

# ESTUDO SOBRE A SOLIDÃO

*Sl 68:6 Is 51:3 II Cor 2:14*

## I. INTRODUÇÃO:

A solidão é uma experiência dolorosa que tem assolado ou atingido pessoas de todas as idades, raças, camadas sociais e crenças, sendo já considerada o grande mal deste século. A solidão é uma realidade. É um fato presente na vida de muitas pessoas. *Salmo 25:16 Salmo 102:6-7 Deuteronômio 32:10.*

Vivendo em uma das maiores, e mais populosa cidade do mundo; ou trabalhando num escritório rodeado de pessoas, ainda assim podemos sentir **profunda e esmagadora solidão**. Ninguém está imune ao seu impacto devastador.

Apesar dos avanços do século XXI, a solidão está tomando proporções preocupantes e não é exagero afirmar, que já estamos vivendo numa sociedade de pessoas solitárias. Líderes de Governo, altos executivos de bem sucedidas corporações, atletas, artistas, pessoas simples da comunidade, e até mesmo “*Obreiros-Ministros do Evangelho*”, mesmo sendo portadores da mensagem libertadora do Evangelho de Cristo, não estão imunes, às muitas situações que podem provocar transtornos físicos, psicológicos, emocionais, sociais e mesmo de ordem ministerial capaz de fazer o obreiro mergulhar e conviver com o **fantasma da solidão**.

De acordo com pesquisa, no Brasil 9% dos lares e formado de pessoas que moram sozinhas. O número assusta, pois representa mais de 20 milhões de brasileiros. Mais assustador ainda são as estatísticas em países do chamado primeiro mundo. Na Suécia 40% das pessoas moram sozinhas, na Dinamarca

36%, na Inglaterra 35%, na Alemanha 30%, na França 30%, nos Estados Unidos da América do Norte 26%. A sociedade individualista ocidental tem gerado mais e mais solitários. As estatísticas revelam que a maior causa do suicídio no mundo tem sido exatamente a solidão. *Revista Veja (edição 1710, ano 34 nº 29, de julho de 2001).*

A solidão muitas vezes elegida como meio de fuga de problemas cotidianos, pode ser um sinal visível de uma situação limite na condução de nosso ministério, necessitando portanto de atenção, cuidado, e às vezes até mesmo de tratamento especializado.

Devemos também ter consciência que tentar esconder ou camuflar nossos sentimentos e emoções, ou enclausurarmos numa ilha de conflitos intermináveis que afeta a nossa perceptividade espiritual, é quase impossível, dado o caráter público das nossas atividades.

É bom lembrar que muitas vezes os problemas aparentemente difíceis que vemos, nada mais são do que um montão de coisas fáceis vista de modo diferente. São apenas instrumentos aperfeiçoador das nossas habilidades.

## **II. DEFINIÇÃO DE SOLIDÃO:**

### 1) *DICIONÁRIO AURÉLIO*

- É o estado do que se encontra ou vive só;

### 2) *WIKIPÉDIA: ENCICLOPÉDIA LIVRE*

- Solidão é o estado de quem se acha ou se sente desacompanhado ou só. Ela é formada pela reclusão do indivíduo que não se adequa à sociedade e é expurgado;

- Solidão é um sentimento humano, complexo e psicológico;

### 3) *OUTRAS DEFINIÇÕES*

- Solidão é caracterizada pela carência de comunicação real e verdadeira dos nossos mais recôndidos sentimentos e inconfessáveis inquietações. Nossas emoções são tão complexas e individuais, que às vezes não conseguimos nem mesmo verbalizar o seu conteúdo;

*Pedro J. Bondaczuk*

- A solidão é um sentimento bem forte que pode tornar-se muito doloroso, pois provoca uma sensação de vazio, de isolamento, de estar fora do convívio com outras pessoas.

