

SOLIDÃO – UM MAL A SER VENCIDO – Sl 102:1-12

"Não consigo dormir; pareço um pássaro solitário no telhado" (Sl 102:7).

O ser humano não nasceu para viver isolado. O próprio Deus afirmou: *"não é bom que o homem viva só"*. Dentre as coisas tidas na Bíblia como melhores esta é uma delas: *"melhor é serem dois do que um"* pelas seguintes razões:

- 1) tem melhor paga pelo seu trabalho;
- 2) se um cair o outro levanta;
- 3) um cordão de três dobras não se rompe facilmente;
- 4) multiplicação de potencial – um persegue mil, dois perseguem dez mil.

A Solidão é um sentimento caracterizado por uma profunda sensação de vazio e isolamento.

A solidão é mais do que o sentimento de querer uma companhia ou querer realizar alguma atividade com outra pessoa.

Alguém que se sente solitário pode sentir dificuldades em estabelecer contato com outras pessoas.

Dizem que a solidão é a maior doença social deste século, mas as pessoas sempre conviveram com este problema durante toda a história da humanidade. Apesar de ser mais visível nos dias atuais, em consequência da grande população e da agitação dos grandes centros urbanos, a solidão sempre foi responsável pela diminuição do relacionamento social entre as pessoas. Willian Shakespeare disse: *"Se você se sente só, é porque ergueu muros em vez de pontes"*.

Algumas Causas de Solidão

. **Transições na vida** - A vida envolve uma série de transições que vai desde o nascimento, passa pelo primeiro contato com a Escola, formatura, primeiro emprego, casamento, paternidade, até à aposentadoria. Toda mudança na vida carrega a tendência para a solidão.

. **Separação** - Podemos possuir todas as coisas e ter todo o dinheiro do mundo, mas estar sozinho numa ilha e sentir-se miserável. Fomos criados

para estarmos uns com os outros. Alguns mudam de casa e ficam sem raízes. Separações em razão de convocações militares, carreira, doenças, divórcios ou morte podem provocar solidão.

. **Oposição** - Quando do nos sentimos atacados, ridicularizados ou criticados, há uma tendência para o recolhimento, que gera solidão.

. **Rejeição** - Quando somos traídos, esquecidos ou abandonados, podemos sentir solidão. Uma de nossas maiores necessidades é a de sermos aceitos. Rejeição causa solidão.

“A solidão que adoece as pessoas, social e organicamente, provocando irritação, discussões entre os casais, brigas entre as famílias, atrapalhando a vida conjugal e familiar, podendo levar a problemas maiores como alcoolismo e depressão e drogas”, esclarece.

A solidão torna a vida insuportável, machucada, triste, humilhada, destruída e mutilada. O poeta inglês John Donne afirmou em um de seus antigos poemas que **“nenhum homem é uma ilha...”**. Todos somos parte de um todo, todos necessitamos de todos. O calor humano é necessário e bem-vindo. **“Solidão: um lugar bom de visitar uma vez ou outra, mas ruim de adotar como morada”** (Josh Bilings).

Como você tem lidado com a solidão? Alguns usam drogas, bebem, tentam marcar encontros pela Internet ou se valem de outros meios para obter alívio. Certo homem chegou a ponto de ir ao médico para ver se tinha "múltiplas personalidades", somente para ter "alguém" com quem conviver!

Lidando Com a Solidão

. **Utilize seu tempo** - Resista à tentação de não fazer nada. Use seu tempo para cuidar de suas necessidades físicas, alimentando-se corretamente, descansando, exercitando-se, evitando drogas e álcool e cuidando de sua aparência.

. **Cuide-se mental, espiritual e socialmente** - Não fique viciado em televisão. Leia bons livros e revistas. Cuide de suas necessidades espirituais, lendo a Bíblia. Ela proporciona orientação, instrução, encorajamento e esperança. Ore e passe algum tempo com pessoas que compartilhem sua fé. Cuide de suas necessidades sociais, cultivando amizades. Tome a iniciativa, mas seja generoso e paciente. Amizade leva tempo. Encontre alguém que esteja em pior estado do que o seu e ajude-o.

. **Minimize o sofrimento** - Não fique remoendo o sofrimento em sua mente, vezes e mais vezes. Não se torne amargo nem rancoroso. Ninguém gosta de ficar perto de pessoas cínicas ou ressentidas. Aborde o problema, lidando com ele. Não lhe dê demasiada importância, mas ore a respeito.

. **Reconheça a presença de Deus** - Onde está Deus quando nos sentimos sós? Deus está em toda parte. Não existe lugar onde estejamos que Ele também não esteja. Ele prometeu: "Nunca o deixarei, jamais o abandonarei" (Josué 1.5). Abra os olhos e reconheça a Sua presença.

A cura para solidão essencial é dar sentido à existência. Damos sentido à existência quando reconhecemos que precisamos buscar a presença que nunca se faz ausente. Ora, não podemos dizer isso em relação às coisas e nem às pessoas, já que coisas podem ser perdidas, roubadas, quebradas, destruídas... e as pessoas podem nos abandonar, rejeitar, trair... A Presença, portanto, que nunca se faz ausência é aquela que só podemos encontrar em Deus, na pessoa de seu Filho Jesus Cristo, que disse aos seus discípulos: "**eis que estou convosco todos os dias até a consumação dos séculos**" (Mateus 28.20). O verbo usado por Jesus merece atenção! Ele não diz, "estarei" ou "estive", mas "ESTOU".

À medida que nos entregamos totalmente ao senhorio de Jesus, Ele se faz presente conosco:

Não nos deixa.

Não nos abandona.

Não nos frustra.

Não nos decepciona.

Sempre presente. Revelando Seu amor, paz, alegria, vida em abundância, graça e misericórdia. Ele não nos deixa nem nos momentos que nos sentimos solitários e nos esquecemos da Sua promessa. Por isso Davi orou confiadamente: "Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal nenhum, PORQUE TU ESTÁS COMIGO...". (Salmos 23.4)

"Sozinho, mas não solitário; quem tem fé nunca está sozinho" (Thomas Carlyle).