

Problemas emocionais

IV. SOLIDÃO

Introdução.

Você acha que um cristão verdadeiro pode sentir solidão? Ou somente os fracos na fé têm este sentimento, vez por outra? Sinceramente falando, você mesmo já não sentiu solidão em algum momento de sua vida? Como você definiria a solidão?

A solidão é a sensação de ser “deixado de lado”, rejeitado, indesejado, mesmo estando cercado de pessoas. A solidão produz um sentimento de vazio e inutilidade, e é considerada uma fonte universal de sofrimento.

A solidão é uma marca do nosso tempo. Os grandes empresários já descobriram isso. Há uma verdadeira indústria da solidão, especialmente nos grandes centros urbanos. Essa indústria comercializa.

- comida na medida certa para uma pessoa (quentinhas)
- presta serviços domésticos enquanto a pessoa não está em casa
- entrega remédios e fitas de vídeo
- isso sem falar da milenar indústria da prostituição

Mas nem todos os que moram sozinhos são solitários. Há uma **diferença entre solidão e isolamento**.

- **O isolamento** é voluntário; visa a reflexão, à meditação ou à uma tomada de posição importante; geralmente nos dá uma sensação de calma, paz e tranqüilidade, podendo ser interrompido quando quisermos
- **A solidão** é involuntária, é depressiva e indeterminada. É uma fome de amor e de relacionamentos que precisa ser satisfeita. Essa fome ou carência é natural no ser humano e geralmente está relacionada com as esferas social, cultural e espiritual.

Três tipos de solidão.

Primeiro: A solidão social.

Este tipo de solidão está relacionado com a carência de um amigo, de uma companhia com quem se possa repartir sentimentos, afeições, emoções etc.

Parece que Adão, o primeiro ser humano, experimentou um pouco esse tipo de solidão. Em seus primeiros no Éden, ele esteve só. Não havia com quem conversar, planejar ou sonhar... Sua solidão foi reconhecida por Deus, que disse: *Não é bom que o homem esteja só...* (Gn 2.18). Esta passagem nos ensina que o homem é um ser social, que **precisa** de outras pessoas, de companhia, de amigos...

1. Qual foi o pedido e a queixa que o apóstolo Paulo fez, numa carta, ao jovem Timóteo, seu filho na fé e amigo? II Tm 4.9,17.

Venha me ver logo que puder... Na primeira vez em que fiz a minha defesa diante das autoridades, ninguém ficou comigo; todos me abandonaram.

Procura vir ter comigo depressa... Na minha primeira defesa ninguém foi a meu favor; antes todos me abandonaram.

Paulo era um homem crente, cheio de fé e coragem. Mesmo assim, sentiu um certo abandono, num momento difícil de sua vida, e manifestou sua carência de amigos, principalmente um amigo de sua confiança, como Timóteo.

2. Até Jesus precisou de companhia e oração! Na véspera de sua crucificação, ele levou para o Getsêmani os seus discípulos e amigos mais chegados: Pedro, Tiago e João, disse-lhes como se sentia e pediu-lhes que ficassem por perto, orando por ele, enquanto ele próprio foi orar à parte. Leia o texto e veja o que aconteceu. **Mt 26.36-40.**

Vs. 36-37	<i>Jesus foi com os discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: Sentem-se aqui, enquanto eu vou ali orar.</i>	Mesmo com a intenção de orar sozinho, desejou que os discípulos estivessem por perto. Queria companhia...
V. 38	Jesus disse aos três discípulos: <i>A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar.</i>	Jesus abriu o seu coração, foi transparente, não ocultou seus sentimentos naquela hora terrível de sua humanidade.
V.39	Jesus <i>foi um pouco mais adiante, ajoelhou-se, encostou o rosto no chão e orou: Meu Pai, se é possível, afasta de mim este cálice de sofrimento! Porém, que não seja feito o que eu quero, mas o que tu queres.</i>	Jesus queria companhia, mas também alguma privacidade. A presença dos discípulos aliviava a solidão, era um conforto... Porém, a certa distância, Jesus fez a sua própria oração, encarou a cruz, submeteu-se à vontade do Pai.
V.40	Jesus <i>voltou e encontrou os três discípulos dormindo. Então disse a Pedro: Será que vocês não podem vigiar comigo nem uma hora? ...</i>	Jesus externou uma certa decepção. Contou com eles na hora mais difícil de sua vida, pediu-lhes para ficarem em oração, vigilantes. Mas eles dormiram...
E nós?	<ul style="list-style-type: none"> • Temos amigos mais chegados? • Temos coragem para pedir-lhes companhia, conselhos e oração? • Temos consciência de que a luta é nossa e que somente podemos vencer orando ao Pai e submetendo-nos à sua vontade? • Temos decepções, às vezes, com nossos irmãos e amigos? Jesus também as teve... 	