*Larissa Barreto da Mota Menssano*

- Solidão é a dramática vivência do sentir-se sozinho, sem vínculos, sem conexão afetiva com outros. Enclausurado.

*Antonio Máspoli de Araújo Gomes*

- Solidão não é simplesmente estar só, é sentir-se só;

*Craig, 1980 Pag. 29*

A solidão transformou-se em um dos maiores problemas da nossa época e nenhuma iniciativa humana solucionará definitivamente o **fantasma da solidão**;

### 4) *SOLIDÃO NA FILOSOFIA*

A filosofia conceitua a solidão em termos **filogenéticos**, incorporada à existência humana, e como subproduto desta. Para a filosofia o grande desafio é transformar a solidão em aliada de nossa realização pessoal.

De acordo com a filosofia o ser humano nasce só, sua dor e prazer ele os tem no recôndido do seu ser, e finalmente morre só.

#### 5) *SOLIDÃO NA SOCIOLOGIA*

Em termos sociológicos solidão é o resultado da produção social do individuo “**Egocentrado**” e “**Individualista**”, que ao firmar sua individualidade, firma também a fragmentação do universo social e o isolamento.

#### 6) *SOLIDÃO NA PSICANÁLISE*

Para a psicanálise a solidão é considerado um mecanismo de defesa, e encontra-se intimamente ligado às doenças mentais, isto é, aos sintomas neuróticas e psicóticos. A explicação psicanalítica sobre a solidão desconhece a espiritualidade. Todos os comportamentos do ser humano são reduzidos e explicados com base no impulso sexual.

#### 7) *SOLIDÃO NA PSICOLOGIA SOCIAL*

Solidão é uma reação emocional de insatisfação, decorrente da falta e/ou deficiência de relacionamentos significativos a qual inclui algum tipo de isolamento. A solidão envolve os seguintes aspectos:

##### 1- *Falta de significado e objetivo de vida*

Produz um sentimento de alheamento da pessoa em relação aos demais seres humanos. Não existe aproximação psicológica ou afetiva.

## 2- *Reação emocional*

É o sentimento da falta de interação de comunicação emocional entre as demais pessoas. Sentimento psicológico de estar só.

## 3- *Sentimento indesejável e desagradável*

Às vezes sentimento de angústia, que produz um sofrimento a mais na pessoa que está privado de relacionamentos significativos e duradouros.

## 4- *Deficiências nos relacionamentos*

Deficiência em construir relacionamentos sociais e afetivos. Precisamos nos relacionar bem com as demais pessoas. Somos simplesmente incapazes de fazer tudo sozinho. Sempre precisamos de alguém que nos oriente em determinado projeto e até mesmo em nosso ministério, pois é uma atividade que implica aperfeiçoamento de forma contínua.

## 8) *SOLIDÃO NA TEOLOGIA BÍBLICA*

Observando a teologia bíblica é possível verificar que as explicações da **filosofia**, da **sociologia**, da **psicanálise** ou mesmo da **psicologia social**, não são suficientes para explicar o fenômeno da solidão. É forçoso declarar com fundamentação na **Teologia Bíblica** que a solidão é um estado psicológico com profundas implicações espirituais.

O homem antes do pecado entrar no mundo e da queda, experimentava a mais completa comunhão com o criador (Deus), com a natureza, com ele mesmo e com o seu semelhante, no caso Eva, e desconhecia humanamente falando o fenômeno solidão Gn cap. 3.

O pecado produziu tanto a morte espiritual do ser humano como uma profunda modificação em sua consciência em relação a Deus, a natureza, a si mesmo e ao próximo.

### **CONSEQUÊNCIAS DO PECADO AO SER HUMANO**

- 1- Morte espiritual;
- 2- A mente humana ficou abalada a ponto de experimentar a vergonha e o medo Gn 3:8-10;
- 3- A inteligência emocional do homem foi também abalada, isto é ficou prejudicada suas habilidades para o desenvolvimento de relações intrapessoal e interpessoais Gn 3:10-15;
- 4- Perda de habilidades para desenvolver uma relação de intimidade e de comunhão espiritual com Deus por si só.

