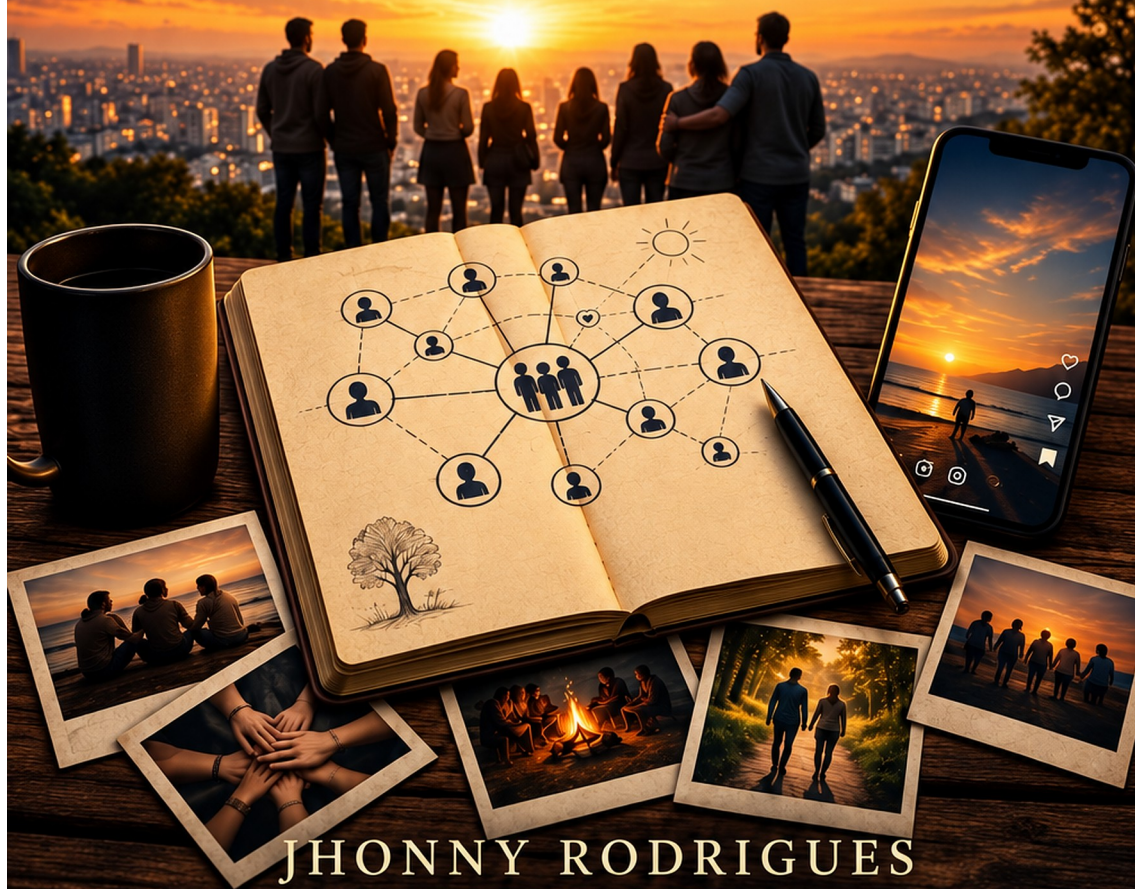


O ATLAS — DAS — *Amizades*



JHONNY RODRIGUES



O ATLAS DAS AMIZADES

Mapas para encontrar, cuidar e deixar ir

JHONNY RODRIGUES

1ª EDIÇÃO

2026

O Atlas das Amizades

Mapas para encontrar, cuidar e deixar ir

Título: O Atlas das Amizades

Subtítulo: Mapas para encontrar, cuidar e deixar ir

Autor: Jhonny Rodrigues

Edição: 1ª edição

Ano: 2026

Idioma: Português do Brasil

Revisão editorial: Lemba Produções

Preparação/revisão de texto: Lemba Produções

Projeto gráfico e diagramação: Lemba Produções

Capa: concepção e direção visual de Jhonny Rodrigues

Ilustrações/imagens internas: não se aplica

Publicação: independente

© 2026 Jhonny Rodrigues. Todos os direitos reservados.

Classificação editorial JR: 10+ — referência metodológica ClassInd/MJSP.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, sem autorização prévia do autor, exceto em citações breves para fins de resenha ou estudo, com a devida indicação da fonte.