Segundo: A solidão existencial.

Um segundo tipo de solidão é a cultural. Quando Deus criou o homem, deu-lhe domínio sobre todas as criaturas da terra, bem como a responsabilidade de cuidar, cultivar e preservar o mundo à sua volta. Portanto, o trabalho é parte da vida, uma necessidade. A atividade produtiva dá significado e propósito ao ser humano.

Quando por incapacidade, seja física ou intelectual, ou por falta de oportunidade, o homem não encontra trabalho, ele passa por dificuldades sérias. E não é só por falta de dinheiro não... Talvez o problema maior seja a falta de propósito, de senso de utilidade, a solidão existencial.

5. Pessoas crentes, capazes e corajosas também passam por isso. O profeta Elias é um exemplo. Depois de uma realização corajosa e vitoriosa contra o culto idólatra a Baal, ídolo pagão, esse profeta foi ameaçado pela rainha, adepta do culto a Baal. Estranhamente, Elias ficou com muito medo e fugiu... Na fuga, cansado, desanimado, solitário, orou pedindo a morte... Depois, *deitou-se e dormiu*. Um anjo o acordou e lhe deu comida. Ele *comeu, bebeu e tornou a dormir*. O anjo o acordou segunda vez. Ele caminhou, caminhou... e escondeu-se numa caverna, onde ficou se queixando: *Pegaram os meus amigos. Só eu fiquei para contar a história. É melhor que eu morra mesmo!* (19.8-14).

Que foi que Deus lhe disse, na ocasião? **I Re 19.15-16.**

Volte para o deserto que fica perto de Damasco. Chegando lá, entre na cidade e unja Azael como rei da Síria. Unja Jeú... como rei de Israel e unja Eliseu ... como profeta, para ficar el mugar de você...

Em outras palavras: **Elias, vai trabalhar!** Trabalho foi a resposta de Deus para Elias.

Observação: É certo que muitos têm necessidade e disposição para trabalhar, mas não encontram trabalho ou, seria melhor dizer, emprego. No Brasil hoje está difícil! Mas há os que perdem o emprego por descuido, falta de zelo, falta de garra, falta de responsabilidade. Outros, só querem um certo tipo de trabalho... E outros se acomodam... Oração, disposição, zelo, cuidado com a aparência, humildade, bons relacionamentos... tudo ajuda.

6. É curioso ver como os idosos que exercem alguma atividade produtiva, quer manual, quer literária, vivem muito mais. A solidão existencial, a falta de um propósito na vida é tão dramática para o ser humano que alguns não a suportam e acabam cometendo suicídio.

Terceiro: A solidão espiritual.

Esta solidão é decorrente do fato que o pecado separa o homem de Deus. Quando Adão e Eva pecaram, eles foram imediatamente expulsos do Jardim do Éden. A primeira saudade que sentiram foi a de Deus. Adão e Eva tinham um ao outro, mas fez grande diferença não poderem mais desfrutar da presença constante de Deus, como antes. Eles começaram a ter fome de Deus! E assim, muitos depois deles...

7. Veja o que escreveu o rei Davi, muitos séculos mais tarde. **SI 63.1.**

Ó Deus, tu és o meu Deus; procuro estar na tua presença. Todo o meu ser deseja estar contigo; eu tenho sede de ti como uma terra cansada, seca e sem água.

Santo Agostinho costumava dizer, em oração: *Tu nos formaste para ti e nosso coração não tem descanso enquanto não descansa em ti.*

As pessoas que não conhecem a Deus, que não têm comunhão com Deus por meio da fé em Cristo, da leitura da Bíblia, da oração e do culto muitas vezes tentam preencher o vazio com excesso de trabalho, com excesso de sexo, com excesso de dinheiro, com bebidas alcoólicas, drogas etc. .