### **III. *CORRELAÇÃO ENTRE SOLIDÃO E ISOLAMENTO SOCIAL***

#### ***SOLIDÃO***

- 1- É um fenômeno ou estado psicológico com profundas implicações espirituais podendo ocorrer em situação de isolamento social ou não;
- 2- Envolve um sentimento íntimo de vazio, que pode ser acompanhado de desânimo, inquietação, ansiedade, sensação de isolamento e desejo intenso de ser necessário e útil a alguém;

- 3- Envolve um sentimento de perda, e a vida passa a não ter significado ou propósito;
- 4- É possível existir solidão estando acompanhado por uma outra pessoa ou objeto, ou mesmo estando em meio a uma grande multidão. Esta é a pior das solidões.

### ***ISOLAMENTO SOCIAL***

- 1- Refere-se aos aspectos físicos e geográficos da separação e significa privação dos contatos sociais, que pode ser voluntário ou coercitivo (imposto);
- 2- Enquanto a solidão é psicológica e espiritual, o isolamento social pode ser apenas de ordem física;
- 3- Isolamento social é estar só, solidão é sentir-se só.

## **IV. ALGUMAS CAUSAS DA SOLIDÃO**

### ***1- REJEIÇÃO***

Quando somos traídos, esquecidos, abandonados ou rejeitados, é possível sermos tomados por um sentimento de abatimento, e envolto em uma profunda solidão. Também é possível sermos tomados por uma sensação de **baixo auto-estima** muito grande, nos sentindo excluídos e indesejáveis, incapazes de sermos aceitos pelos familiares, amigos, companheiros de ministério e de irmãos de fé, sendo envolto por um sentimento de pessimismo que pode levar o ser humano a mergulhar em uma **crise de solidão**.

***Exemplo:*** o moribundo do tanque de Betesda “Disse o paralítico: Senhor não tenho homem algum que me ponha no tanque, quando a água é agitada; pois, enquanto eu vou, desce outro antes de mim”. Jo 5:7

## 2- OPOSIÇÃO

Quando nos sentimos atacados, ameaçados, intimidados, ridicularizados ou criticados, há uma tendência para o recolhimento, para o isolamento e a fuga. Tais atitudes contribui para o surgimento do **fantasma da solidão**.

**Exemplo:** Profeta Elias I Reis 19:2-5

## 3- SEPARAÇÃO

Fomos criados para estarmos juntos. Vivemos em comunidade e nos interagimos. Somos de natureza gregária Gn 2:18 Sl 133.

Separações em razão de convocações militares, carreira profissional ou trabalho, doenças incuráveis e contagiosas, divórcios, separações tendo como causa a morte pode provocar a solidão.

## 4- TRANSIÇÕES NA VIDA

A vida envolve uma série de transições e revés, conquistas e fracassos. Iniciando com o nascimento, depois vida estudantil, profissional, familiar, social, espiritual, ministerial e o período da chamada terceira idade (velhice acompanhada de aposentadoria).

O ciclo da vida humana necessariamente passa por constantes mudanças e transições e o **novo** sempre causa medo e insegurança, quando não se esta preparado para conviver com ele. A verdade é que todos os dias temos de aprender e conviver com **o novo**.

O cristão verdadeiro e especialmente o Obreiro, precisa estar preparado espiritual e psicologicamente, ter sabedoria e graça de Deus para compreender e saber absorver com equilíbrio e tranquilidade as mudanças e transições que surgem no cotidiano da vida, não se deixando abalar ou ser arrastado pela **solidão** II Tm 4:5.



