

Sozinho, mas não Solitário

Swami Dayatmananda¹

Traduzido e reproduzido da *Vedanta Magazine* - Ramakrishna Vedanta Center, UK. (set. 2009 até jan. 2010)

A solidão² é uma condição humana existencial e inescapável, temida por todos. Onde quer que olhemos, encontramos solidão mesmo em meio a multidões. É difícil encontrar alguém que nunca tenha experimentado a solidão.

Nada vem conosco, nada vai conosco; nascemos sozinhos, viajamos sozinhos e morremos sozinhos. Não podemos comer, dormir ou compartilhar nossas experiências, alegrias ou tristezas com mais ninguém. Podemos apenas compartilhar informações, mas não compreensão.

Essa é a nossa condição humana, e esse estado de coisas continuará até que o indivíduo se funda com o Divino. É o que Plotino chama de “o voo do sozinho para o Sozinho”.

Não há pobreza maior do que a solidão, nem medo maior do que o sentimento de isolamento, de não ser querido, amado ou apreciado. Alguns filósofos existenciais até consideram a solidão como a condição essencial da humanidade. A *Vedanta*, naturalmente, rejeita essa visão. Toda a nossa luta, do nascimento à morte, é para aceitar, lidar e superar essa terrível solidão por meio da família, sociedade, trabalho, oração, meditação, etc.

O que é a solidão?

A solidão é um estado mental em que uma pessoa experimenta um intenso sentimento de vazio e isolamento, de não ser desejada, de estar desconectada de tudo. É um estado em que a vida parece sem sentido e sem propósito. É um estado em que a pessoa é incapaz de obter qualquer alegria da vida e, muitas vezes, sente vontade de cometer suicídio.

É normal sentir-se solitário às vezes. Mas quando a solidão se torna intensa, constante e leva à depressão e ao pessimismo, ela se transforma em uma doença terrível.

¹ Swami Dayatmananda (nasc. 1943) foi o líder espiritual do Ramakrishna Vedanta Centre, Reino Unido. Atualmente leva uma vida retirada no *Ramakrishna Mission Home of Service*, Varanasi, Índia.

² Do inglês: *Loneliness*. Apesar de algumas vezes serem usados como sinônimos, o termo em português **solitude**, diferentemente de **solidão**, é usado principalmente para descrever um estado de isolamento desejável e necessário para o desenvolvimento espiritual e bem-estar psíquico, enquanto podemos associar a palavra em português **solidão** a um sentimento negativo indesejável de isolamento ou abandono. No artigo fica óbvio sua conotação. (nota do tradutor)

No entanto, a solidão não deve ser equiparada a estar sozinho. Pode-se estar sozinho e sentir-se alegre e realizado. E pode-se sentir intensamente solitário no meio de uma multidão.

“A linguagem... criou a palavra ‘**solidão**’ para expressar a dor de estar sozinho. E criou a palavra ‘**solitude**’ para expressar a glória de estar sozinho.

Paul Tillich (Teólogo e Filósofo)

Tipos de solidão

A solidão pode ser de muitos tipos.

1. Há um tipo simples e temporário de solidão. Muitas vezes, quando alguém é removido de seu ambiente, sente-se solitário. Quando as pessoas perdem entes queridos ou parceiros, podem ser dominadas pela solidão. Ou quando alguém não passa em um exame ou não consegue um emprego, pode sentir-se solitário. Esse estado não dura muito e pode ser facilmente remediado.

2. Pode-se sentir solitário quando se sente incompreendido e não apreciado. Isso é especialmente aplicável a pessoas criativas, como artistas, cientistas, grandes escritores, e também patriotas e estadistas; essas pessoas muitas vezes se sentem solitárias, porque há poucos com quem podem conversar de forma significativa. Gigantes espirituais também podem experimentar solidão às vezes. Swamis como Shivananda e Brahmananda costumavam ficar tristes porque não havia ninguém com quem pudessem compartilhar alegremente suas experiências. (Até Sri Ramakrishna sentiu isso às vezes! Uma pessoa alegre muitas vezes deseja compartilhar sua alegria com todos!)

