

Sexta-Feira, 17 de Abril de 2026

Não sou antissocial, sou seletivo

CLAITON CAVALCANTE

Claiton Cavalcante

Diferente de muitos que usam as redes sociais para publicarem frases de impacto em forma de desabafo, seja em face de decepção amorosa ou por ter brigado com o chefe ou com a família durante as festividades de final de ano, farei meu desabafo aqui em formato de texto, pois terá alcance incalculável se comparado a uma (im)possível publicação no meu Instagram que possui “somente” 360 verdadeiros seguidores.

Vamos ao desabafo: no último final de semana a capital mato-grossense sediou a maior corrida de rua do centro-oeste brasileiro. Fiz minha inscrição. Um dia antes do evento, durante conversas pessoalmente e por telefone muitos interlocutores perguntaram se eu iria participar da corrida. Para todos, minha resposta foi não. Quando ouviram a resposta, fui taxado de “antissocial”. Fiquei “P” da vida!

Pois bem, em uma sociedade cada vez mais conectada e digital, é comum confundir a seletividade social com o antissociável. Muitas vezes, aqueles que escolhem cuidadosamente com quem gastar seu tempo e energia são rotulados de maneira negativa como antissociais. No entanto, existe uma diferença significativa entre essas duas posturas.

A sociedade costuma valorizar a extroversão, onde ser sociável e ter muitos amigos são frequentemente vistos como sinais de sucesso e felicidade. Contudo, a verdadeira qualidade das interações sociais não deve ser medida pela quantidade, mas sim pela profundidade e significado dessas relações.

Ser seletivo nas relações sociais não é um reflexo de desinteresse pelos outros, mas uma escolha consciente de valorizar o tempo e as interações autênticas. Pois em uma sociedade repleta de superficialidade e futilidade, cultivar relações reais e construtivas é um ato de coragem e sabedoria.

Por falar em futilidade, outro dia estava eu tomando café na companhia de outra pessoa, e o papo estava legal. Mas só foi parar um Mustang na porta da cafeteria para o nosso assunto e eu ficarem em segundo plano – e olha que sou apaixonado pelo pony car!

Pessoas seletivas preferem companhias que compartilham valores semelhantes, interesses comuns e que enriquecem suas vidas de maneira significativa. É preciso ter em mente que os seletivos ao optar por interações mais profundas e sinceras, não estão evitando a socialização e sim, priorizando a qualidade em vez da quantidade.

Grande parte da sociedade rotula os seletivos – como já fui inúmeras vezes rotulado – de introvertidos, arrogantes, mal-educados ou desinteressados. Contudo, essa percepção ignora o fato de que pessoas seletivas podem estar priorizando sua saúde mental e até mesmo emocional.

A pseudo-sociedade tem dificuldade de entender que para uma pessoa seletiva participar de eventos sociais ou manter relações por mera convenção pode ser exaustivo, azucrinante e, em muitos casos, nocivo.

Não obstante, ser seletivo não significa deixar de fazer novas amizades ou experiências. Significa, sim, ser consciente sobre com quem e como gastar o tempo, pois todos temos uma quantidade limitada de energia emocional.

E mais, ser seletivo demonstra a coragem de nadar contra a maré de expectativas sociais e priorizar aquilo que realmente importa. Ser seletivo é escolher qualidade em vez de quantidade, profundidade em vez de superficialidade, e significado em vez de convenção e likes.

Portanto, ao adotar essa postura não se trata de rejeitar o mundo, mas de acolher apenas aquilo que faz sentido e agrega valor à nossa jornada terrena. Afinal, mais importante do que estar rodeado de pessoas é estar rodeado das pessoas certas.

Pronto, desabafei!

Claiton Cavalcante é membro da *Academia Mato-Grossense de Ciências Contábeis*