Esta é uma obra de ficção reflexiva. Personagens, situações e diálogos foram criados ou adaptados literariamente para explorar experiências humanas relacionadas à amizade. Eventuais semelhanças com pessoas reais são coincidentes ou decorrem da natureza universal dos temas abordados.

Os instrumentos de autorreflexão apresentados ao final do livro não são testes psicológicos, não possuem finalidade diagnóstica e não substituem avaliação profissional. Seu objetivo é estimular reflexão pessoal sobre vínculos, limites, presença e reciprocidade.

DEDICATÓRIA

*Aos amigos que ficaram, aos que partiram, aos que voltaram e
aos que, sem perceber, ensinaram alguma coisa sobre amizade.*

ANTES DO MAPA

Durante muito tempo, eu achei que amizade era uma palavra simples. Depois percebi que duas pessoas podem usar a mesma palavra para descrever relações completamente diferentes.

Para alguém, amizade é falar todos os dias. Para outro, é poder passar meses em silêncio e retomar sem estranhamento. Há quem demonstre carinho aparecendo. Há quem mande um vídeo porque lembrou de você. Há quem ajude com dinheiro, quem escute, quem organize, quem confronte, quem desapareça e quem volte.

Este livro não nasceu para ensinar uma fórmula de como fazer amigos. Nasceu de perguntas. Por que algumas pessoas ocupam tanto espaço na nossa vida e nós tão pouco na delas? Quando ausência é apenas uma fase e quando se torna um padrão? Até onde ajudar é cuidado e quando começa a exploração? Como saber se estamos cobrando demais ou aceitando de menos?

As histórias que você vai ler são ficcionais, mas os sentimentos são familiares. Os personagens se cruzam porque a vida também funciona assim: um amigo de alguém vira conhecido de outro, um casal entra num novo grupo, uma mensagem cria uma ponte, um reencontro muda a leitura de uma história antiga.

As vinte paradas deste livro se organizam em seis partes temáticas. Ao fim de cada parada há uma pausa, algumas perguntas e um ponto do Mapa da Amizade. Não são testes para dar nota a ninguém. São espelhos. O objetivo não é terminar o livro desconfiando de todos. É terminá-lo entendendo melhor seus vínculos e, principalmente, o amigo que você próprio tem sido.

Algumas das situações destas páginas também ecoam relatos públicos de pessoas que perderam amigades sem uma despedida, descobriram apoio durante doenças, sentiram vergonha de dizer que não tinham dinheiro para um encontro ou perceberam que mantinham contato diário sem verdadeira intimidade. Os detalhes e os personagens são ficcionais. O que se preserva é a pergunta humana por trás de cada experiência: o que fazemos quando a amizade deixa de caber na ideia simples que tínhamos dela?

Há rompimentos de amizade que produzem luto sem ritual. Não existe uma cerimônia para marcar o fim, nem sempre existe uma última conversa e poucas pessoas perguntam como estamos. Também há amigades que se tornam família na doença, no cuidado e na perda. Entre um extremo e outro ficam vínculos comuns, feitos de atrasos, mensagens, favores, silêncios, dinheiro, cansaço e tentativas de reparação.

Por isso, as histórias foram construídas para mostrar comportamento em movimento. Nenhum personagem representa um tipo humano fixo. A pessoa que falta hoje pode ser a que sustenta amanhã. Quem oferece ajuda pode também precisar sentir-se indispensável. Quem pede espaço pode estar protegendo a própria energia ou evitando uma conversa. O mapa começa quando trocamos rótulos por observação.

Talvez você encontre alguém nestas páginas. Talvez encontre a si mesmo. Se isso acontecer, o mapa já começou a funcionar.

SUMÁRIO

PARTE I: FUNDAMENTOS.....	1
1. A Mesa Vazia.....	1
2. A Passagem para Um.....	7
3. O Limite do Cartão.....	12
PARTE II: RETRATOS DAS AMIZADES.....	16
4. Sempre Ocupado.....	16
5. Amigos de Reels.....	20
6. O Amigo do Desabafo.....	25
7. A Distância que Não Some.....	29
PARTE III: PAPÉIS QUE DESEMPENHAMOS.....	33
8. Quem Aplaude de Verdade.....	33
9. A Competição Disfarçada.....	37
10. Amigos de Uma Fase.....	41
11. O Amigo que Diz Não.....	45
PARTE IV: GRANDES MOMENTOS DA VIDA.....	48
12. O Amigo que Some Quando Tudo Vai Bem.....	48
13. O Segredo que Não Era Seu.....	52
14. O Conselheiro Também Cansa.....	56
PARTE V: DESAFIOS, LIMITES E REPARAÇÃO.....	60
15. A Amizade que Virou Obrigação.....	60
16. O Pedido de Desculpas.....	64
17. Quando o Silêncio Também Fala.....	68
18. A Amizade que Terminou sem Briga.....	72
PARTE VI: O ESPELHO.....	75
19. Quem Fica.....	75
20. O Mapa é Você.....	80

