

EM FAVOR DA AMIZADE

Desde os tempos bíblicos a amizade foi tida como algo precioso. Ela é enaltecida no livro do Eclesiastes, sendo comparada a um tesouro.

Para todos aqueles que desfrutam de boas amizades, não é novidade afirmar que é ótimo estar com os amigos.

Agora, no entanto, provas científicas sólidas afirmam que a amizade é capaz de prolongar a vida.

Shelley Taylor, psicóloga pesquisadora da universidade da Califórnia, em Los Angeles, diz que a amizade "desempenha um papel muito mais importante na manutenção da saúde e da longevidade do que a maioria das pessoas imagina".

Diz que os "laços sociais são o remédio mais em conta que existe."

Desde 1979 vêm se intensificando pesquisas em torno da ação da amizade.

Ainda na Califórnia, durante nove anos, cinco mil moradores do condado de alameda foram submetidos a pesquisas.

Foi constatado que as pessoas que tinham o maior número de relações sociais apresentaram menos da metade da probabilidade de morrer, comparados aos que tinham o menor número de relacionamentos.

Mais de uma centena de estudos confirma os benefícios que a amizade traz para a saúde.

Quem tem amigos, tem mais chances de sobreviver às doenças de alto risco, possui um sistema imunológico mais forte e com maior capacidade de regeneração, melhora sua saúde mental e vive mais do que as pessoas sem esse suporte social.

Segundo os pesquisadores, o fato de ter amigos confiáveis significa menos hormônios de estresse fluindo pelo organismo, mesmo diante de problemas. É menor o risco de a pressão arterial e os batimentos cardíacos aumentarem de modo brusco.

Este importante detalhe ajuda a prevenir danos arteriais. Ao longo de toda uma vida, essas diferenças sutis podem resultar numa grande proteção contra as agressões do tempo e das doenças.

Pesquisas em vários estados americanos, no Japão e na Escandinávia são unânimes em afirmar que é ótimo ter amigos.

Por isso, mesmo que a sua agenda esteja superlotada, não esqueça de dedicar um pouco de atenção para o florescimento e a manutenção das suas amizades.

Marque um encontro para um lanche. Ou uma caminhada pela manhã, antes de ir para o trabalho.

Reserve uma noite, ao menos, por mês para se encontrar com os amigos.

Esteja presente nos acontecimentos importantes na vida de seus amigos, como casamentos, formaturas, aniversários, enterros. Acredite: sua presença vai fazer a diferença.

Programa-se para realizar algumas tarefas de rotina, com os amigos, aproveitando os tempinhos sempre preciosos, enquanto faz compras no mercado, vai ao banco, pratica exercícios, assiste o jogo de futebol de seu filho.

O importante é não perder contato. Se o amigo está distante, telefone, utilize o fax, o correio eletrônico. Faça o que puder para manter o relacionamento de amizade.

Na alegria ou na tristeza, esteja com seus amigos.

Amizade é excelente presença de Deus no relacionamento das almas.

Apóie-se nas companhias caras ao seu coração. Deixe-se envolver pelo bem-querer.

Cultive a amizade, permitindo-se o salutar intercâmbio de idéias, sentimentos, alegrias.

Alimente a sua vida com essas horas de agradável convívio ao lado de quem você quer bem e se permita usufruir felicidade.

(Equipe de Redação do Momento Espírita com base no artigo "amigos - O segredo para uma vida mais longa", de Katherine Griffin, publicado na revista Seleções de janeiro/2003, e do cap. Juventude e amigos do livro Cântico da juventude de Raul Teixeira, pelo Espírito Camilo)