3. Outro tipo de solidão é a sensação de que não se tem amigos ou parentes, de que ninguém me ama e não tenho com quem me relacionar. Tais pessoas se sentem abandonadas e deprimidas e muitas vezes pensam em suicídio.

4. A velhice e doenças crônicas podem e muitas vezes trazem sentimentos de solidão. Na verdade, nos dias de hoje, os idosos sofrem intensamente com sentimentos de solidão, apesar de todos os recursos disponíveis para eles.

5. Depois, há um tipo especial de solidão. É o intenso anseio da alma de se unir ao Divino dentro de si. O Vedanta nos diz que cada alma é potencialmente divina. Essa divindade potencial não permitirá que nenhum indivíduo descanse até que a alma se una ao Universal. Esse anseio espiritual pode não se manifestar por muito tempo, mas certamente surgirá em algum momento da vida de cada pessoa e a fará levar uma vida espiritual. Aspirantes espirituais sinceros sentem que, neste mundo inteiro, estão sozinhos, ninguém pertence a eles e eles não pertencem a ninguém. Embora esse sentimento seja categorizado como solidão, não é uma doença nem uma causa de angústia. Pelo contrário, é uma condição necessária e desejável para o crescimento espiritual. Sem esse sentimento de solidão, ninguém pode avançar na

vida espiritual. Como May Sarton colocou tão belamente: *“A solidão é a pobreza do ser; a solitude é a riqueza do ser.”*³

A solidão é uma doença terrível. Suas causas, efeitos e cura serão discutidos em editoriais futuros.

A solidão é um estado mental doloroso e negativo. Não há ninguém que esteja livre dela, ninguém pode estar livre dela. Todos sofremos com ela por um período mais curto ou mais longo. Alguns filósofos consideram a “solidão” como a própria essência do ser humano. Significa que ser incapaz de estar sozinho é perder a própria humanidade. Até os animais (especialmente os cães, quando separados de seus donos) são vistos sofrendo de solidão! Apenas os santos são exceções. Eles nunca se sentem solitários, pois experimentam a presença de Deus o tempo todo.

Em nosso último editorial, discutimos o que é a solidão. Neste editorial, discutiremos as causas e efeitos da solidão. A solidão resulta não de uma, mas de muitas causas. Essas causas podem ser divididas em cinco categorias: existenciais, externas, psicológicas, sociais e espirituais.

Causas existenciais

A solidão é um elemento constitutivo da existência. Nascemos e morremos sozinhos. Cada um de nós dorme, come, experimenta prazer e dor, saúde e doença por si só. No máximo, os outros podem tornar as condições melhores ou piores.

Nascimento, adolescência, juventude, meia-idade, velhice e morte (o que a Vedanta chama de *shat vikaras*, as seis mudanças) são realidades inescapáveis da vida. Aceitamos de bom grado a adolescência e a juventude, mas, inexplicavelmente, muitos de nós sofrem com a crise da meia-idade. A menopausa é um período doloroso de transição para muitas mulheres. A velhice afeta quase todos nós. A morte e o luto também podem causar solidão. Todos esses eventos também trazem mudanças externas em nossa vida. Mas seus efeitos geralmente são temporários, e logo aprendemos a aceitá-los.

Alguns de nós não podem escapar de deficiências físicas e mentais. Elas podem, e geralmente trazem, alguma discriminação e desprezo. Ser tratado como “diferente” pelos outros muitas vezes faz as pessoas se sentirem ainda mais solitárias.

Causas externas e sociais

A solidão definitivamente se tornou um grande problema de nosso tempo. No passado, as famílias eram unidas ou tipicamente maiores, e poucas pessoas viviam

³ "Loneliness is the poverty of self; solitude is the richness of self"

sozinhas. Hoje, milhões vivem sozinhas. Aposentadoria e desemprego também são causas comuns de solidão. Mudar-se de seu país, família e ambiente familiar pode levar a um sentimento de solidão.

Os estresses da vida moderna, como mudanças nas práticas de emprego, o aumento da taxa de divórcio e o fato de as pessoas se mudarem facilmente para lugares distantes, fizeram com que muitos sofressem de sentimentos de solidão. Essas ações nos dão muita liberdade, mas essa liberdade tem um efeito negativo. Ela nos deixa sem um alicerce sólido ou comprometimento com uma família, um lugar ou uma comunidade.