### 5- SENTIMENTO DE AUTO-COMISERAÇÃO

A pessoa que está debaixo da **ação da solidão** absorve em sentimento egoísta e destrutivo que o faz ter pena de si mesmo. Torna-se prisioneiro no seu próprio mundo. Para ele não vale a pena esforçar. Será inútil agir. É melhor refugiar no seu infortúnio. **Exemplo:** *Profeta Elias I Reis 19:9-10*

## V. OS MALES OU TORMENTOS DA SOLIDÃO

### 1- SOLIDÃO UM MAL QUE AFLINGE A ALMA

A solidão é um estado de alma, um vazio interior, uma insatisfação e um tédio interminável. A simples presença de pessoas ao nosso lado não é suficiente para eliminar o sentimento de solidão.

Davi nunca esteve só, sempre houve companheiros ao seu lado *I Crônicas 12:22*. Entretanto Ele disse: *“Olha para mim, e tem piedade de mim, porque estou solitário e aflito” Sl 25:16.*

A cura da alma está na presença de Deus *Sl 62:5 Sl 84:2 Sl 46:1.*

### 2- A SOLIDÃO TRAZ TRISTEZA

A solidão traz a tristeza, fragiliza e desumaniza o ser humano. Cada vez que a pessoa se frustra ou não consegue realizar os seus objetivos, é como se estivesse vendo morrer cada uma das possibilidades de concretização de seus anseios, projetos e ideais. Isto produz amargura e muita tristeza.

### 3- A SOLIDÃO TRAZ MEDO

Quando a pessoa esta mergulhada em uma **crise de solidão**, facilmente é atacada pelo medo, pela insegurança e pela angústia. O medo produz *“tormento”* e muita *“perturbação”* *I Jo 4:18 Jó 33:7.*

No medo existe a atuação de espíritos malignos, porém, Deus não nos deu o espírito de medo, mas de poder, de amor e de moderação. *II Tm 1:7*

#### 4- *SOLIDÃO UM MAL QUE AFETA A NOSSA AUTO-ESTIMA*

A solidão desestabiliza psicologicamente e emocionalmente a pessoa e contribui para deixá-la com a sua auto-estima abalada, vulnerável e sem controle da situação. Isto aconteceu com o “*profeta Elias*” que buscou refugiar-se no deserto, tendo a sua auto-estima afetada de tal maneira que esperou a morte dormindo *I Reis 19:4-5*. A solidão abate o Espírito do homem *Pv 18:14*.

O servo do Senhor, porém jamais ficará prostrado, pois o Senhor o levantará *I Reis 19:5-7 Sl 37: 23-24*.

#### 5- *SOLIDÃO UM MAL QUE AFETA NOSSA CONVIVÊNCIA*

A solidão é um mal ou crise que ameaça o bem estar de uma pessoa e interfere em sua rotina de vida *Sl 102:4-6,11*. Afeta o nosso viver *Sl 38:6*.

Aquele que vivencia a experiência da solidão tem mesmo dificuldade de sentir-se participante ativo da Igreja, o corpo vivo de Cristo. O relacionamento com o próximo é percebido como distante. Os fatos acontecem à sua volta, no entanto jamais chegam atingir o seu coração. Podemos afirmar de forma segura e contundente: “*O homem carece de Deus para enfrentar e superar as condições limitadas da sua existência e relacionamentos cotidiano*”.

## **VI. *COMO ROMPER OS GRILHÕES DA SOLIDÃO***

Esta é uma pergunta que não pode ser calada. A solidão é um tormento que vem consumindo a vida de muita gente e até de Obreiros do Senhor nestes últimos dias *Sl 25:16 Sl 107:4-7*

Entretanto não podemos nos render diante desta situação, mas devemos buscar na presença de Deus a cura desse tão grande mal *Ex 33:14-15 Sl 9:9*

### 1) *RECONHEÇA A PRESENÇA DE DEUS*

Deus está em todo lugar. Não existe lugar onde estejamos que Ele não esteja também *Sl 139 Is 49:15-16*.