PARTE I: FUNDAMENTOS

1ª PARADA

A MESA VAZIA

Carlos nunca gostou de festas grandes. Preferia mesas pequenas, conversas demoradas e gente que conhecesse suas histórias sem precisar de apresentação. Aos quarenta anos, escolheu seis pessoas para comemorar com ele. Chegou cedo ao restaurante, pediu uma mesa perto da janela e deixou diante de cada cadeira uma fotografia antiga com um bilhete escrito à mão.

Augusto, o garçom, percebeu a preparação e perguntou se era aniversário. Carlos confirmou, sorrindo. Ainda era cedo. No grupo, as mensagens pareciam animadas: “já estou me arrumando”, “hoje ninguém escapa”, “vai ser ótimo”.

A primeira desistência veio pouco depois. Um problema em casa. Carlos compreendeu. Depois outra mensagem: semana pesada. Outra: imprevisto. Uma pessoa simplesmente visualizou. As duas últimas respostas chegaram quase juntas: uma pessoa havia confundido o horário; a outra disse que talvez aparecesse mais tarde. Nenhuma apareceu. Carlos, que no começo observava a porta, passou a observar o celular.

Augusto voltou algumas vezes, sempre discreto. Quando percebeu que os lugares continuavam vazios, perguntou se podia retirar alguns pratos. Carlos hesitou. Enquanto os lugares permaneciam montados, ainda existia a possibilidade de alguém chegar. Mesmo assim, respondeu: “Pode.”

Aos poucos, a mesa para sete virou uma mesa para um. Augusto não tentou consolar demais. Apenas trouxe o jantar e, depois, uma sobremesa com uma pequena vela. “Aniversário não devia terminar sem uma”, disse.

Carlos riu pela primeira vez naquela noite. Ao pagar a conta, recebeu de Augusto um pedaço de papel dobrado: “Não deixe que as cadeiras vazias decidam o valor de quem permaneceu sentado.”

Do lado de fora, Carlos olhou o telefone. Havia desculpas, promessas de “marcar outro dia” e votos de feliz aniversário. Guardou o aparelho. Naquela noite, achou que tinha perdido um jantar. Só depois entenderia que havia encontrado uma pergunta.

Durante a semana anterior, Carlos escolhera cada fotografia como quem escolhe uma palavra difícil. Numa delas, ele e Rogério apareciam na praia, ainda jovens, dividindo um guarda-sol quebrado. Em outra, Luciana ria com os olhos fechados. Havia uma foto de faculdade, outra de um réveillon improvisado e uma em que quase todos cabiam, apertados, na cozinha de um apartamento antigo. Para Carlos, aqueles retratos provavam que a mesa não reuniria apenas convidados. Reuniria testemunhas de sua vida.

Por isso, a primeira desistência não pareceu grave. A segunda ainda coube na compreensão. Na terceira, ele começou a somar justificativas com uma generosidade cansada. Sabia que ninguém lhe devia uma noite perfeita. Mesmo assim, incomodava perceber que vários imprevistos tinham encontrado abrigo justamente na data que ele pedira que guardassem. Quando a porta do restaurante se abria, seu corpo reagia antes que ele pudesse evitar. Depois fingia procurar alguma coisa no cardápio.

Em certo momento, uma família ocupou a mesa ao lado. Cantaram parabéns para uma menina que escondia o rosto atrás das mãos. Carlos sentiu vergonha da própria tristeza, como se sofrer diante da alegria alheia fosse uma falta de educação. Augusto percebeu que ele dobrava e desdobrava o mesmo

guardanapo e perguntou se queria mudar para uma mesa menor. Carlos recusou. Ainda não estava pronto para admitir que ninguém viria.