Graças aos avanços da medicina, as pessoas estão vivendo mais. Uma nova palavra, “Geriatría”, ou seja, o ramo da medicina que se concentra no cuidado da saúde dos idosos, foi cunhada. Devido às condições sociais modernas, muitos idosos são forçados a viver em asilos. Embora bem cuidados, muitos deles experimentam intensos sentimentos de solidão. Isso se deve à falta de amor e afeto de suas famílias.

Causas psicológicas

Junto com os avanços da ciência e da tecnologia, as desigualdades massivas e a discriminação racial e social também estão aumentando. As empresas estão crescendo, e as multinacionais estão eliminando ou até sufocando empresas menores e individuais. Isso leva a uma competição intensa e a tentativas de superar os outros. Competição e sucesso são as duas grandes doenças da vida social moderna, nos lembrando da “sobrevivência do mais apto”. Naturalmente, isso leva a sentimentos de não ser bem-vindo, medo, tristeza e fracasso.

A falta de propósito na vida também pode trazer sentimentos de solidão. A baixa autoestima, especialmente quando alguém se compara com (o aparente sucesso de) seus colegas, pode gerar frustração e solidão.

Uma pesquisa sobre problemas de saúde mental nos EUA descobriu que a fobia social era o terceiro problema mais comum, depois da depressão e da dependência de álcool. Pessoas ansiosas, deprimidas ou presas em comportamentos viciantes podem ter baixa autoestima e se sentir culpadas e sem valor. Isso pode levá-las a evitar a companhia de outras pessoas e se isolar de familiares e amigos, o que, por sua vez, leva à solidão.

O medo do medo é uma experiência terrível! Juntamente com outros efeitos, antecipar o medo da solidão pode levar a um desespero mais profundo.

Causas espirituais

A causa raiz de qualquer forma de solidão pode ser atribuída à negligência da vida espiritual. O que é espiritualidade? É “O Voo do Sozinho para o Sozinho”, como diz Plotino. A incapacidade de estar sozinho e desfrutar da companhia do próprio Ser superior é ser não espiritual e infeliz.

A *Vedanta* nos ensina que a personalidade do homem é tricotômica, ou seja, alma, mente e corpo. Sofremos se o corpo e a mente estão doentes; sofremos ainda mais se negligenciamos o lado espiritual de nossa vida.

No passado, a religião fornecia conforto para a maioria das pessoas. Infelizmente, o avanço da ciência e da tecnologia fez com que muitos perdessem a fé em Deus e nos valores morais. Muitos de nós ignoram alegremente que a negligência da vida espiritual pode nos deixar com sentimentos de profundo vazio e solidão.

Como sabemos que isso é verdade? Se temos, mais ou menos, tudo o que a vida pode nos oferecer e ainda assim continuamos a nos sentir vazios e solitários por dentro, a causa é, sem dúvida, espiritual. Se não levamos uma vida espiritual, definitivamente sentimos um vazio, apesar de termos uma abundância de bens materiais.

Efeitos da solidão

A solidão pode levar a vários graus de desespero, ansiedade, tristeza, tédio, incapacidade de funcionar efetivamente em qualquer situação, etc. Solidão e tédio são emoções intimamente ligadas. Essas emoções devem ser compreendidas e tratadas adequadamente. Caso contrário, podem levar ao suicídio ou a todo tipo de atividades criminosas, até mesmo ao assassinato. Muitas atividades antissociais, incluindo crimes, podem ser rastreadas até intensos sentimentos de tédio.

Podemos ver, a partir do exposto, que não há outra opção senão lidar com nossos sentimentos de solidão.

A cura para a solidão será discutida em nosso próximo editorial.

A solidão pode arruinar nossas vidas. Mas se a enfrentarmos da maneira certa, ela renderá frutos inestimáveis: físicos, intelectuais e espirituais. Nesta edição, discutiremos como podemos fazer isso.

A solidão pode ser superada, mas requer forte determinação e a prática definida de alguns dos passos descritos abaixo.