8. Uma certa solidão espiritual pode haver mesmo quando somos cristãos e temos comunhão com Deus e com Cristo. Neste mundo dominado pelo pecado, onde a maioria das pessoas não tem Jesus no coração, o cristão pode sentir-se sozinho e discriminado por causa de sua fé, dos seus conceitos e da sua prática. A igreja, a fraternidade cristã, os pequenos grupos de estudo bíblico, oração e compartilhamento são o remédio para esta solidão.

Fatores que favorecem a solidão.

9. Você poderia identificar algumas características ou circunstâncias da vida moderna que alimentam a solidão das pessoas, principalmente das que vivem nos grandes centros urbanos?
- **Automatismo.** A tecnologia tem tornado a vida cada vez mais individualizada. Observe quanta coisa, hoje em dia, a gente faz sem ter contato com outras pessoas: operações bancárias em caixas eletrônicas, informações nos grandes shoppings etc
 - **Aglomeração urbana.** Contraditoriamente, muita gente se esbarrando nas ruas ou morando tão próximas em grandes condomínios verticais... e, ao mesmo tempo, tanta gente com solidão. As pessoas não se conhecem, não se falam, são

egoístas, desumanizadas, têm medo... Usam o mesmo hall de entrada, o mesmo elevador, mas não se falam. Tão perto... e tão distantes!

- **Hostilidade.** As vezes é o próprio indivíduo que se isola, que não se abre para os relacionamentos. Pessoas com uma auto-imagem negativa, pessoas tímidas ou com dificuldades para se comunicar dificilmente fazem amigos. Alguns são mesmo hostis ou têm um temperamento muito difícil...
- **Condição econômica.** É curioso saber que a condição econômica também é fator de solidão. Há os miseráveis solitários (debaixo dos viadutos, nas sargetas... E há os milionários solitários, nas suas mansões....

Enfrentando a solidão.

Como resolver o problema da solidão? Há aqueles que procuram clubes de lazer, o casamento, o turismo, a diversão do cinema, da televisão. Todavia, essas atividades só adiam a solução definitiva do problema. Alguns isolam-se ainda mais e evitam qualquer contato com o mundo exterior. Outros, desesperados e angustiados, partem para a promiscuidade sexual, para o alcoolismo, para as drogas, que não passam de fugas.

10. Como você acha que o cristão pode enfrentar a solidão? (Sugestões dos alunos....)

11. Os pastores e os psicólogos cristãos sugerem alguns passos importantes:

- **Admitir a solidão.**
- **Identificar a causa da solidão.** Por que, às vezes, nos sentimos sozinhos? Temos sido hostis, temperamentais, egoístas, enjoados, chatos? Temos sido auto-suficientes, orgulhosos demais para pedir ajuda, para fazer amigos? Será que esta solidão é fruto de um pecado cometido e não confessado, que faz nossa alma sentir-se sedenta pela presença de Deus?
- **Mudar as coisas.** Muitas coisas podem ser feitas para por fim à solidão. O solitário pode mudar sua atitude em relação à vida, às pessoas, às coisas. Pode trabalhar seu temperamento, melhorar seus relacionamentos.
- **Pedir ajuda a Deus e aceitar a ajuda de outras pessoas.** A solidão, às vezes, tem causas circunstanciais que fogem ao nosso controle: viuvez, doença, velhice. Nestes casos, o solitário vai precisar do socorro que vem diretamente de Deus e também do amor, compreensão e ajuda de parentes e da família da fé.

Aplicação individual.

Pensando no que foi estudado, que tal esta auto avaliação?

- a) Sou um individuo solitário?
- b) Sinto solidão às vezes? Com frequência? Raramente?
- c) Em que lugares eu me sinto mais sozinho(a)? Em casa? No trabalho? Na igreja?
- d) Quando estou na igreja, tenho dificuldades em me relacionar com as pessoas? Por que?
- e) Será que o erro é meu? Qual pode ser?
- f) Como posso começar, à luz da Palavra de Deus, a resolver os meus problemas de solidão?

