



ISABEL STILWELL
ESCRITORA
E JORNALISTA



A diretos ao assunto: é verdade que as pessoas sozinhas têm mais 30% de probabilidade de sofrer de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, de um sistema imunitário fragilizado, já para não falar de depressão, segundo uma meta-análise publicada recentemente na revista *Heart*. Entende-se e lamenta-se, mas não há por aí ninguém que se queira dedicar a estudar os efeitos da falta de tempo para estar sozinho nas pessoas casadas e com filhos? Nem nas consequências para a saúde mental e física de verem todo o seu tempo coletivizado? Mas não são só os cientistas que têm desprezado a matéria, somos todos nós, sobretudo as mulheres, que interiorizamos a ideia de que o casamento e a família que se lhe segue são (quase) incompatíveis com uma vida própria, com clareiras de tempo e liberdade. São cruéis consigo mesmas, mas também com todas aquelas que parecem querer desviar-se do que é considerada a norma.

A solidão aumenta em 30% a probabilidade de ter um AVC. Certo. Mas não há por aí quem queira estudar os efeitos da falta de tempo para estar sozinho nas mulheres casadas e com filhos?

Ora, experimente lá dizer que mandou a família dar uma curva porque sonha com 72 horas de *home alone* ou que vai passar um fim de semana longe de marido e filhos e repare na cara dos seus interlocutores (se forem a sua mãe ou a sogra mais vale não olhar!). Sim, porque pensam isso mesmo, que o seu casamento está nas ruas da amargura e que há por aí "mouro na costa" (reparo agora que este dito popular também não é politicamente correto!) ou foi tomada por uma loucura que a faz até esquecer os seus próprios meninos. E o pior é que nem sequer temos moral para grandes condenações: como reagiríamos se a nossa cara-metade nos anunciasse que precisava de tempo para estar consigo mesmo e que ia passear a Madrid, sem esconder o seu desejo por detrás de uma viagem de negócios? Ou que este verão planeava tirar umas férias sozinho, por muito que nos assegurasse que ia mesmo sozinho? E, mesmo que consideremos absolutamente legítima a sua necessidade de solidão, porque afinal sentimos exatamente o mesmo, como é que se consegue dar espaço ao outro sem nos sentirmos rejeitados ou dardos a impressão de que rejeitamos? Não é fácil, diz o psicólogo Marshal Rosenberg, num pequenino livro de perguntas e respostas chamado *Being me, loving you - Um guia prático para relações extraordinárias*. Basicamente, explica, quando aquilo de que precisamos entra em conflito com os desejos do outro, na cabeça até podemos compreender, mas magoa o coração. Porque aquilo que ouvimos quando alguém nos diz, por exemplo, que precisa de tempo para estar sozinho é "não quero estar contigo". E a partir daí reagimos ao ataque, com recriminações, desconfianças e amuos, o que é uma dupla injustiça. O único antídoto, diz Rosenberg, é tirar da equação os juízos de valor e a crítica ("Sempre soube que me ias fazer isto", "Só pensas em ti!", etc., etc.), valorizando aquilo de que afirmam precisar, para que fique claro o que está de facto em cima da mesa (neste caso, a simples necessidade de um tempo para nós). Tirar da equação o medo do abandono, aquele que nos leva, dia após dia, a varrer para debaixo do tapete as nossas vontades, os nossos desejos, a nossa individualidade, mesmo sem querer abafar a do outro. Simplesmente nenhuma relação sobrevive quando, mesmo que inconscientemente, fazemos ou levamos os outros a fazer qualquer coisa por medo, culpa ou vergonha. Não há quem não fuja de uma relação assim. Por isso, conquiste o direito à boa solidão (ou aquilo que quiser!), a bem de todos. **m**