



Como sobreviver ao Dia dos Namorados: um guia aos solteiros



Psic. Thaísa Mara de Carvalho



Editoria

Annie Wielewicksi

Carina Paula Costelini

contato@institutoinnove.com.br

A comemoração do Dia dos Namorados (Dia de São Valentim) tem uma história muito interessante: segundo a lenda, São Valentim foi um bispo da Igreja que lutou contra as determinações do Imperador romano Cláudio II, que proibiu os casamentos em épocas de guerra, afirmando que os jovens eram soldados mais eficazes quando solteiros. São Valentim celebrava os casamentos ilegalmente, acreditando no amor entre os jovens, o que o levou a ser preso e condenado à morte. Sua atitude era reconhecida e admirada por muitos jovens da época e por isso até os dias de hoje, na data de sua morte (14 de fevereiro), muitos países do Hemisfério Norte declaram esta data como o dia do amor e da amizade, ou ainda o Dia dos Namorados. No Brasil o Dia dos Namorados é comemorado no dia 12 de junho, véspera do Dia de Santo Antônio, famoso por ser o santo casamenteiro.

Para o comércio, esta data comemorativa está entre as que mais geram lucratividade, afinal, existe muita publicidade direcionada às pessoas que “devem” demonstrar todo seu amor através de presentes, cartões, flores e chocolates. A cada ano os comerciantes percebem aumentos significativos nas vendas e as pesquisas demonstram que com o passar do tempo as pessoas têm gastado um valor maior para presentear o seu amado. Toda esta propaganda, buscando o aumento das vendas e o apelo ao consumismo, acaba tornando a data torturante para todas aquelas pessoas que não tem um relacionamento amoroso.



Nas semanas anteriores à data, são veiculadas inúmeras propagandas que falam sobre amor e como o relacionamento amoroso seria essencial para que as pessoas se sentissem felizes e completas. Esta concepção de que os relacionamentos amorosos são necessários para a felicidade de um indivíduo foi construída socialmente juntamente com a concepção de família. Aprendemos desde pequenos que só seremos completos quando encontrarmos “a outra metade da laranja”, ou ainda a nossa “alma gêmea”. As propagandas replicam esta visão construída pela nossa comunidade verbal e, frequentemente, geram nos solteiros sentimentos de tristeza e solidão. No entanto, a mensagem de que “a felicidade depende de um par romântico” é enganosa e é possível encontrar outras formas de ser feliz sem necessariamente ter um parceiro. Mas como? Como sobreviver ao dia dos namorados sem namorado (a)? Selecionamos algumas dicas que podem ajudar:

Olhar de outro ângulo: “Mais um dia dos namorados e eu sozinho (a)”, “Todos os meus amigos (as) estão com suas/seus namoradas (os) e eu aqui”, estas são algumas frases típicas de quem não tem um parceiro nesta data. Mas será mesmo tão ruim? Tomar consciência de que muitos dos nossos conceitos foram estabelecidos socialmente e de que fomos ensinados a olhar para a vida deste ângulo, pode ajudar a percebermos os aspectos positivos de se estar solteiro. Às vezes, é necessário “olhar com outros olhos” e encarar a situação com bom humor para torná-la realmente melhor.

Se expor a contextos diferentes: É comum que as pessoas se esforcem em manter as coisas que já são boas em suas vidas e acabarem por rejeitar novas expe-

riências – uma comida nunca experimentada, um lugar ainda não visitado, pessoas desconhecidas. Explorar e expor-se a outros contextos permite descobrir novos interesses, habilidades, prazeres...

Encontrar outros motivos para sentir-se feliz: O autoconhecimento também pode ajudar a identificar os fatores que produzem bons sentimentos como alegria, vivacidade, paz, liberdade. Muitos dos motivos para sentir-se feliz não estão relacionados ao parceiro afetivo. Muitas atividades não dependem de um parceiro romântico, você pode praticá-las sozinho ou em boas companhias.

O Dia dos Namorados traz a tona um dilema que há muito tempo confronta os seres humanos: É possível sobreviver sozinho? Nossa sociedade se posiciona de forma contrária, como expressa Tom Jobim em sua música “Wave”: “(...) É impossível ser feliz sozinho (...)”. Realmente os comportamentos e valores são construídos a partir da relação com o outro (família, amigos, professores, namorados...), mas não é necessário se submeter ao amor romântico para sobreviver. O amor pode ser visto de outra forma: como uma relação prazerosa, de trocas mútuas e que compartilha e acrescenta coisas a ambas as partes da relação e não completa ou preenche algo que está faltando. Ter alguém com quem compartilhar momentos pode realmente ser incrível, mas estar bem consigo mesmo, ser capaz de enfrentar as dificuldades e curtir as coisas boas da vida sem necessitar da presença de alguém não parece ser nada mal!

Parceiros:



Serviço Social de Transporte
Serviço Nacional de Resseguros de Transporte

