RECURSOS PARA SE EXPLORAR · DILEMA 02

Acompanhar a solidão

Um guia para olhar como nos vinculamos, sozinho ou em casal

O ISOLAMENTO EXISTENCIAL

«Existe uma distância que nenhuma relação consegue fechar por completo: ninguém pode habitar a sua experiência exatamente como você a habita. O amor que sustenta não nasce de duas pessoas que se agarram uma à outra como a uma boia salva-vidas, mas de duas que aceitam essa solidão e decidem caminhar juntas.»

SANDRA HEREDIA

> **Antes de começar.** Imprima e procure um momento tranquilo, sem pressa, com papel e caneta. Você pode fazer sozinho ou em casal. Não há respostas certas: escreva o que surgir.
> **Por que à mão.** Escrever à mão ativa mais conexões no cérebro do que digitar, e o que anotamos no papel costuma ser lembrado com mais facilidade do que o que escrevemos no celular (Umejima et al., 2021; Van der Weel e Van der Meer, 2024). Além disso, o papel afasta você das notificações e cria um espaço só seu.

PASSO 1

A boia salva-vidas

Quando não olhamos de frente para o nosso próprio vazio, às vezes transformamos o outro, sem perceber, em uma boia à qual nos agarramos para não afundar. E quando ele não consegue nos resgatar, porque ninguém consegue por completo, sentimos que o vínculo falhou.

Reflita e responda com honestidade e com carinho por você.

A **O que você espera do seu parceiro ou parceira que, na verdade, cabe a você cuidar?** Por exemplo: que acalme sempre a sua ansiedade, que preencha todos os seus vazios, que confirme o seu valor como pessoa.

B **Quando você sente que o seu parceiro ou parceira não te entende por completo, como você reage quase sem pensar?** Você se irrita, se fecha no silêncio, tenta fazer parecer que está tudo bem para não sentir a distância?

C **Complete a frase:** «Tenho medo de que, se meu parceiro ou parceira vir a minha dor ou a minha solidão mais profunda, então...»

PASSO 2

A distância que nos habita

Irvin Yalom chama de *isolamento existencial* essa distância que nenhuma relação consegue fechar por completo (Yalom, 1980). Observe como você a vive.

A **Nas suas ideias.** Que imagem da «conexão perfeita» se quebra quando você percebe que o seu parceiro ou parceira é uma pessoa diferente de você?

B **No seu corpo.** Quando você sente o peso dessa solidão na relação, onde percebe isso hoje? Talvez um aperto no peito, um vazio no estômago ou tensão no pescoço.

C **No seu tempo.** Quanta energia você dedica a negar as discordâncias ou as diferenças, em vez de aceitá-las e aprender a conviver com elas?

PASSO 3

Caminhar na mesma direção

Você pode fazer este passo sozinho ou em casal. Se fizerem juntos, sentem-se frente a frente, façam um momento de silêncio e leiam as perguntas alternadamente. Escutem sem interromper, sem julgar e sem se defender.

Se na sua relação existe medo, controle ou violência, faça este exercício sozinho e procure apoio especializado.

A **«Em quais momentos do dia a dia você se sente mais sozinho ou sozinha ao meu lado, e o que você precisa que eu reconheça dessa experiência?»**

B **«Como podemos criar um espaço em que aceitemos que cada um caminha na própria pele e, mesmo assim, escolhamos caminhar juntos?»**

PASSO 4

Voltar ao aqui e agora

O amor que sustenta não apaga a sua solidão: ele a reconhece e decide ficar. Escolha um pequeno passo para esta semana.

Algo que vou sustentar por mim, em vez de esperar que meu parceiro ou parceira faça:

Um momento de intimidade real (sem telas, sem pressa) que vou propor:

Por que ajuda

Sentir-se escutado, compreendido e aceito pelo outro, sem que ele precise nos resolver, está no centro da intimidade (Reis e Shaver, 1988). E a solidão prolongada não é apenas uma emoção: ela está associada a mais tensão e a efeitos sobre a saúde (Cacioppo e Hawkley, 2009). Nomeá-la em companhia, em vez de escondê-la, é uma forma de cuidar dela.

Sua história é única. Seu processo também.

Se quiser explorar isso em companhia, você pode me escrever em **sandraheredia.com**

Referências

Cacioppo, J. T., e Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(10), 447–454. https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005

Reis, H. T., e Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Em S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., e Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., e Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Aviso legal e ético. Este documento é um recurso educativo de autoexploração e crescimento pessoal baseado na análise existencial. O seu download e utilização não constituem, nem substituem de forma alguma, um processo de psicoterapia formal, diagnóstico ou tratamento de saúde mental. Se você estiver passando por uma situação de crise ou sofrimento persistente, sugerimos buscar o acompanhamento de um profissional de saúde qualificado. Se você estiver em perigo ou pensando em se machucar, procure imediatamente os serviços de emergência do seu país.