

Solidão, ansiedade e vulnerabilidade: O normal e o patológico

Mario Quilici*

Nossos clínicos começaram a popularizar a idéia de que as pessoas que têm necessidade de estar com o outro e precisam dele para sua sobrevivência são doentes. Atualmente, pessoa saudável é aquela que gerencia sua vida e mantém distância segura dos demais. Com essas "qualidades", poderia funcionar como ser humano "confiável", modelo de personalidade de sucesso.

Enquanto isso, o indivíduo emocionalmente dependente, com todas suas angústias e receios, será diagnosticado como doente, pois, está à mercê das "compulsões", o que o impele a entrar em relações doentias. Amar o outro e depender desse amor é uma doença perigosa.

Ter medo do abandono e da solidão será uma preocupação irracional?

Eu responderia essa questão de uma maneira diferente de muitos de nossos colegas das modernas correntes de psicologia.

Creio que é completamente normal que as pessoas fiquem preocupadas e transtornadas quando se sentem abandonadas numa sociedade onde é extremamente difícil adquirir alimentação afetiva e apoios essenciais para a saúde psicológica.

Para começo de conversa, em nossa atual cultura, amar é ter sido pego num ato de fraqueza e fragilidade, que não condiz com os padrões narcísicos de força, independência e invulnerabilidade. (Veja que os grandes ídolos dos quadrinhos e filmes não são casados e agem freqüentemente sozinhos). Mostrar seus sentimentos de amor é estar em desvantagem, expor-se ao risco da humilhação. Quem ama é o perdedor.

Transtorno de Ansiedade?

É verdade que a preocupação *excessiva* com o medo de ser abandonado se torna *auto-destrutiva*, porque o desespero elimina a possibilidade de encontrar relações que sejam mais reais e verdadeiramente afetivas. Olhando o outro lado da moeda, percebemos que também é verdade que quando avaliamos nossas opções, nós o fazemos numa sociedade caracterizada por competição, conflitos e culpa, sentimentos que levam as pessoas a agir de modos danosos umas com as outras.

Essa dinâmica cultural não só arruína a vida familiar, mas também as relações pessoais. Assim, antes de diagnosticarmos alguém com este ou com aquele Transtorno de Ansiedade, que surge diante do abandono físico ou emocional, deveríamos tentar saber se estes sintomas não estão baseados na realidade.

A cura para o problema não é transformar esses indivíduos "doentes" em indivíduos "saudáveis", sendo que saudável significaria bastar-se por si só. Isso de fato é uma alucinação. Este tipo de "padrão" ideal emerge da tradição do egoísmo e tem muito pouco a ver com a realidade humana básica.

Uma pessoa saudável se permite ser vulnerável

Nossa essência é estar sempre em relação com os outros. O ser humano saudável rejeita qualquer possibilidade de viver separado dos demais. A noção de uma vida que pode ser vivida de forma separada dos outros humanos é que é doentia.

Desde nossa primeira respiração, precisamos uns dos outros. Somos mutuamente interdependentes, e a patologia (doença) ocorre, primeiramente, quando a mãe não conseguiu criar o vínculo necessário para assegurar a seu bebê que ele é amado e assim será protegido. O próprio desenvolvimento cerebral fica prejudicado quando o estabelecimento do vínculo falha. As pessoas, para negar a vergonha desse fracasso no vínculo primário, se convencem de que podem ser autônomas, bastarem-se por si só. Isso quer dizer, não querem mais incorrer num outro fracasso que seria mortal para a personalidade.

Fomos ensinados a crer que o egoísmo é verdade

O que está enlouquecendo a maioria das pessoas da nossa sociedade é a idéia de que "temos que nos bastar por nós mesmos" e assim tendemos a negar nossas próprias necessidades de amor. Nós interpretamos nossa dependência como problema. Por isso, acabamos por aprender a olhar os outros como objetos de manipulação e controle.

Muitas pessoas se sentem orgulhosas de agirem assim. Talvez o que elas não percebam é que essa é a forma de corromper sua essência humana. Na medida em que agem assim, sentem-se infelizes e vazias. Esse estado acaba por facilitar o surgimento de doenças físicas e o narcisismo, o qual acentua o processo de autocentrar-se e, portanto, a solidão.

O mundo é um corpo do qual somos uma célula. Uma célula tem seus processos individuais, mas também depende do todo. Não existe o mundo e eu. Existe o mundo onde o eu se faz e, portanto, só podemos nos pensar a partir do mundo que nos cerca. *O mundo do futuro deverá ser reconstruído tendo como base a solidariedade humana.*

Para isso é necessário mudar coisas em nós mesmos. Boa sorte na sua empreitada de fazer um mundo melhor!

*Psicanalista e pesquisador.
(Resumido por Deonira La Rosa)