Quando finalmente autorizou a retirada dos pratos, pediu para ficar com as fotografias. Colocou cada uma num envelope e escreveu do lado de fora apenas a data. Não sabia se guardava lembranças ou provas. Ao chegar em casa, deixou o envelope numa gaveta sem abrir as mensagens. Na manhã seguinte, havia áudios longos, justificativas detalhadas e promessas. Carlos ouviu todos. Algumas razões eram legítimas. Outras pareciam ter sido construídas depois do fato.

O que mudou não foi o carinho que sentia por aquelas pessoas. Mudou a certeza de que todas ocupavam o mesmo lugar que ele lhes oferecia. Essa diferença doeu porque não cabia numa acusação simples. Ninguém tinha declarado que não se importava. Ainda assim, seis ausências haviam produzido uma verdade que nenhuma mensagem conseguia desfazer. Carlos começou a entender que memória compartilhada não garante prioridade atual.

Alguns meses depois, uma das pessoas que faltara encontrou Carlos por acaso. Falou do aniversário com uma leveza que o surpreendeu: “Ainda vamos compensar aquela noite.” Carlos respondeu que gostaria de vê-la, mas não tratou a promessa como pagamento pendente. Percebeu que esperar compensação mantinha a mesa montada dentro dele. Se houvesse novo encontro, precisaria nascer do presente, não da obrigação de corrigir uma fotografia antiga.

Ele também se perguntou quantas mesas deixara vazias na vida de outras pessoas. Lembrou de convites respondidos tarde, de uma visita adiada até já não fazer sentido e de aniversários reduzidos a uma mensagem automática. A dor não lhe dava

superioridade. Dava uma medida mais concreta do efeito que uma ausência pode produzir quando o outro preparou um lugar esperando nossa chegada.

Na gaveta, o envelope continuou guardado. Com o tempo, deixou de ser arquivo de acusação. Carlos passou a olhar aquelas imagens como um mapa de épocas diferentes. Algumas amizades ainda tinham caminho. Outras eram estradas que terminavam ali. A mesa vazia não decidira seu valor, mas o obrigara a enxergar onde estava colocando expectativa demais e comunicação de menos.

Depois que Carlos foi embora, Augusto encontrou uma das fotografias caída perto da cadeira. Nela, Carlos aparecia abraçado a um homem que ele não reconhecia. Correu até a calçada, mas o cliente já tinha dobrado a esquina. Guardou a foto no caixa para devolver numa próxima oportunidade. Enquanto limpava a mesa, pensou em André, amigo de infância com quem não falava havia quase dois anos.

A distância entre eles começara com uma discussão pequena sobre dinheiro emprestado para uma mudança. O valor tinha sido devolvido. O constrangimento, não. Nenhum dos dois telefonou depois. Augusto contava a história como se a amizade tivesse acabado por decisão conjunta, embora soubesse que ela apenas parara no ponto em que o orgulho dos dois se encontrara.

Naquela noite, depois de observar um homem celebrar sozinho diante de seis cadeiras, Augusto abriu a conversa de André. Escreveu “lembrei de você” e ficou olhando. Pareceu pouco para dois anos e demais para quem não tinha certeza de ser bem recebido. Apagou. Escreveu outra frase, apagou novamente e guardou o telefone. Servir uma pequena vela a Carlos tinha sido mais fácil do que admitir a própria saudade.

A PAUSA

Nem toda ausência significa desamor. Pessoas adoecem, se atrasam, enfrentam crises e às vezes realmente não conseguem estar presentes. O que machuca é quando a ausência se torna um padrão e quando uma relação depende sempre da iniciativa de um lado.

Responsabilidade afetiva entre amigos não é presença vinte e quatro horas por dia. É honestidade, consideração e alguma reciprocidade. Às vezes, a cadeira vazia não acusa ninguém; apenas revela uma diferença de expectativa que precisa ser enxergada.

O ESPELHO

- Quem costuma reservar um lugar para você nos momentos importantes?
- Em quais amizades você é sempre quem convida?
- Você já deixou alguém esperando por falta de coragem de dizer a verdade?
- Existe alguma cadeira que você mantém ocupada apenas pela esperança?

1º PONTO DO MAPA DA AMIZADE

Escolha três amizades importantes e observe três coisas: iniciativa, presença e honestidade. Não dê nota. Apenas perceba se o vínculo está equilibrado, em distância temporária ou sendo sustentado quase exclusivamente por você.

PARA GUARDAR NO BOLSO

A ausência machuca menos quando vem acompanhada de sinceridade.

