

# Motivação & Sucesso

## A solidão no meio de muitos

*Luiz Marins*



Pesquisas recentes têm mostrado que dentre os fatores que levam pessoas à depressão, ao desinteresse pela vida, ao sentimento de vazio no trabalho, à desmotivação afetiva, ao uso de drogas de todos os tipos - do abuso do álcool às mais pesadas - está o sentimento de não inclusão, de não se sentir parte, de se sentir inútil, de não fazer falta a ninguém, de solidão.

Assim, dizem os especialistas em comportamento humano, é preciso reconstruir nossas relações em todos os níveis: com nossos familiares mais próximos e mais distantes, nossos amigos, nossos vizinhos, colegas de trabalho, etc. É preciso sentir-se membro útil de uma comunidade, ter um sentimento de pertença.

O problema, dizem as pesquisas, é que os relacionamentos virtuais, "internéticos", via máquinas, não resolvem o nosso sentimento de vazio e solidão. O ser humano precisa relacionar-se fisicamente com outros seres humanos para ser feliz e sentir-se realmente membro ativo e querido de um grupo, de um time.

Estudos comprovam que as pessoas mais felizes e que se dizem realizadas em todos os campos da vida são aquelas que possuem uma rede significativa de relacionamentos reais. Com o advento do mundo eletrônico, o número de pessoas reais com quem realmente podemos contar e classificar como "amigas" vem diminuindo através dos anos. Temos dezenas de amigos virtuais e cada vez menos verdadeiramente reais. Vivemos uma solidão no meio de muitos.

Nesta semana, pense em refazer suas relações com pessoas reais. Marque uma reunião, um churrasco ou qualquer coisa com seus amigos de infância, de juventude, de escola, etc. Visite um parente esquecido ou ligue para ele ou ela. Visite um amigo ou amiga. Diga um gostoso "bom dia" para seu vizinho, colega de trabalho ou mesmo ao motorista de ônibus ou alguém de carne e osso que com certeza está sentindo a mesma solidão e vazio por falta de relacionamentos reais, gentilezas, cortesias ou uma simples palavra amiga ou um sorriso. Faça isso. Você será mais feliz e fará alguém se sentir mais gente!

Pense nisso. Sucesso!