Ele prometeu: “*Nunca o deixarei, jamais o abandonarei Josué 1:5*”. Abra os olhos e reconheça a presença de Deus em qualquer lugar que você estiver. Depois de recebermos Jesus em nosso coração temos a garantia da presença do Senhor conosco. *Is 44:21 “b”, Is 54:10, Jr 33:3, Rm 8:38-39, Heb 13:5 “b”*. Embora amigos terrenos falhem, o Senhor nunca falha *Sl 27:10, Pv 18:24, Is 66:13, II Tes 2:16-17*. Deus faz que o solitário habite em família *Sl 68:6*.

### 2) *CUIDE-SE MENTAL, ESPIRITUAL E SOCIALMENTE*

Cuide de suas necessidades espirituais lendo e estudando a bíblia. Ela proporciona orientação, instrução, encorajamento e esperança. *II TM 3:16-17*

Leia bons livros e revistas. Ore e passe tempo com pessoas que compartilhem a mesma fé. Cuide de suas necessidades sociais, cultivando boas amizades, seja generoso e paciente.

### 3) *PERMITA O TRABALHAR DO ESPÍRITO SANTO EM SEU CORAÇÃO*

O Espírito Santo no coração do homem, restaura suas habilidades de relacionamentos intrapessoal e interpessoal (*relacionamentos com Deus, consigo mesmo, e com o próximo Ef 5:18*).

1. Ele é o nosso consolador *Jo 14:16-17*;
2. Ele nos ajuda em nossas fraquezas *Rm 8:26-27*;

3. Ele fortalece o nosso interior.

4) *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 ressentidas. Não supervalorize os problemas, nem lhes dê demasiada importância, mas ore a respeito deles.

5) *UTILIZE BEM O TEMPO*

Use bem o seu tempo para cuidar de suas necessidades espirituais, físicas e sociais. Resista a tentação de não fazer nada.

## **VII. AS EXPERIÊNCIAS DA SOLIDÃO**

### *1- NA SOLIDÃO CONHECEMOS MELHOR A NÓS MESMOS*

Na solidão o ser humano tem a possibilidade de descobrir e compreender muito a cerca de si mesmo.

- a) A nossa capacidade de superação é colocada à prova, de interagir e de manter laços fraternos de sociabilidade;
- b) Temos uma melhor compreensão de nossa estrutura e capacidade física, emocional psicológica e espiritual;
- c) Nos convencemos que todos os talentos e habilidades da pessoa humana foram dados por Deus, com um objetivo ou missão específica, e devemos desenvolver e trabalhar estes valores e talentos disponibilizados, conforme o propósito e a soberana vontade do Senhor. *Mateus 25:14-30;*

- d) Passamos a entender melhor que humanamente falando todas as pessoas tem limitações e imperfeições, mas em Cristo somos mais do que vencedores *Romanos 8:37-39 Filipenses 4:13*;
- e) Fica evidenciado que nossas vidas e ministério estão guardados e fundamentados em Deus e na sua palavra, e Ele é poderoso pra nos fazer sobrepujar toda e qualquer situação, por mais difícil que ela demonstre ser *Efésios 4:11*;
- f) Firmamos convicção que a vida em todos os sentidos é constituída de fases ou etapas, e que há um tempo determinado por Deus para todas as coisas *Eclesiastes 3: 1-8*;
- g) Somos levados a compreender que Deus tem um compromisso com os seus servos..... Que estamos debaixo de promessas..... Que devemos entregar nossas preocupações ao Senhor. Se não somos capazes Ele é *Salmo 46:1-10*

## 2- A SOLIDÃO PODE SER UM MOMENTO PARA O EXERCÍCIO DA VIDA DEVOCIONAL *Mat 6:5-14*

Um momento especialmente voltado para o oração, leitura e reflexão da palavra de Deus, louvor etc.

A prática do exercício devocional leva ao crescimento espiritual e ao amadurecimento da fé.