Aceitar a solidão

O primeiro passo para superar a solidão é compreender sua inevitabilidade e aceitá-la. Vivemos e morremos sozinhos – esse é um fato inescapável da existência. Quando começamos a aceitá-lo, uma nova visão da vida se abre diante de nós. Com essa aceitação, também surge um novo impulso para usá-la de forma criativa. É só então que nosso verdadeiro potencial começa a se manifestar. Quando aceitamos a condição existencial de nossa solidão, a primeira coisa que notamos é que nossos medos e ansiedades começam a diminuir lentamente.

Sri Ramakrishna costumava aconselhar seus devotos a se retirarem para a solidude de vez em quando. Suas palavras têm um profundo significado. A maioria de nós teme a solidude, pois teme ficar sozinho. O confinamento solitário é considerado uma das piores formas de punição, pois somos forçados a confrontar a nós mesmos, e poucos conseguem suportar isso.

Qual pode ser a causa desse medo? Talvez o ego tema a perda de sua identidade. O ego, para seu sustento, geralmente depende muito de nacionalidade, religião, língua, cultura, status profissional, posição social, etc. Quando essas coisas parecem se perder na solidude, o ego teme por sua própria existência. Assim como um bebê parece perdido sem sua mãe, o ego também experimenta um medo terrível na ausência de tudo isso. Se eu não sou isso ou aquilo, então o que sou? Parte do nosso medo da solidude é o medo de perder nosso ser, ou nosso senso de quem somos. Mas, aceitando o fato de que estamos sozinhos, diminuímos nosso medo da solidude.

Um objetivo definido na vida

Devemos ter um objetivo definido na vida. O segredo de uma personalidade madura é ter um objetivo e um propósito na vida. Um objetivo definido torna a vida significativa e também define nossas atividades diárias. Uma pessoa com um objetivo na vida e uma rotina definida de atividades pode lidar melhor com a solidão do que alguém que não tem nenhum.

Exercício físico

Surpreendentemente, aqueles que se exercitam regularmente têm menos problemas com a solidão. Provavelmente, isso se deve às mudanças que ocorrem em nossos corpos como resultado do exercício. Swami Vivekananda costumava dizer que pessoas com corpos fortes têm mais controle sobre suas emoções.

Um bom hobby

Um hobby agradável é um bom antídoto para o estresse e a solidão. Especialmente hobbies como música e jardinagem podem elevar nossas mentes e tornar a jornada da vida muito mais prazerosa.

Serviço

Muitos se lançam em atividades frenéticas ou inventam outros esquemas para evitar a solidão. Todas essas táticas de fuga não nos ajudarão. Elas não são apenas contraproducentes, mas podem realmente agravar nossa solidão uma vez que a emoção passa!

Mas atividades verdadeiramente orientadas para o serviço podem ajudar muito. Swami Vivekananda foi um grande defensor do serviço a Deus na forma da humanidade. A Ordem Ramakrishna foi fundada com o lema duplo da própria salvação e do bem-estar do mundo. Seu conceito de serviço vai muito além do reino meramente espiritual e social. O serviço genuíno requer um coração bom e amoroso. Amor e bondade, como sabemos, são os maiores purificadores do ego! Eles agem como antídotos para sentimentos negativos, como depressão e desespero, incluindo a solidão.

O amor verdadeiro une o amante ao objeto de seu amor. Ninguém pode ser amoroso e egoísta ao mesmo tempo. Assim, um dos melhores remédios para a solidão é servir à sociedade, vendo-a como uma manifestação de Deus. Hoje em dia, existem muitas oportunidades para aqueles dispostos a prestar serviço. Pode-se ingressar em uma organização (e há muitas que acolhem voluntários) ou em um grupo voluntário. Ou visitar asilos, hospícios, etc., e passar algum tempo com pessoas que se sentem solitárias e deixadas de lado. Se alguém não puder prestar serviço, pode ajudar organizações não apenas financeiramente, mas de muitas outras maneiras.

