



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
DE SANTOS

ASSESSORIA DE IMPRENSA

imprensa@unisantos.br

(13) 3228 1239

Revista: AT

Data: 8/2/2015

Seção/Página: Comportamento- 24, 25, 26 e 27

COMPORTAMENTO

POR JOYCE MOYSÉS

SEM MEDO DE FICAR SÓ

Solidão é um sentimento que gosta de bater à porta quando menos esperamos. Dentre as incontáveis maneiras de lidar com esse convidado indesejado, destacamos algumas



“Se você é capaz de ser feliz quando está sozinho, então aprendeu o segredo de ser feliz”, nos ensinou o guru Osho. Mas ele ficaria pasmo se soubesse que, numa pesquisa do ano passado, 220 voluntários foram desafiados a ficar de seis a 15 minutos sem companhia (nem mesmo do celular) e tiveram sérias dificuldades de se distrair com a própria mente.

O resultado dos 11 testes surpreendeu até seu coordenador, o psicólogo americano Timothy Wilson, que antes acreditava na capacidade de usarmos nosso cérebro para gerar pensamentos agradáveis, recuperar lembranças felizes desse ano e dos anteriores. “Eu já cheguei a namorar a recepcionista da lavanderia onde levava meus ternos só para não me sentir sozinho no Natal e Réveillon, e terminei antes do Carnaval, para viajar com amigos”, admite um advogado secretamente.

De fato, as mulheres dizem que os homens sentem mais dificuldade para ficarem sós. Alegam que, sempre que um casal se separa, eles correm para os braços de outra pessoa. É mito ou há algum fundo de verdade? Na pesquisa de Wilson, esse sentimento parece afetá-los mais. Tanto que 67% deles e 25% delas afirmaram preferir levar choques a ficar só com seus pensamentos.

“Aparentemente é verdade que os homens se unem novamente com mais rapidez. Vi alguns levantamentos que indicam isso. Mas eu não associaria de cara esse fenômeno com a dificuldade de estar só. Aqui entram fatores diversos, como alguma diferença entre sexualidade masculina e feminina (eis um assunto espinhoso!), expectativas sociais, machismo e outras variáveis

díficeis de isolar”, opina o psicoterapeuta Luiz Canello.

O século 21 é caracterizado por mudanças em ritmo quase frenético, e o silêncio parece não ter espaço, na visão de Marcela Claro, doutora e mestre em Psicologia Organizacional e do Trabalho, máster coach sênior com vivência internacional e palestrante. “Talvez uma nova forma de estar acompanhado é estar conectado. Noutro dia, vi num café de shopping uma moça exuberante que nem ligava para os olhares ao redor. Conversava pelo tablet com alguém e gesticulava, falava, ria, bebia o café, mordida pão de queijo. Aquela cena era quase surreal: ela estava só e, ao mesmo tempo, acompanhada! Vivemos tempos barulhentos, quase não há momentos para exercer somente a ação de pensar sobre o rumo da nossa vida. Verdade que pensar dói! Talvez por isso a pesquisa mostre que a maioria das pessoas prefere levar um choque. Várias já me relataram que, quando entram em casa, precisam ligar a televisão ou conversar pelas vias digitais. Talvez o silêncio tenha virado sinônimo de solidão; e o barulho, de conexão, interação, vida”.

“Talvez o silêncio seja sinônimo de solidão; e o barulho, de conexão”

MARCELA CLARO, PSICÓLOGA

■ Quando a solidão é insuportável.

Para a maioria dos psicólogos, acredita Canello, muitos evitam a todo custo ficarem sós por medo de se confrontarem com seus fantasmas internos. “Mas esses monstros imaginários podem ser de diversos tipos. Uns imaginam desgraças o tempo todo com as pessoas mais próximas, então querem estar por perto. Outros temem algo sobrenatural. Há ainda os que prenunciam, a cada momento, doenças graves em seu corpo”.

Para evitar generalizações, quem se sente assim pode, em terapia, explorar a maneira como esses pensamentos o torturam. “E espera-se que, nesse mergulho interno, cada um ache um jeito de lidar com a dificuldade de ficar só. Em tempo: essas tendências se amenizam, podendo deixar de ser penosas. Mas, em geral, algo persiste, pois faz parte de seu temperamento”, continua Canello, que discute esse e outros temas do cotidiano no blog Psiqu&Mundo (blogprofcancello.blogspot.com.br) e supervisiona estágios em psicoterapia de adultos na Universidade Católica de Santos (UniSantos).

■ Gênio difícil e impaciência de escutar.

Agora, existe grande diferença entre ficar só e ser solitário. “Há pessoas que, por sua condição de vida ou dificuldades de se relacionar, experimentam uma solidão não voluntária. As de *gênio difícil*, por exemplo. E, se não reconhecem suas características de personalidade, podem até se sentir injustiçadas, achando que o mundo está contra elas”, complementa Canello.