## 3- NA SOLIDÃO CONHECEMOS MELHOR AO SENHOR

- a) *Profeta Elias* na solidão do deserto aprendeu a conhecer melhor a voz do Senhor *I Reis 19:13*;

- b) *Patriarca Jó* no seu sofrimento e terrível solidão conheceu a Deus, sua justiça, retidão e misericórdia *Jo 42:1-6*.
- c) *Jacó* ficou a sós no “*Vau de Jaboque*”, além de conhecer melhor a Deus foi por Ele abençoado *Gênesis 32:24-29*;
- d) *Paulo* no final do seu ministério experimentou o abandono e a solidão e foi fortalecido pelo Senhor *II Tm 4:9-11 II Tm 4:16-17*;
- e) *O apóstolo João* a sós na ilha de Patmos recebeu a revelação do apocalipse *Ap 1:9-20*;
- f) *Samuel* quando se encontrava sozinho em seu quarto de dormir ouviu a voz do Senhor *I Samuel 3: 10*;
- g) *Paulo* depois da sua conversão foi estar a sós com Deus para conhecer melhor ao Senhor e receber a revelação do evangelho a ser anunciado aos gentios *Gálatas 1:15-18*;

Devemos atentar para os momentos a sós que o Senhor nos permite, para estreitar nossa comunhão com Ele. *Sl 63:1, Sl 63:5-7, Sl 73:25,26,28*.

#### 4- NA SOLIDÃO DEVEMOS SEGUIR O EXEMPLO DO SENHOR JESUS

- a) O Senhor Jesus aproveitava os momentos de isolamento social para falar com o pai em oração *Lucas 5:16*;
- b) Aproveitava os momentos a sós para buscar forças espirituais para o dia a dia de seu ministério;
- c) Cada momento que temos a sós, deve ser aproveitado para a nossa edificação espiritual *Salmo 1:2 Filipense 4:8*;

- d) Jesus na solidão do Getsemane, do seu julgamento, condenação e morte foi vitorioso e conquistou a nossa salvação. *Isaias 53:3,4,6,12, Mateus 26:56, Mateus 27:46, Salmo 22:1-2.*
- e) Devemos confiar no Senhor Jesus como nosso grande sumo sacerdote perante Deus *Hebreus 4:15-16.*

## **CONCLUSÃO**

Quanto mais aproxima o momento da vinda do Senhor Jesus para arrebatá-la sua Igreja, somos bombardeados de forma assustadora pelo inimigo, e estamos vendo aumentar os problemas, as intempéries e as adversidades que afligem a humanidade.

O aquecimento global tem afetado de forma drástica a terra, e alterado até mesmo os hábitos do homem. A água potável tornou-se preocupação, devido a possibilidade iminente de sua escassez, e o solo já não produz satisfatoriamente por força das constantes alterações climáticas. A violência desenfreada e a pecaminosidade avalassadora da humanidade, faz com que as pessoas que não tem a presença de Cristo em suas vidas, vivam experiências sombrias de desesperança, tristezas e solidão.

Os nossos maiores problemas não estão nos obstáculos do caminho, mas na escolha da direção errada. Somos produto do nosso passado, mas não somos escravo dele... Devemos ter a mesma atitude do profeta Habacuque: *“Porque ainda que a figueira não floresce, nem haja fruto na vide; ainda que o produto da oliveira minta e os campos não produzam mantimentos, ainda que as ovelhas da malhada sejam arrebatadas, e nos currais não haja gado. Todavia, eu me alegrarei no Senhor e exultarei no Deus da minha salvação. Habacuque 3:17-18.*

Deus tem grandes promessas e bênçãos para as nossas vidas neste mundo e na eternidade. Em Cristo somos mais do que vencedores *Rm 8:37*.

*Gurupi. TO Abril 2007*

*Pr. João da Cruz Gomes Feiosa*