



SÓ



# SÓ

*“E levantou-se aquela mesma noite, e tomou as suas duas mulheres, e as suas duas servas, e os seus onze filhos, e passou o vau de Jaboque. E tomou-os e fê-los passar o ribeiro; e fez passar tudo o que tinha. Jacó, porém, ficou só; e lutou com ele um homem, até que a alva subiu. E vendo este que não prevalecia contra ele, tocou a juntura de sua coxa, e se deslocou a juntura da coxa de Jacó, lutando com ele. E disse: Deixa-me ir, porque já a alva subiu. Porém ele disse: Não te deixarei ir, se não me abençoares. E disse-lhe: Qual é o teu nome? E ele disse: Jacó. Então disse: Não te chamarás mais Jacó, mas Israel; pois como príncipe lutaste com Deus e com os homens, e prevaleceste.” (Gênesis 32:22-28)*

Na iminência de reencontrar seu irmão Esaú após tantos anos, Jacó estava apreensivo. Já tinha enviado previamente mensageiros, para comunicar suas boas intenções e levar presentes. Contudo, voltar para a terra de onde saíra após roubar a primogenitura do irmão não era uma situação confortável. Seu coração estava aflito não só porque iria rever o irmão, mas porque iria encontrar-se consigo mesmo novamente.

Jacó tinha saído de sua terra ameaçado de morte, sem nada e sem ninguém. Agora voltava com uma multidão. Família, riquezas e servos. Tudo isso, entretanto, não representava aquilo que Jacó **era**. Jacó atravessou tudo o que **tinha** pela parte rasa do rio Jaboque. Ele próprio não atravessou e **ficou só**. Quando precisamos resolver aquilo que **somos**, o barulho daquilo que **temos** só atrapalha.

Sozinho, Jacó teve um encontro com Deus e consigo mesmo. Sozinho, lutou para ser abençoado. Uma benção diferente, transformadora, definitiva. A pergunta ressoou: - Como te chamas? Ao que respondeu: - Jacó (que significa “aquele que pega pelo calcanhar”, “enganador”, “usurpador”). Nessa resposta Jacó enxergou-se inteiramente. Naquele mesmo local, solitário, Jacó recebeu um novo nome: Israel (que significa “príncipe poderoso que luta e prevalece”, “soldado de Deus” ou “aquele que governa com o Todo-Poderoso”).

Solitude não é solidão. Solidão é sentir-se só. Solitude é saber **estar só, com propósito**. Solidão traz medo. Solitude traz descanso (Mt 11:29).

A solidão nos impulsiona para o barulho e para as multidões. As palavras ficam ocas e mesmo assim nunca as silenciamos. Preferimos fugir do medo da solidão abrindo as comportas da confusão. Mas há outro caminho. Cultivar a solitude nos livra do barulho e do medo. A solidão é vazia. A solitude é plena de realização interior.

A solitude não é um lugar; é um estado interior. Pode-se viver em uma caverna sem experimentar solitude. Semelhantemente, pode-se andar numa rua lotada encontrando calma em um profundo silêncio interior. Isso não significa que a solitude não seja muitas vezes “treinada” ou exercida exteriormente e, assim, praticada como disciplina. Jesus tinha o hábito de buscar “lugares solitários” (Mt 4:1; Lc 6:12; Mt 14:13,23; Mc 1:35; Mc 6:31; Lc 5:16; Mt 17:1; Mt 26:36). A solitude tem duas vertentes: o “**estar calado**” e o “**estar só**”. Observemos esses pontos mais de perto:

**SOLITUDE E SILENCIO.** Exercitar o ato de ouvir a Deus com silêncio interior é a essência da solitude. Alguns optam por praticar a solitude se afastando e se calando por dias. O silêncio interior vai além, e suas consequências nos ensinam a ter “controle” da língua (Tg 3:1-12). “É mais fácil estar totalmente em silêncio que falar com moderação” (Thomas de Kempis). O silêncio interior nos ensina a agir no tempo certo (Ec 3:7), a falar quando preciso e a calar quando necessário (Pv 25:11). No **silêncio** aprendemos a calar devocionalmente. Na **solitude** aprendemos a entender a leveza e a profundidade do Espírito que nos faz ou “calar” ou “falar”. Muita coisa desnecessária fica por se dizer, mas o que há de essencial e útil pode ser dito em poucas palavras.