Na amizade, às vezes não dói quem foi embora. Dói descobrir há quanto tempo só nós ainda estávamos sentados à mesa.

A PASSAGEM PARA UM

Ana gostava de transformar vontade em plano. Quando ela, Patrícia e Denise começaram a falar de Foz do Iguaçu, em poucos dias já havia um grupo de mensagens, hotéis pesquisados e passeios escolhidos. Patrícia e Denise, que formavam um casal, participavam de tudo com entusiasmo. A viagem parecia existir antes mesmo da compra das passagens.

Até chegar a hora de pagar. Ana encontrou uma promoção e avisou: “Se a gente comprar hoje, o preço está ótimo.” Surgiram as primeiras hesitações. Cartão apertado. Mês difícil. Melhor esperar. A promoção acabou e, com ela, o assunto foi perdendo força.

Ana percebeu que continuava querendo ir. Comprou a própria passagem. Pela primeira vez, viajaria sozinha.

Poucos dias antes do embarque, Patrícia ligou sem graça. Contou que Gustavo, amigo antigo de Denise e conhecido de todas, estava organizando uma viagem para Cancún. A tia dele emprestaria o cartão e permitiria que pagassem parcelado. Denise tinha se animado. Patrícia também.

“Você não consegue remarcar Foz?”, perguntou Patrícia.

Ana olhou para a passagem já comprada. “Não. E tudo bem vocês irem. O que me chateia é eu ter participado dos planos até descobrir que os planos já tinham mudado.”

Patrícia admitiu: “Acho que a gente não soube como contar.”

Ana chorou depois da ligação. Não por Cancún. Pela diferença entre sonhar juntas e decidir juntas.

Mesmo assim, embarcou. Em Foz, estranhou o primeiro café sozinha, pediu fotos a desconhecidos, entrou no passeio de barco com medo e percebeu que autonomia não eliminava a vontade de companhia. Apenas impedia que a falta de companhia cancelasse tudo.

No segundo dia, viu as fotos de Patrícia, Denise e Gustavo em Cancún. Sentiu o aperto, fechou o aplicativo e saiu para ver as Cataratas. Não permitiria que a viagem dos outros ocupasse toda a sua.

Na volta, publicou uma foto sem legenda. Entre os comentários apareceu um simples: “Que lugar lindo. Fico feliz que você tenha ido.” Era Carlos. Ana curtiu, sorriu e guardou o celular.

No aeroporto, Ana chegou cedo demais. Sentou perto do portão de embarque e observou grupos discutindo malas, documentos e lugares no avião. Sentiu vontade de mandar uma mensagem para Patrícia, mas desistiu. Não queria transformar sua partida numa indireta. Também não queria fingir que estava corajosa o tempo inteiro. Viajar sozinha parecia, ao mesmo tempo, uma conquista e a confirmação de que o plano original tinha acabado.

No primeiro jantar, o garçom perguntou se esperava alguém. Ana respondeu que não e percebeu como uma palavra tão curta podia expor tanto. Comeu depressa, mexeu no telefone e quase voltou ao hotel. Depois decidiu caminhar. Encontrou uma feira, conversou com uma artesã e comprou um pequeno caderno. Na primeira página escreveu: “Eu vim, mesmo assim.” Não era uma frase contra as amigas. Era um compromisso consigo.

Nas Cataratas, a força da água tornou pequenas as conversas que ela repetira mentalmente durante dias. Ana chorou sem

saber se era beleza, mágoa ou alívio. Uma mulher que viajava com a irmã ofereceu-se para fotografá-la e depois perguntou por que estava sozinha. Ana contou uma versão breve. A mulher sorriu e disse que também aprendera tarde a não cancelar a própria vida quando os outros mudavam de rota.

Enquanto isso, em Cancún, Patrícia e Denise também não viviam a fotografia perfeita que publicavam. O cartão emprestado limitava os gastos, Gustavo queria decidir todos os passeios e a culpa aparecia sempre que Ana reagia às imagens. Patrícia chegou a escrever três mensagens e apagou todas. A alegria da viagem coexistia com o desconforto de saber que tinham evitado uma conversa simples até ela se tornar uma ferida.

Quando Ana voltou, não reuniu as três imediatamente. Precisou primeiro separar o que era ciúme do que era quebra de confiança. Descobriu que não desejava impedir a viagem de ninguém. Queria apenas não ter sido tratada como alguém que precisava descobrir a mudança pelas bordas. Essa clareza permitiu que, mais tarde, falasse sem transformar a dor numa disputa sobre qual destino era melhor.

