

# SOS Détresse

## A solidão

### Formas de solidão

A solidão é um sentimento negativo, escurecido de tristeza e que faz sofrer o ser humano. Por vezes a solidão pode ser um estado passageiro tendo muitas vezes causas exteriores. Como por exemplo, uma separação ou uma mudança de casa. Porém, existem outras formas de solidão.

O ser humano tem a necessidade fundamental de estar em contacto com outras pessoas. As crianças e os adultos procuram estabelecer relações pessoais e duráveis. Existe a necessidade subjacente de sermos amados, de sermos apreciados e apoiados. Contudo, nem todas as relações preenchem necessariamente esta necessidade. Acontece que uma pessoa possa sentir-se sozinha embora estando rodeada de pessoas.

É também possível que uma pessoa não se sinta capaz de aceitar a proximidade de outra pessoa. É certo que ela precisa de estar em contacto com outras pessoas e de ter relações de proximidade, podendo até estar rodeada de pessoas e no entanto sentir-se sozinha.

### Causas

A sociedade actual caracteriza-se pelo facto de ter cada vez mais pessoas que não querem “pura e simplesmente” relacionar-se. As famílias deslocam-se, a comunidade de aldeia desaparece, muitas pessoas idosas vêem as pessoas que fizeram parte da sua vida durante muito tempo a falecer aos poucos. O nosso ciclo de vida moderna, o ritmo desenfreado e os dias planificados até à última hora deixam cada vez menos espaço para os contactos e o lazer.

Quando as pessoas já não sabem aproximar-se de outras pessoas e manter contactos na vida quotidiana, a solidão pode tornar-se crónica com o passar do tempo. As pessoas retraem-se cada vez mais e reagem com irritação quando têm de lidar com outras pessoas. Elas tornam-se pessoas à parte. Outras caem na depressão. As pessoas isoladas muitas vezes perdem toda a confiança nelas próprias. Elas deixam de acreditar que uma pessoa se possa interessar nelas e deixam de se sentir dignas de ser amadas.

### O que fazer?

Os momentos ou períodos de solidão fazem parte da vida. A maneira como estes momentos são vividos varia de pessoa para pessoa. Para alguns artistas, a solidão é uma fase de inspiração, mas quando estas fases duram muito tempo, podem tornar-se num calvário.

É preciso muita força e tempo para ultrapassar a depressão. O primeiro passo consiste em admitir que se está num estado de solidão e sentir o desejo de sair dele. É preciso mostrar-se corajoso para ultrapassar o seu medo e procurar novamente contacto com outras pessoas após ter passado um longo momento na solidão.

Se se encontrar nesta situação e se sofrer de solidão, o primeiro passo pode consistir em contactar a SOS détresse. Pode contar-nos como se sente. Com isto, terá já feito o primeiro passo em direcção a outra pessoa.

**Para poder sair do isolamento é importante que se torne a si próprio no seu melhor amigo.**

Não se julgue a si mesmo. Já é suficientemente difícil estar sozinho. Pense naquilo que pode fazer por si próprio; mesmo que esteja sozinho.

É claro que é importante entrar em contacto com outras pessoas: Fale com pessoas da sua vida quotidiana. Entrar novamente em contacto com outras pessoas exige algum treino.

Exercite-se em todas as ocasiões: ao ir às compras, no autocarro,...

Uma psicoterapia pode ajudá-lo na sua vontade de reestabelecer o contacto com outras pessoas. Ela pode ser, de certa forma, a base a partir da qual se pode criar ou reestabelecer contactos. Na terapia pode igualmente trabalhar sobre as causas da sua solidão.

**Há meios para sair da solidão e é você que deve fazer o primeiro passo!**

*“A solidão é uma cela prisional que podemos abrir do interior.”* Alfredo La Mont