

Minha amiga é um grude

De verdade: eu adoro a minha amiga, mas o problema é que ela não larga do meu pé! Ela pensa que é a única pessoa que pode andar comigo, e não é bem assim! Sempre fomos melhores amigas, mas atualmente a situação está ficando insuportável. Cada dia que passa, minha best fica mais possessiva e ciumenta. Me ajudem! **M. S., 14 anos**

Em *Noivas em Guerra*, as amigas Liv (Kate Hudson) e Emma (Anne Hathaway), precisam brigar para entender que um pouco de espaço faz bem!

Foto: Divulgação

Se afaste do problema

"Eu confesso: já fui a amiga grudenta! Gostava tanto da minha BFF que demorei a perceber o quanto me tornei chata por isso. Era sempre a mesma coisa: não entendia por que ela não queria ficar 24 horas por dia comigo, ficava inconformada quando não era a primeira a ficar sabendo das novidades, me sentia triste quando ela me evitava e, pra piorar, achava que sem ela estaria totalmente sozinha. Isso durou muito tempo e precisei que ela se afastasse de mim para sacar o que estava acontecendo. Então, para o bem de vocês, se afaste aos poucos. Dê sinais de que não está feliz com as atitudes dela e, mesmo que ela fique triste, saia com as outras amigas. Com o tempo ela entenderá o recado e fará de tudo para não perder de vez a sua amizade."
Roberta. C., 16 anos, aprendeu a dividir sua amiga.

Exponha sua opinião

"Para resolver o problema, perceba que atitudes incomodam você. Se for a possessividade, veja como se sente diante disso. Assim, perceberá que existe solução para esse dilema, afinal, é o comportamento e não a pessoa que a incomoda. Para começar, libere o desconforto e faça uma lista das coisas que você curte e daquelas que fazem com que você se sintam mal. Depois, mostre a ela. Assuma com você o compromisso de ir direto ao ponto a cada instante. Algo te incomodou, perceba e posicione-se. Não cobre do outro uma mudança de atitude do nada. É preciso conversar muito para que a pessoa saiba no que está errando."
Dirce Katayama, terapeuta e diretor do Núcleo Ser (treinamento voltado para a autoestima e autoconfiança de adolescentes).

Estabeleça limites

"Eu tinha uma amiga que era muito grudenta também. Se eu fizesse alguma coisa sem ela ou sem falar com ela, ela ficava chateada comigo e espalhava os meus segredos para os outros. Além disso, ela vinha na minha casa sem avisar e ficava brava caso eu não pudesse ficar muito tempo conversando. O que eu fiz foi me afastar, pois percebi que isso não me fazia bem. Cansei de ter alguém sempre no meu pé cobrando companheirismo. Amizade é bom quando parte de você e não quando se é pressionado, senão acaba virando uma obrigação. Se você perceber que essa relação não está legal, melhor ficar sem ela. Mas, se achar que vale a pena insistir, estabeleça dois dias da semana para essa amiga e dois para os outros. Pode funcionar bem!"
Mariana Vollter, 14 anos, é da Galera Capricho.

Tenha outros amigos

"Já vivi essa situação. A garota morava na mesma rua e nossas mães se revezavam para levar e nos buscar na escola. E nos tornamos grandes amigas. Um ano depois, me vi refém dessa amizade. Andávamos juntas o tempo todo! Até aí, normal. O problema é que excluímos as outras amigas. E, pior, ela tinha ciúme, exatamente como a sua amiga. Um dia, terminei tudo, como se fosse um namoro. Por isso, se você quer mesmo preservar essa amizade, precisa tomar coragem e dizer: 'É você a minha BFF, mas seria legal se tivéssemos outras amigas'. E, ao mesmo tempo, vá retomando os contatos com outras meninas, sempre tendo o cuidado de não excluir sua atual BFF. Se, mesmo assim, ela fizer cara feia, pense se vale mesmo manter essa amizade."
Tatiana Schibuola, diretora de redação da CAPRICHÔ.