

# A BOA SOLIDÃO ACAUTELA O HOMEM CONTRA A VIDA SOLITÁRIA (Jorge Hessen)

---

Apr 11th, 2014 | By [Jorge Hessen](#) | Category: [Artigos](#)



Pesquisa realizada por John Cacioppo, cientista e professor de psicologia da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, sugere que o isolamento impacta e acelera o extermínio “prematureo” do idoso solitário. Para Cacioppo há fatores de risco em face do sentimento de solidão, dentre os quais estão a interrupção frequente do sono, elevação da pressão arterial, aumento do cortisol (hormônio do estresse), alteração do sistema imunológico e aumento da depressão. (1) Talvez realmente a solidão seja preocupante enfermidade dos dias de hoje. As invenções tecnológicas, avançando em uma velocidade vertiginosa, propõem “democratizar” as relações sociais. Tais recursos vêm disponibilizando recursos sedutores, a saber: a TV digital, os smartphones com suas múltiplas funções, os vídeos e filmes de alta definição, os notebooks, os tablets, a internet, as redes sociais, os jogos eletrônicos virtuais; eis aí uma lista mínima do que a tecnologia tem proporcionado. Há uma respectiva quebra da necessidade de se estar fisicamente “junto”, a fim de conversar, ampliar amizade, trocar emoções. Conseguem-se através do aplicativo whatsapp, por exemplo, dialogar, trocar mensagens, vídeos, fotos, de qualquer lugar, horário e distância, conectando-se todos a tudo. Viabiliza-se resgatar amizades perdidas no tempo, reencontrar familiares que a distância afastou e refazer relacionamentos que se submergiram pelos caminhos. Entretanto, paradoxalmente, a tecnologia que nos cerca externamente pouco preenche interiormente. De tal modo que não será a tecnologia que nos afastará da “má solidão”, aliás, característica dos que não vivem valores da solidariedade, da compaixão, da fraternidade. Vive-se hoje a estranha sensação de que não se está sozinho na multidão. Indivíduos cercados por pessoas em ônibus, metrô, aviões, estádios, localidades de trabalho, avenidas, ruas. Contudo, nessa selva de pedras existem muitos sujeitos solitários. E quanto mais são cercados de gente, de barulho, de tarefas, mais se agrava a sensação de que estão sozinhos. Parece contraditório? Será a “maligna solidão” a ausência de companhia, de pessoas à volta de certos solitários? Consistiria em estar longe das civilizações?

Mas será que toda solidão é malfazeja? Notemos a rocha que sustenta a planície costuma viver isolada e o Sol que alimenta o mundo inteiro brilha sozinho. Lord Byron dizia que “na solidão é quando estamos menos só.” (2) Para certas horas a saudável solidão é para o

espírito o que a dieta é para o corpo. Muitas vezes, para ouvirmos a voz sincera da consciência precisamos saber fazer silêncio em torno de nós e dentro de nós. Há momentos em que é imprescindível a busca da benéfica solidão para nos encontrarmos conosco, em um reencontro com a própria alma, de maneira tranquila e serena, sabendo que guardamos em nossa intimidade a chave para nossa ascensão espiritual. É nesses momentos de introspecção que conseguimos analisar atitudes, valores e sentimentos. Sob esse ponto de vista, a meiga solidão será oportuna companheira a ser buscada, para que possamos nos encontrar e nos conhecer. Não esqueçamos que em nossa marcha rumo à luz imperecível cultivamos diálogos que dizem respeito somente a nós mesmos. Nada nos impede, pois, com regularidade, evadirmo-nos do mundo, buscando momentos de magna solidão, em que teremos apenas nós mesmos para viajar em torno da consciência, pois quando silencia o mundo à nossa volta conseguimos ouvir a voz da consciência e até mesmo escutar o nosso “EU” histórico. Serão esses espaços de abençoada solidão que nos consentirão reavaliar comportamentos para, nas próximas experiências, evitar que repitamos os mesmos desacertos, em análogas ocasiões. A sós, diariamente, alguns momentos para meditar a respeito do que fazemos, como fazemos, nos permitirá marchar por estradas íntimas e nos desvendar em profundidade. Há quem use a prodigiosa solidão como tempo de inspiração, análise e programação. Quando fazemos silêncio exterior, damos vazão ao mundo interno, intenso e palpitante. Há tanta gente mergulhada em alaridos indigestos, dominada por conversas maledicentes ou pelo estrondo de risadas burlescas; há tanta gente rodeada de pessoas, mas com a alma amargurada, oprimida, oca. Lembremos que tudo tem o seu tempo determinado, conforme narra o Eclesiastes. Há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar, tempo de colher, tempo de chorar e tempo de sorrir; tempo de falar e tempo de silenciar também.”

(3) Então, por que temer a santa solidão? Se a vida nos oferece a bondosa solidão, saibamos abrigá-la como um tesouro. Aproveitemos cada instante para meditações. Encaremos tudo e todas as circunstâncias como ensejo de aprendizado. Obviamente Deus nos criou para viver em sociedade. Não nos ofereceu inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias à vida de relação humana. É natural que o “isolamento absoluto” seja contrário à lei da Natureza, até porque por instinto buscamos a sociedade e devemos concorrer para o progresso, auxiliando-nos mutuamente. Ora, completamente isolados, não dispomos de todas as faculdades. Falta-nos o contato com os outros de nós. No isolamento incondicional ficamos brutos e morremos. (4) Por essas criteriosas razões é importante caracterizar as distintas solidões – aquela que significa fuga definitiva do convívio social daquela outra que nos abastece a alma a fim de que jamais constemos no rol dos seres solitários.

Jorge Hessen

Notas e referências bibliográficas:  
(1) Disponível em <http://oglobo.globo.com/saude/solidao-aumenta-em-14-as-chances-de-idosos-morrerem-de-forma-prematura-11609030#ixzz2yAIPeewV> acesso em 05/04/2014  
(2) George Gordon Byron, comumente conhecido como Lord Byron; foi um escritor/poeta inglês do século XIX.

(3)

Eclesiastes

3:1-8

(4) Kardec, Allan. O Livro dos Espíritos, questões 766,767 e 768, Rio de Janeiro: Ed FEB, 2000