Patrícia acompanhou as fotografias de Foz com uma mistura de orgulho e culpa. Queria comentar cada imagem, mas temia parecer falsa. Denise sugeriu que apenas deixasse Ana viver a viagem. Pela primeira vez, as duas perceberam que evitar contato também era uma escolha capaz de aumentar a distância. O silêncio que pretendia não invadir acabou parecendo desinteresse.

Ana, por sua vez, encontrou limites na própria independência. Em uma noite, ficou doente no hotel e desejou ter alguém conhecido por perto. Ligou para Carlos, que permaneceu na chamada até ela se acalmar. A viagem sozinha não provava

autossuficiência. Mostrava que autonomia e rede de apoio podem existir juntas, mesmo quando o apoio chega por uma voz distante.

Ao voltar, ela trouxe três pequenos marcadores de livro. Demorou a decidir se entregaria os de Patrícia e Denise. Entregou. O gesto não apagava a mágoa nem fingia que tudo estava resolvido. Dizia apenas que a amizade ainda existia o bastante para merecer uma conversa, e não uma punição silenciosa.

A PAUSA

Amigos podem escolher outros amigos, outros destinos e outras oportunidades. O problema não é exclusividade. É transparência. Quando criamos uma expectativa em conjunto, mudar de plano sem comunicar transforma frustração em sensação de engano.

Ana também descobriu outra coisa: fazer algo sozinha não é uma declaração contra a amizade. É uma forma de não entregar a outras pessoas o controle completo sobre aquilo que ainda desejamos viver.

O ESPELHO

- Você já manteve alguém envolvido num plano que sabia que provavelmente não cumpriria?
- Quando muda de ideia, consegue falar com clareza?
- Existe alguma experiência que você continua adiando por falta de companhia?
- Você consegue desejar companhia sem torná-la condição para viver?

2º PONTO DO MAPA DA AMIZADE

Pense em um plano feito com amigos. Observe: houve entusiasmo? Houve compromisso? Houve transparência quando algo mudou? Depois observe a si mesmo. Em que momentos você organiza, confirma, recua ou deixa alguém esperando?

PARA GUARDAR NO BOLSO

Quem aprende a viajar sozinho não deixa de valorizar a companhia. Apenas deixa de colocar a própria vida em espera.

Algumas pessoas participam dos nossos planos; outras participam das nossas decisões. A amizade começa a se revelar quando chega a hora de escolher.

O LIMITE DO CARTÃO

Carlos sempre gostou de ajudar. Entre os amigos, virou o homem que “dava um jeito”. Às vezes era uma indicação, um empréstimo pequeno ou o cartão de crédito para uma compra parcelada.

Rogério sabia conversar. Nunca começava pedindo. Ligava, perguntava do trabalho, lembrava histórias, ria. Depois de alguns minutos vinha a frase: “Na verdade, eu queria te pedir um favor...” Carlos conhecia o roteiro, mas quase sempre dizia sim.

O problema não terminava na compra. Todo mês Carlos precisava lembrar a data do vencimento. “Rogério, a parcela vence amanhã.” A resposta era invariavelmente parecida: “Nossa, tinha esquecido. Obrigado por lembrar.”

A dívida era de Rogério. A preocupação era de Carlos.

Com o tempo, Carlos percebeu que algumas pessoas sabiam exatamente quanto havia disponível no seu cartão, mas pouco sabiam sobre como ele estava. A conversa inicial parecia interesse; muitas vezes era apenas o corredor até o pedido.

Quando Rogério ligou novamente, conversaram como sempre. No fim veio mais uma solicitação. Carlos respirou e disse: “Dessa vez não vou conseguir.”

O silêncio do outro lado durou mais do que a resposta. Rogério disse que daria outro jeito. Depois disso, as conversas rarearam.

Carlos não se sentiu vitorioso. Sentiu clareza. O “não” não havia destruído uma grande amizade. Apenas mostrara quanto daquela proximidade dependia do que ele podia oferecer.

Dias depois, Ana comentou uma fotografia antiga: “Ainda estamos devendo aquele café.” Carlos respondeu: “Agora sem desculpas.” Sorriu ao perceber que certas relações sobreviviam aos limites. Outras, apenas aos benefícios.

