



BEM FELIZ DESTAQUE

## O QUE TEMOS A APRENDER COM A SOLIDÃO

Publicado em 8 de julho de 2016



Não tem jeito: por mais que tentemos adiar, haverá pelo menos um momento na vida em que, invariavelmente, depararemos-nos com a solidão – palavrinha impregnada de dor e preconceito, mas, ao mesmo tempo, rica em aprendizado, a depender da ótica sobre a qual escolhermos enxergar.

Ouvi dizer, desde cedo, que a solidão é “prima” da tristeza, “amiga” da melancolia e “vizinha” da angústia. Será? Somos seres individuais, únicos, portanto, essencialmente sós. Por que, então, caminhar solitário causa tanto medo para alguns? Morrer só, então, nem se fala.

Arriscaria dizer que o medo pode vir da crença de que não devemos olhar para o que não queremos ver; ou simplesmente por acreditarmos que não vamos dar conta. Há uma infinita possibilidade de porquês.

Todavia, a autoconfiança é um passo importante na jornada de aprendizagem no que tange o medo de estar só. Quando nos sentimos mais confiantes, tendemos a ter mais coragem de desafiar o que nos imobiliza.

Há quem diga que a solidão é a arte do encontro com o vazio existencial – considerando o duplo sentido: um da existência, da busca de um significado metafísico; e outro da ausência, da perda de algo importante.

A solidão, assim como a doença, no entanto, pode ser um caminho amadurecido para uma vida melhor. É preciso termos coragem de aprender com ela e não apenas de rejeitá-la. Em suma, desconsiderar a nossa solidão é o mesmo que não aceitar os nossos defeitos e as nossas misérias humanas.

Em linhas gerais, é válido afirmar que o homem se torna autêntico quando aceita a solidão como preço da sua própria liberdade. E imaturo emocionalmente quando interpreta a solidão como abandono, como uma espécie de desconsideração de Deus ou da vida em relação a ele.

O pavor da solidão é algo presente em muitos de nós por razões que nem sempre são muito consistentes. Em grande parte das vezes, ela costuma estar associada à dor que sentimos nos primeiros tempos depois de uma separação amorosa, por exemplo. É claro que nos habituamos ao aconchego que deriva de uma união, mesmo que problemática.

Embora nem todos tenham consciência disso, a sociedade favorece a dependência entre as pessoas, na visão do psicanalista Flávio Gikovate. “Acontece que, em determinados momentos, deveríamos estar capacitados para atos de plena autonomia. E não estamos. É o caso da situação conjugal cheia de brigas e desacertos. Racionalmente, teríamos de pôr um fim nela o mais depressa possível. Precisaríamos ter condições para passar um certo tempo sozinho, independentes, nos bastando, capazes de diálogos interiores, meditação e reflexão até para entender em profundidade porque as coisas se encaminharam dessa forma”.

Para ele, quando estamos sozinhos e longe da situação de conflito, temos oportunidade para refletir melhor e fazer uma autocrítica mais aprofundada. Aliás, deveríamos recorrer à solidão sempre que nos encontrássemos numa encruzilhada, seguindo o exemplo de Moisés, Jesus e tantos outros, que se isolaram para meditar, nas montanhas ou no deserto, ganhando novas forças antes de tomar decisões radicais e definitivas.

No final das contas, por mais difícil que seja, há momentos em que a vida nos convida a refletir sobre o que temos a aprender com a solidão. No lugar do medo, tente transitar por outras emoções. Pode ser um passo importante rumo à maturidade emocional que só as experiências de vida são capazes de nos proporcionar.

Compartilhe esse texto com alguém:



AUTOCONFIANÇA

MEDO

SOLIDÃO



### FLÁVIO RESENDE - JORNALISTA, EMPRESÁRIO E COACH ONTOLÓGICO

Sabe onde você quer chegar? Que etapas precisa passar para atingir seus objetivos? Em meus artigos, abordarei dicas de como mapear a realidade, superar as adversidades (sejam elas crises internas, solidão, medo e até síndromes) e identificar os melhores caminhos para a obtenção dos resultados desejados.  
[www.flavioresende.com.br](http://www.flavioresende.com.br) Fone: (61) 99216-9188 / (61) 3242-9058