

Solidão

Quando nos sentimos sozinhos

Por Myrna E. C. Coelho Matos – Psicóloga

“A solidão não vem de se estar sozinho; vem de se sentir sozinho. Sentir como se você estivesse enfrentando a morte sozinho, enfrentando a doença sozinho, enfrentando o futuro sozinho. Quer você seja atingido por ela em sua cama, à noite, ou enquanto dirige para o hospital, no silêncio de uma casa vazia ou no barulho de um bar lotado, a solidão é quando você pensa: Sinto-me tão só. Ninguém se importa?” (Max Lucado)

Alguns meses atrás, depois de permanecer mais de uma hora em uma sala de espera de um hospital, comecei a ficar incomodada, entediada e impaciente. Como estratégia para fazer o tempo passar mais depressa, comecei a conversar com uma jovem senhora que estava ao meu lado. Durante a nossa breve conversa, ela me contou que precisava ir ao hospital toda semana para tratar seu problema de saúde. Porém, diferente de mim, aquela senhora parecia-me estar satisfeita em aguardar horas para ser atendida. Estranhando aquela expressão de satisfação em seu rosto, resolvi perguntar a ela: “a senhora não acha ruim vir tantas vezes aqui?” Sem mudar muito a sua expressão, ela respondeu: “não, filha; é bom! O dia que venho ao hospital é o dia que eu mais vejo e converso com as pessoas. Aqui, todos me conhecem. Em casa, fico muito sozinha. O pessoal aqui é sempre muito atencioso comigo, nem vejo a hora passar”.

Foi triste para mim perceber que mesmo um hospital pode se apresentar como uma opção desejada de convívio social. Mas, triste mesmo, foi perceber que há muitas pessoas que vivenciam a solidão, um sentimento que pode surgir a qualquer hora, em qualquer idade e em diferentes momentos de nossas vidas.

Diferentemente do que muitas pessoas pensam, solidão não é estar ou ficar sozinho. Na verdade, todos nós precisamos de momentos de recolhimento nos quais acalmamos nossos corações e nos reequilibramos. A solitude consciente e voluntária faz bem e nos traz paz. No sentido oposto, a solidão reflete um desequilíbrio em nossas vidas e é bastante dolorosa, principalmente porque vem acompanhada de outros sentimentos, tais como: desamparo, desesperança, rejeição, tristeza, culpa e um profundo sentimento de vazio e baixa autoestima. Assim, o solitário não é o que está desacompanhado, mas aquele que experimenta a sensação de não se sentir emocionalmente ligado às pessoas, de sentir-se sozinho no mundo, de não ser aceito, cuidado, útil, compreendido ou amado.

Se você está vivendo em um estado permanente de solidão, não aceite isso como algo natural, procure reagir, busque conexão com as pessoas a sua volta e faça o possível para se aproximar emocionalmente daqueles que ama e, não esqueça, abra espaços para novos relacionamentos. Restaure amizades quebradas, deixe os ressentimentos de lado, pois é preciso perdoar os que te feriram para que possa fazer as pazes com a vida. Os relacionamentos precisam acontecer a despeito de nossas falibilidades e diferenças.

A solidão é muito dolorosa e pode demorar a passar. Então, não espere que as pessoas e as oportunidades de bons relacionamentos venham até você. Vá até as pessoas, ame-as primeiro, ofereça o melhor de si e verá que a vida, aos poucos, responderá ao seu chamado. Dê uma atenção especial a sua autoestima; você precisa se sentir digno de ser amado para construir relacionamentos verdadeiros. Abra-se para o novo, envolva-se em um trabalho voluntário, ligue-se a um clube, participe das atividades de sua igreja, matricule-se em um curso e aprenda novas coisas. Só não tenha pena de si mesmo, abandone a autocomiseração e nunca se esqueça de que sua presença pode ser exatamente o que está faltando na vida de alguém. Assim, não perca a oportunidade de puxar uma conversa com um desconhecido, mesmo que seja numa sala de espera de um hospital.

