explica.

Segundo o especialista, uma das razões para o sofrimento ser tão intenso é que o fim das amizades costuma gerar um “luto não reconhecido”. “Quando um casamento acaba, existe uma cultura preparada para acolher essa dor. Quando uma amizade de 20 anos termina, muitas vezes, ninguém pergunta como você está.”

Outro fator importante é a ambiguidade. Diferentemente dos relacionamentos amorosos, amizades raramente terminam de forma clara. “Elas costumam esfriar aos poucos. A pessoa fica oscilando entre esperança e desistência, sem um ponto final que organize o luto”, afirma.

O psiquiatra Raphael Boechat, professor do curso de medicina do Uniceplac, destaca que o sofrimento provocado pela perda de uma amizade pode desencadear sintomas importantes de saúde mental, especialmente em pessoas vulneráveis. “A perda da amizade funciona como um luto. Se você não convive mais com aquela pessoa, de certa forma, ela deixa de existir na sua vida cotidiana. Faz sentido que isso provoque um sofrimento intenso.”

Segundo ele, o impacto varia de acordo com diversos fatores, como a importância daquela amizade, a existência de uma rede de apoio e o histórico prévio de ansiedade ou depressão. “O que observamos é que a pessoa passa por reações semelhantes às do luto tradicional, incluindo tristeza, revolta, negação e, posteriormente, aceitação.”

Os especialistas ressaltam que não existe uma fórmula para superar esse tipo de perda. O mais importante é reconhecer a legitimidade do sofrimento e buscar apoio quando necessário. “Nomear aquilo como um luto verdadeiro é o primeiro passo”, afirma Wladimir Rodrigues. “A amizade ocupa um lugar fundamental na construção da identidade, do pertencimento e da história de vida. Quando ela acaba, não perdemos apenas uma pessoa. Perdemos também uma parte da nossa própria narrativa.”