

A amizade e o benefício para saúde

“A amizade é uma predisposição recíproca que torna dois seres igualmente ciosos da felicidade um do outro”, afirmou o sábio Platão (428/427-348/347 a.C.), foi um filósofo, matemático do período clássico da Grécia Antiga e fundador da Academia em Atenas, a primeira instituição de educação superior do mundo ocidental.

A amizade, um conceito tão antigo quanto a própria humanidade, tem sido objeto de estudo em várias disciplinas, da filosofia, pedagogia, psicanálise, sociologia, psicologia e psiquiatria. No entanto, recentemente, a ciência começou a explorar em profundidade o impacto biológico e fisiológico dessas relações em nossa saúde e bem-estar integral.

Sabe-se que nosso cérebro é intrinsecamente projetado para se conectar com outras pessoas em todos os níveis. As áreas do cérebro envolvidas na interação social, como córtex pré-frontal e o amígdala, são ativadas quando interagimos com conhecidos, amigos, parceiros, família... e fortalecemos nossas conexões neurais. Essas conexões neurais fortalecidas são capazes de ajudar a melhorar a memória, a tomada de decisões e a regulação emocional. Além disso, a ocitocina, frequentemente chamado de hormônio do amor, é liberado durante interações sociais positivas, promovendo sentimentos de confiança e conexão.

A ocitocina é chamada o hormônio da felicidade ou hormônio do amor, pois é ativado para dar lugar a uma ampla variedade de efeitos físicos e psicológicos relacionados a sentimentos de afeto, confiança, carícia, palavras carinhosas, fidelidade e a qualidade de vida.

As relações sociais, especialmente as amizades, são parte integrante da experiência humana que proporcionam a saúde física, emocional, mental e espiritual. As relações sociais positivas, como passar um tempo com amigos e entes queridos, podem atuar como um bálsamo para o estresse, reduzindo os níveis hormonais relacionados ao estresse, como cortisol. Ao reduzir o estresse, essas relações podem ajudar a manter nosso sistema imunológico funcionando em plena capacidade. O cortisol é um hormônio que é liberado em resposta ao estresse e tem múltiplos efeitos no corpo.

As verdadeiras amizades causam benefícios ao nosso comportamento. Os amigos costumam atuar como modelos ou influências positivas, incentivando-nos a adotar hábitos saudáveis, como caminhada, lazer, hobby, dieta equilibrada, exercícios físicos e evitar comportamentos de

risco. Esses hábitos saudáveis fortalecem a funcionalidade em nossa vida. Amigos verdadeiros proporcionam a ter menos problemas de saúde mental, fobias, pessimismo, ansiedade e depressão.

A renomada jornalista e premiada escritora científica Lydia Denworth, explora como a amizade influencia nossa saúde, nosso cérebro e nossa evolução. Denworth sugere que ter amigos íntimos atua como um fertilizante genérico para quase todas as doenças e nos mostra como nossos corpos e mentes são projetados para a amizade em diferentes estágios da vida.

Em um tempo marcado pela ciência, pela tecnologia, pelas redes sociais, pelo isolamento e pelas incompatibilidades, é de suma importância valorizar o poder curativo da amizade, a imensurável riqueza dos amigos, a essencialidade gloriosa dos relacionamentos e a evolução de tudo isso para o fortalecimento da nossa felicidade e a eficácia do nosso bem-estar e longevidade. Amizade é a riqueza que flui abundantemente amor, paz, gratidão, prosperidade e a saúde integral.

Prof. Dr. Inácio José do Vale, Psicanalista Clínico, PhD.

Especialista em Psicologia Clínica pela Faculdade Dom Alberto-RS.

Especialista em Psicologia da Saúde pela Faculdade de Administração, Ciências e Educação-MG.

Doutorado em Psicanálise Clínica pela Escola de Psicanálise da Sociedade Brasileira de Psicanálise Contemporânea. Rio de Janeiro-RJ. Cadastrada na Organização das Nações Unidas – (ONU).

Autor do livro *Terapia Psicanalítica: Demolindo a Ansiedade, a Depressão e a Posse da Saúde Física e Psicológica*