

# *Boletim Cultural e Ecológico*

*A revista comunitária da Vila Clementino*

Ano 1 - Nº 5 - Resp.: José Carlos Corrêa Cavalcanti - F. 2506-8298 - vilaclementino.sp@gmail.com  
Setembro/2012 - Tiragem: 1.200 exemplares - [www.boletimculturalecologico.com.br](http://www.boletimculturalecologico.com.br)

## Breve reflexão sobre a Solidão

de José Carlos Corrêa Cavalcanti

# Boletim Cultural e Ecológico

A revista comunitária da Vila Clementino

Ano 1 - Nº 5 - Resp.: José Carlos Corrêa Cavalcanti - F. 2506-8298 - vilaclementino.sp@gmail.com  
Setembro/2012 - Tiragem: 1.200 exemplares - www.boletimculturalecologico.com.br

## APOIO:



**Kyrial**  
clínica

*Dr. Marcelo Capuzzo*  
Professor Assistente de implantes na APCD

**IMPLANTES - CLÍNICA GERAL**  
**ODONTOLOGIA ESTÉTICA**  
**CLAREAMENTO**

Rua Madre Cabrini, 77 - Vila Mariana  
Rua Itapiru, 23 - Praça da Árvore  
Fones: 2276-7027 / 2613-1033  
Com estacionamento  
www.kyrialclinica.com.br



**repinte**  
técnica em pinturas

Hidrojetamento  
Impermeabilização de Superfícies  
Aplicação de Graffiato e Texturas  
Tijolo e Concreto Aparentes  
Pastilhas

**Pinturas:**  
Fachadas, Áreas comuns e Garagem

Rua Pedro Morganti, 126 - V. Mariana  
Tel/Fax: (11) 5084-9270 - 5083-8171  
**www.repinte.com.br**

**11 DE JUNHO**

**Centro Automotivo de**  
**Troca de óleo & Escapamentos**  
*Desde 1965 bem servindo a todos*

**Filtros**                      **Freios**

**Baterias**                  **Catalisadores**

**Av. 11 de Junho, 559 - Vila Clementino**  
**Fones: 5549-9080 / 5549-1874**  
**www.11dejunho.com.br**

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

“Mesmo o amor que não compensa é melhor que a solidão”, já nos dizia Vinicius de Moraes, em seu samba “Como dizia o poeta”, gravado junto com Toquinho, que fez bastante sucesso na época de sua gravação (ouça em <http://letras.mus.br/vinicius-de-moraes/49266/> ).

Amiga de alguns, inimiga de muitos, a solidão é um tema recorrente da humanidade. Mas afinal o que é solidão? Uma olhada no dicionário informa:

Solidão: Estado de quem está só, retirado do mundo; Isolamento moral, interiorização.

Não ajuda muito, mas a Wikipedia acrescenta algo:

Solidão é um sentimento no qual uma pessoa sente uma profunda sensação de vazio e isolamento. Para sentir solidão o indivíduo passa por um estado de profunda separação. Isto pode se manifestar em sentimentos de abandono, rejeição, depressão, insegurança, ansiedade, falta de esperança, inutilidade, insignificância e ressentimento. Se tais sentimentos são prolongados eles podem se tornar debilitantes e bloquear a capacidade do indivíduo de ter um estilo de vida e relacionamentos saudáveis. Se o indivíduo está convencido de que não pode ser amado, isto vai aumentar a experiência de sofrimento e o consequente distanciamento do contato social. A baixa auto-estima pode dar início à desconexão social que pode levar à solidão.

Na música popular brasileira, muitas são as canções que tratam desse assunto, quase sempre doloridas, como a Serenata da Chuva, do saudoso Altemar Dutra:

“Só, lá fora a chuva que cai / Só, eu pego o meu violão

Ai, tange o bordão / E esta canção tão triste sai...

Sou um seresteiro a sonhar / Ai, sem ter ninguém, sem luar

Canto e a chuva fria cai / Canto nesta noite assim

Chove solidão dentro de mim...”

Será que apenas a solidão e uma noite de chuva justificam o sentimento de tristeza emanado do poema? não; adiante há algo mais esclarecedor:

Onde andarás neste momento o meu amor? Em que pensará longe de mim, sem meu calor?

Tão sozinho agora estou! Canto e a chuva não tem fim... chove esta saudade sobre mim...

Portanto, o grande mal que a solidão nos faz não advém de si mesma, de simples fato de estarmos sós, e sim de um sentimento geral de infelicidade e dor, motivado pela ausência da pessoa amada – ou, às vezes, pelo fato de não haver uma pessoa amada, ou ao menos uma amizade real, profunda e consoladora, que traga uma certeza interior de acolhimento.