Prática espiritual

Como mencionamos anteriormente, a causa raiz da solidão é espiritual. Sentimo-nos solitários porque ignoramos nossa verdadeira natureza. Não importa o quão plena nossa vida possa ser social, intelectual ou moralmente, nosso coração anseia pelo divino. Esse anseio que sentimos é profundo, real e vem das profundezas de nós mesmos. A solidão espiritual é, na verdade, um vazio profundo dentro de nós, uma vacuidade que não pode ser preenchida com nada além da espiritualidade.

Swami Vivekananda colocou o dedo na ferida quando disse: "Cada alma é potencialmente divina". Quer saibamos ou não, todos estamos tentando manifestar nossa divindade esquecida. Qualquer interrupção nesse processo é o que nos faz sentir solitários. Até mesmo um pouco de prática regular de disciplinas espirituais, como oração, meditação, etc., ajuda muito a lidar com a solidão. Sri Krishna diz: "Até mesmo um pouco dessa prática de *Yoga* protege alguém de grande medo." (*Bhagavad Gita* 2.40)

Uma oração simples pode elevar a mente a um reino superior. Sempre que detectamos sentimentos de depressão ou desolação, podemos nos elevar por meio de uma oração simples e sincera. Da mesma forma, leituras regulares das escrituras sagradas também podem nos ajudar muito. As escrituras são os registros de santos e sábios. Há um grande poder nelas. Até mesmo a leitura ou audição mecânica das escrituras pode elevar nossas mentes a um estado superior.

Existem muitos tipos de práticas espirituais. Uma das mais eficazes é a prática da presença de Deus. O conhecido livro *Prática da Presença de Deus*, de Irmão Lawrence, é muito reconfortante e útil. Deve-se tentar sentir a presença de Deus em todos os lugares, em todos os momentos e sob todas as circunstâncias.

Japa, ou a lembrança constante de um *mantram* ou palavra sagrada, é altamente eficaz. O *japa* deve, é claro, ser feito com plena consciência e amor. Com a prática, pode-se fazer *japa* quase constantemente.

Vipassana, ou a meditação ensinada por muitos budistas, é uma excelente prática. (A crença em Deus não é uma condição necessária para essa prática. Buddha não falou de um Deus.) Em *Vipassana*, ensina-se a prestar muita atenção a tudo o que acontece no corpo e na mente. Aconselha-se a observar a respiração, as posturas, os pensamentos que surgem na mente, etc. A prática da meditação *Vipassana* é um excelente remédio para a solidão.

A importância da solidão

Nossa civilização é ocupada e extrovertida. Nela, o cultivo da solidão é desencorajado. Mas o cultivo da solidão é muito importante se quisermos ter paz, alegria e realização.

Sri Ramakrishna frequentemente aconselhava seus devotos a se retirarem para a solidão. Ele dizia: “É muito necessário ir para a solidão de vez em quando e pensar em Deus. Fixar a mente em Deus é muito difícil, no início, a menos que se pratique meditação em solidão. Para meditar, você deve se recolher dentro de si mesmo ou se retirar para um canto isolado ou para a floresta.” O *Bhagavad Gita* também aconselha todos os aspirantes sobre várias qualidades que um buscador do autoconhecimento deve cultivar. Uma dessas qualidades é recorrer à solidão e se afastar da sociedade dos homens.

A solidão é uma excelente maneira de cultivar pensamentos nobres. “Nunca estão sozinhos aqueles que são acompanhados por pensamentos nobres.” (Sir Philip Sidney)

Algumas das maiores criações da literatura, arte e música (para não falar da espiritualidade) que o mundo conheceu foram concebidas apenas em momentos de profunda solidão. Kierkegaard fala de se relacionar consigo mesmo, desejando ser ele mesmo. Essa é, sem dúvida, uma tarefa heroica.

A solidão é a serva da vida interior. Só na solidão podemos descobrir nosso verdadeiro Ser. Sem quietude e solidão, não é possível desenvolver uma vida interior. E sem uma vida interior, não há nada para nos falar, exceto nosso próprio vazio e solidão.

A solidão é um fato existencial da vida. Mas não precisamos ser solitários ou sofrer com ela. Descrevemos algumas das melhores maneiras de lidar com ela. A solidão é um presente de Deus. Através do uso adequado dela, podemos nos tornar Abençoados e Realizados.