Carlos demorou a perceber que sua disponibilidade financeira tinha virado parte de sua identidade no grupo. Quando alguém dizia “fala com o Carlos”, ele sentia orgulho e apreensão. Gostava de ser lembrado como confiável. Ao mesmo tempo, cada favor aumentava uma contabilidade que não aparecia na fatura: o receio de cobrar, o medo de constranger e a sensação de que recusar faria dele uma pessoa menor.

Rogério atrasou uma parcela justamente no mês em que Carlos precisou pagar um exame inesperado da mãe. Carlos não contou. Transferiu dinheiro da reserva, reorganizou contas e continuou lembrando o amigo com delicadeza. Rogério apareceu nas redes durante um fim de semana em uma festa. Carlos sabia que uma fotografia não explicava a vida financeira de ninguém, mas sentiu a irritação de quem precisava administrar consequências que não tinha criado.

Quando o pagamento finalmente chegou, veio acompanhado de um “foi mal” e de uma figurinha sorrindo. Carlos percebeu que, para Rogério, o atraso ocupava alguns segundos. Para ele, ocupava dias inteiros. Não era apenas o dinheiro. Era a assimetria do risco. Um dormia acreditando que tudo se resolveria. O outro acordava fazendo contas.

Depois do primeiro “não”, Rogério ficou semanas sem procurar Carlos. Quando reapareceu, tentou agir como se nada tivesse mudado. Carlos não exigiu explicações, mas também não ofereceu o cartão novamente. Conversaram sobre futebol, trabalho e um amigo em comum. Pela primeira vez em muito tempo, a conversa terminou sem pedido. Foi estranha, curta e

talvez mais próxima de uma amizade do que muitas ligações anteriores.

Carlos também precisou reconhecer sua participação. Ele oferecia antes que pedissem, resolvia antes que os outros tentassem e depois se ressentia por ser visto como solução. Colocar limite significou abrir mão de uma posição confortável: a de indispensável. Descobriu que a generosidade fica mais limpa quando pode existir ao lado da recusa, sem chantagem de nenhum dos lados.

Houve quem dissesse que Carlos estava exagerando por causa de dinheiro. Essa leitura o incomodou porque reduzia o problema ao valor das parcelas. O que estava em jogo era a liberdade de dizer não sem perder afeto. Dinheiro apenas tornara visível um acordo escondido: Carlos oferecia segurança e recebia, em troca, uma proximidade que talvez não sobrevivesse à recusa.

Rogério também carregava uma vergonha que nunca nomeara. Pedir ajuda era mais fácil do que admitir que organizava mal a própria vida. A conversa afetuosa antes de cada solicitação suavizava para ele a sensação de fracasso. Sem perceber, transformava Carlos em proteção contra consequências que precisava aprender a enfrentar.

Quando os dois falaram disso meses depois, não chegaram a uma reconciliação perfeita. Rogério se sentiu julgado; Carlos se sentiu novamente pressionado a tranquilizá-lo. Ainda assim, saíram da conversa com um limite claro. Nenhuma compra passaria pelo cartão de Carlos. Se a amizade tivesse algo além da utilidade, teria de aprender a viver sem crédito emprestado.

A PAUSA

Ajudar faz parte da amizade. Ser usado é outra coisa. O problema não está em pedir um favor, mas quando o vínculo só ganha energia perto da necessidade e perde interesse assim que o benefício termina.

Também vale olhar para o outro lado: às vezes damos demais porque gostamos de ser necessários. Dizer “não” não serve apenas para testar os outros. Serve para lembrar que amizade não precisa ser comprada com disponibilidade financeira, favores ou sacrifícios permanentes.

O ESPELHO

- Você consegue dizer não sem sentir que perderá a pessoa?
- Existe alguém que se aproxima principalmente quando precisa de alguma coisa?
- Você também procura algum amigo sobretudo por utilidade?
- Quem continua perto quando você não tem nada para oferecer?

3º PONTO DO MAPA DA AMIZADE

Observe as últimas cinco conversas com uma pessoa cuja amizade lhe causa dúvida. Quantas tiveram interesse genuíno pela sua vida? Quantas terminaram em algum pedido? Depois repita o exercício consigo mesmo.

PARA GUARDAR NO BOLSO

O primeiro “não” sincero costuma revelar a estrutura de muitas relações.

Algumas pessoas nunca conheceram o limite da nossa amizade. Conheciam apenas o limite do que podíamos oferecer.