

# FICAR SOZINHO É BOM...

► Cida Haddad

Tem dias em que precisamos estar sozinhos, não é mesmo? Para refletirmos, realizarmos algo com calma, para trabalharmos. Também há pessoas que preferem a solteirice a um compromisso sério. Será que querer estar sozinho mostra que tem algo errado com a gente?

A psicóloga e coordenadora do curso de Psicologia da Universidade de Sorocaba (Uniso) Sylvania Labrunetti afirma que ficar sozinho pode estar relacionado aos nossos vínculos afetivos e laços sociais. Porém, a capacidade de estar sozinho pode ser considerada uma capacidade psicológica de saúde mental relacionada a não dependência afetiva e psicológica. Saber estar sozinho e desenvolver esta capacidade pode ser bastante positivo para a vida adulta, ela garante.

Quais os motivos que levam às pessoas a quererem momentos sozinhas? "A sociedade atual estimula, cada vez mais, a individualidade. Pode-se dizer que são muitos os fatores que têm proporcionado um número muito grande de adultos que vivem sozinhos: a dificuldade de se vincular afetivamente por aspectos narcísicos de não conseguir tolerar o outro pode ser um deles. A educação de famílias com cada vez menos filhos e muitos filhos únicos, tem se voltado para a valorização excessiva da carreira e do desenvolvimento financeiro e não mais da construção de vínculos afetivos e familiares como há 50 anos", explica Sylvania.

Ainda, de acordo com ela, a solidão também pode estar associada a uma defesa psicológica, de evitar sofrimento e, neste caso, pode-se dizer que se trata de alguém com dificuldades de se relacionar.

**"A educação de famílias com cada vez menos filhos e muitos filhos únicos, tem se voltado para a valorização excessiva da carreira e do desenvolvimento financeiro e não mais da construção de vínculos afetivos e familiares como há 50 anos"**

## FICAR SOZINHO É ESTAR TRISTE?

► De maneira nenhuma pode-se dizer que estar sozinho é estar triste, diz a psicóloga. "Assim como estar acompanhado não significa estar feliz. A solidão pode ser um estado de espírito presente no meio de uma multidão de pessoas, assim como podemos nos sentir confortáveis e bem acompanhados sozinhos em casa, fazendo companhia para nós mesmos", comenta Sylvania. "Acredito que cada vez mais as pessoas estão habituadas a pessoas sozinhas/solteiras. O mercado tem se adaptado a elas como em casos de mercadorias, alimentos em menor quantidade, vendas de pacotes de viagens. Acredito que a cobrança com relação à obrigatoriedade de se ter um(a) parceiro(a) tem diminuído muito. As maiores cobranças, em geral, provêm da família por questões culturais ou religiosas", comenta.

## SOFRER COM A SOLIDÃO?

► Em quais situações ficar sozinho representa que algo realmente não está certo? "É muito difícil percebermos o quanto alguém pode estar sofrendo com a própria solidão ou com a própria vida. De modo mais específico, o que representa um sinal de necessidade de ajuda psicológica é sempre a questão do sofrimento, ou seja, quando a pessoa sofre com a própria condição (seja ela de solidão ou não) e não se sente capaz de sair desta situação sozinho, é o sinal de que há a necessidade de ajuda psicológica profissional. "Ser capaz de estar sozinho com tranquilidade, fazer companhia a si mesmo e suprir suas próprias necessidades sem depender do outro são condições que nos ajudam a ser companhias melhores e a nos relacionarmos bem, com flexibilidade e respeito às diferenças e limites dos relacionamentos. As pessoas que têm dificuldades em ficar sozinhas, geralmente, são pessoas que também possuem dificuldades de relacionamento. Portanto, estar só é uma capacidade psicológica importante", diz.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.

Para saber mais sobre  
solidão, veja o artigo  
de Cida Haddad  
na página 15.