



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°27

Solidão e solidude

Uma grande parte das pessoas sente-se sozinha, apesar de muitas vezes estar rodeado de gente. Com isso, alguns sofrem, outros não. Muitas pessoas vivem sós, especialmente os idosos, em grandes metrópoles com milhões de habitantes e uma infinidade de ofertas de coisas para fazer. Mas estas pessoas sentem-se sós, abandonadas, excluídas, sem amigos ou parentes, sem ninguém que se preocupe ou olhe por elas. Isto é a solidão, que tem um caráter fortemente negativo.

Mas estar só muitas vezes é bom e positivo. É a solidude, que é você gostar de estar consigo mesmo, de apreciar estar sozinho, de poder ler, meditar, ser criativo, orar, gostar de um hobby ou fazer qualquer outra coisa que seja prazerosa, explorar seu mundo interior e o significado das emoções. É estar sozinho e não sofrer por isso. A solidude é positiva.

Um exemplo dramático é dos idosos que são muitas vezes literalmente abandonados pela família, internados em casas de repouso. Muitos sentem-se péssimos com esta opção que lhes foi imposta. Há autores que colocam que a estada em casas de repouso diminui alguns anos da vida da pessoa. Quando o idoso participa desta decisão e escolhe por si próprio esta opção, aí terá a solidude e não a solidão. Muitos jovens preferem morar sozinhos, com independência e autonomia, vivendo a solidude. Esta é uma escolha sadia.

À medida que a idade avança, a tendência é ficar mais horas do dia sozinho. Somos seres sociais, somos dependentes uns dos outros. Assim, a vida acontece em sociedade, mas há momentos em que precisamos estar sós, de acalmar nossas mentes, de dizer “não” às obrigações, de gostarmos da tranquilidade. Equilibrar os momentos sós com os momentos acompanhados é uma boa prática. Assim como equilibrar o falar e o ouvir, as conversas e os silêncios.

Você está na solidão ou na solidude? Você consegue equilibrar o estar consigo mesmo e o estar com outros? Esta é uma reflexão importante para o seu bem-estar emocional.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, cursa o 5° ano de Psicologia e é especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

*Se puder, compartilhe o Mind News em suas redes sociais,
para que o bem-estar emocional possa atingir muitas pessoas.*

Comentários e observações serão bem-vindos