**SOLITUDE E COMUNHÃO.** Muitos veem um antagonismo entre solitude e comunhão. Não há. A solitude aumenta nossa sensibilidade e compaixão pelos outros. Calando nosso clamor interno por autojustificação, a solitude desenvolve novas atenção e responsividade para com as necessidades alheias. Junto a outras disciplinas espirituais, a solitude nos faz encarar nossa verdadeira face. Coisas que nunca conheceríamos de nós “no coletivo” só percebemos numa viagem solitária e silenciosa. Porém, a prática da solitude não significa a condenação do “estarmos juntos”. Somos seres, ao mesmo tempo, profundos e relacionais. Precisamos encontrar o equilíbrio.

Se nos sentimos extremamente desconfortáveis ao estarmos sozinhos, talvez estejamos viciados na multidão. Praticar a solidão nos afastará do medo da solidão. Se não conseguimos compartilhar em grupo, talvez estejamos desenvolvendo prepotência e intolerância. A solidão suavizará nossas relações. À semelhança de Jesus devemos nos afastar das pessoas para estarmos verdadeiramente presentes quando estivermos com elas.

*“É na profunda solidão que encontro afabilidade com a qual posso verdadeiramente amar meus irmãos. Quanto mais solitário estou, tanto mais afeição sinto por eles. (...) Solidão e silêncio me ensinaram a amar meus irmãos pelo que eles são e não pelo que dizem”* (Thomas Merton).

Ressaltamos que cristãos que não lidam bem com a solidão costumam preencher seus dias com excessos de pessoas e de atividades (por vezes mesmo com atividades eclesiásticas), alimentando uma geração de fujões. Como “Jacós” que “têm muito” mas que “são pouco”, por fugirem das suas lutas com Deus.

**PRÁTICA.** Aqui se apresentam breves sugestões:

- 1) Pratique a solidão honestamente, sem subterfúgios piedosos e conceituais como “solidude do coração”. É preciso ir além da teoria (Tg 1:23-25);
- 2) Aproveite as pequenas solidudes como nas primeiras horas do dia, finais de tarde e madrugadas. Pratique no trânsito, na xícara de café, nas salas de espera, nas filas e nas caminhadas (Sl 27:4);
- 3) Ao ver algo que lhe encanta, cale a sua alma. Contemple, aproveite e curta sozinho(a). E faça isso antes mesmo de orar, comentar, fotografar ou postar nas redes (Ec 5:1-3);
- 4) Eleja lugares tranquilos em sua casa e arredores para praticar o silêncio e a solidão (At 10:9);
- 5) Desconecte-se vez por outra, avise aos mais próximos e vá para a “caverna” (Mt 14:13);
- 6) Observe-se! Naturalmente entramos em colisão com a solidão sempre que assumimos o recorrente padrão frenético de busca por nos explicarmos e nos justificarmos (Sl 42:5);
- 7) Faça退iros ocasionais, a sós, para reorientar em Deus os seus pensamentos, sentimentos e direção de vida. Perceba quando a multidão atrapalha (Gl 1:15-18).

Por fim, lembramos que encontros conosco mesmos e com Deus nem sempre são digeridos facilmente por nossa alma (não é à toa que ela foge disso). Somos treinados a responder emocionalmente a tudo que nos cerca e a ajustar experiências em previsíveis “caixinhas emocionais”. Não será incomum que Deus trate em nós alguma coisa que causará certa perplexidade, desconforto ou dor por algum tempo. Talvez, como Jacó, um momento de solidão deixe marcas para o resto da vida, mudando para sempre a nossa história (Gn 32:29-32).

## PARA REFLEXÃO

Quais as bagagens que carregamos e que nos dificultam estarmos à sós e “de cara lavada” diante de Deus e de nós mesmos? Em profunda solidão, estamos sozinhos? Quais as razões que nos impelem a fugir dos momentos de solidão? Qual a importância do silêncio para conseguirmos alcançar a solidão?

## PARA ORAÇÃO

Vamos colocar nossos medos, inseguranças e dificuldades sobre a mesa e orarmos uns pelos outros para que Deus lance fora todo o medo de estarmos em solidão, frente a frente com nós mesmos e diante de Deus.