COMPORTAMENTO

Muito diferentes são as pessoas que prezam a solidão. “Pode ser um jeito de recarregar as baterias, pode ser um recurso para repensar a vida, ou planejá-la. Mas nem sempre devemos achar esta situação *melhor* do que a anterior. Há quem não tenha é paciência de escutar os outros – indicando egocentrismo. Em certos casos, pode ser patológico, como em certas modalidades de autismo”, continua ele.

Cancello conta que já se deparou com uma situação, no mínimo, curiosa: de sujeitos que gostam de estar sós, mas precisam saber que há gente por perto. Como se, numa urgência, soubessem a quem recorrer. E há ainda os sonhadores, que se distanciam dos outros de tão enredados que ficam na própria imaginação. Parecem estar com a cabeça em outro planeta, no mundo da lua... “O que pode ser prejudicial por afastá-los da realidade. Há quem passe horas projetando o que faria se ganhasse na Mega-Sena, por exemplo, enquanto o

“Poucas pessoas solitárias estão nas ruas sorridentes, dividindo”

REGINA NAVARRO LINS, PSICANALISTA

cotidiano pede atitude”, alerta o psicoterapeuta.

■ **Para conseguir ficar bem consigo mesmo.** Todos nós temos dias em que pensamentos desagradáveis surgem na mente. Cancello acredita que uma forma de lidar com a situação é deixar que os pensamentos venham, em vez de evitá-los, para tentar compreendê-los. Outra é simplesmente esperar que a crise passe. “Sabemos, por exemplo, que a atividade física é bom recurso para nos tirar de estados melancólicos. Assim como trabalhos manuais – de artesanato a lavar a louça de ontem e dar banho no cachorro – também ajudam a dissipar os pensamentos pesados. Para quem é religioso, orar é um santo remédio. Há também medicamentos, que devem ser utilizados quando todos os outros recursos falharam, e o

caso for grave. Claro que a orientação de um psiquiatra é imprescindível”, avisa o especialista.

■ **Quando sabemos quem mais se importa.** Eis um momento em que a gente se sente só. As pessoas até conseguem imaginar o que um doente está passando, quão frágil se sente, mas é ele quem sabe. O bom é que, para aqueles que têm por hábito tratar bem os outros, aparece gente de todo lado para apoiar, confortar. Foi assim com o expert em montar slides para apresentações Igor Medeiros.

“Antes que acabasse 2014, voltei à UTI para visitar quem cuidou de mim e segurou minha mão quando mais tive medo de ficar só. Há dois anos, naquelas 43 noites internado por causa de um tumor na cabeça, não era raro misturar sonho e realidade,

dor e alegria, carência e força. Mas fui surpreendido por 120 visitas, o que me impediu de pensar que vivia algo ruim. Fiquei especialmente emocionado quando vi o Chicão, garçom da minha lanchonete favorita”, conta Igor, incentivando a abrir o coração para receber amor de quem menos se espera. “Assim nunca estará só”. Se você adocesse, quantas visitas receberia?

■ **Tem companhia para comemorar as datas especiais?**

No blog da psicanalista Regina Navarro Lins, consultora do programa global Amor & Sexo, 80% de 183 internautas afirmaram que ficariam tristes se não tivessem um par amoroso nas festas de fim de ano. Uma delas, Karina, argumentou: “A data lembra família, calor humano. E estar só, sem alguém para dividir esse momento, conversar, rir junto... Ter alguém, um amor é a prova de que o Natal existe nas pessoas, renovando o nascimento de sentimentos como a bondade. Essa é a mensagem. Se tem alguém, está com alguém,

“Atividade física é recurso para nos tirar de estados melancólicos”

LUIZ CANCELLLO, PSICOTERAPEUTA

divide e exprime a bondade que há em você. A solidão nos endurece, poucas pessoas solitárias estão nas ruas sorridentes, dividindo. A maioria está presa em seu espaço, incomunicável. Famílias cada vez menores, filhos únicos... Estamos ficando solitários, e para mudar isso, só com um amor do seu lado”.

Na avaliação de Regina, essa alta porcentagem tem a ver com a nossa cultura. “Ainda há a crença de que só se é possível encontrar a realização afetiva através da relação amorosa fixa e estável com uma única pessoa. A propaganda a favor é tão poderosa que a busca da outra metade se torna incessante e

muitas vezes desesperada...”, registrou em seu blog.

Isso talvez explique um fato curioso ocorrido com o site americano de namoros on-line OKCupid: seu dono admitiu que às vezes dizia a dois usuários que eles combinavam um com o outro mais do que o indicado pelo algoritmo da página. Mesmo assim, aqueles que eram enganados tinham uma probabilidade maior de iniciar longos bate-papos pela internet. Pelo menos, não se sentiam solitários.

A condição essencial para ficar bem sozinho é o exercício da autonomia pessoal. “Isso significa, além de alcançar nova visão do amor e do sexo, se libertar da dependência amorosa exclusiva e salvadora de alguém”, defende a psicanalista, incentivando que, agindo assim, o caminho fica livre para um relacionamento mais profundo com os amigos, com crescimento da importância dos laços afetivos. “E quando se perde o medo de ser sozinho, se percebe que isso não significa necessariamente solidão”, conclui Regina. Osho que o diga. ●