Como nos mostra Dolores Duran, em “Solidão”:

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

Ai, a solidão vai acabar comigo / Ai, eu já nem sei o que faço e o que digo...  
Vivendo na esperança de encontrar / Um dia um amor sem sofrimento  
Vivendo para o sonho de esperar / Alguém que ponha fim ao meu tormento  
Eu quero qualquer coisa verdadeira, um amor, uma saudade, uma lágrima, um amigo!  
Ai, a solidão vai acabar comigo.

Só quem passou por situação semelhante (e quem não passou?) pode avaliar o quanto ela pode ser dolorosa, trazendo-nos os sentimentos de tristeza, abandono e depressão, com suas temíveis consequências.

Outra música primorosa, que retrata o sofrimento trazido pela solidão, é uma composição do grande Paulinho da Viola: “Dança da Solidão”:

Solidão é lava que cobre tudo / Amargura em minha boca / Sorri seus dentes de chumbo  
Solidão, palavra cavada no coração, resignado e mudo / No compasso da desilusão  
Desilusão, desilusão, danço eu danço você na dança da solidão.

(Veja o vídeo em <http://www.youtube.com/watch?v=jJj6JS7XLZY>).

Mais uma vez, vemos que há algo mais se manifestando e fazendo da solidão um tormento: a desilusão amorosa, que, por sinal, nos traz dor e incomoda mesmo no estado de não solidão, apenas se potencializando nesse estado, pois aí temos que conviver com nós mesmos, não havendo a presença do outro para podermos espalhar ou desabafar.

## Opiniões

Uma rápida pesquisa na Internet mostra uma variedade de opiniões sobre esse sentimento:

- 1) Solidão: um lugar bom de visitar uma vez ou outra, mas ruim de adotar como morada. (Josh Billings)
- 2) Todo o inferno está contido nesta única palavra: solidão. (Victor Hugo)
- 3) Educação para a vida deveria incluir aulas de solidão. (Mauro Santayama)
- 4) Solidão é um deserto que cada um povoa à sua vontade. (Condessa Diane)
- 5) A mais feliz das vidas é uma solidão atarefada. (Voltaire)
- 6) Não sei o que é a solidão. Nunca me senti só. Acho fantástico ficar comigo mesma, com meus milhões de dúvidas e preocupações. (Cleyde Yáconis)
- 7) Por mais que digamos, as recordações não povoam a nossa solidão; pelo contrário, aumentam-na. (Gustave Flaubert)

A maioria dessas frases, de vários autores, épocas e países, não poupa adjetivos para qualificar a solidão como um sentimento negativo, sobretudo as duas primeiras. A terceira fala em “educar para a solidão”, subentendendo-se que se trata de algo potencialmente perigoso, para o qual devemos estar previamente preparados.

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

Se a quarta frase caracteriza a solidão como um deserto, cabendo a cada qual a responsabilidade de preenchê-lo, a de Voltaire vai além, afirmando que a existência pode ser feliz em solidão, desde que ocupemos nosso tempo (supõe-se que em atividades agradáveis) – coisa que a autora da sexta frase, curiosamente, consegue fazer com seus “milhões de dúvidas e preocupações”, diferindo substancialmente da frase seguinte, de Flaubert, para quem os objetos da mente não são boa companhia quando estamos sós.

Vemos que, disfarçadamente ou não, sempre subsiste uma certa aversão, um repúdio a esse sentimento, objetivando-se fazer o possível para não sentir o vazio que está em sua base: por meio de um processo educativo, por uma “solidão atarefada”, ou até mesmo através da ocupação com os próprios conteúdos mentais, o que já é mais difícil que resolver o problema, pois geralmente esse é o problema.

## Solitude e solidão

Entretanto, há outro sentido para o sentimento de estar só, quando o fazemos voluntariamente, em estados de reflexão, meditação, contemplação ou outros, em que nossa própria companhia não seja motivo de dor.

Essa nova acepção é representada pela palavra **solitude**. A língua inglesa já a utiliza, com esse significado e até essa mesma grafia (“solitude”), reservando para a solidão no sentido tradicional, isto é, associada ao abandono, ao sofrimento moral, a palavra “loneliness”.

A diferença é enorme. Na solitude, o estar só já não é um peso. Mas, carregados de paixões, de frustrações, do sentimento de perda ou ausência da pessoa amada, o estar só leva inevitavelmente ao sentimento de solidão e suas mazelas.

Haverá algum meio de transmutar solidão em solitude? Penso que sim, mas antes precisamos compreender melhor a solidão.

Nesse sentido, um pequeno poema de Fernando Pessoa pode nos abrir os olhos para algo talvez insuspeitado, mas de crucial importância:

Vivem em nós inúmeros;  
Se penso ou sinto, ignoro / Quem é que pensa ou sente.  
Sou somente o lugar / Onde se sente ou pensa.

Com sua fina sensibilidade e privilegiada inteligência, o grande poeta português intuiu que, para cada um de nós, há um espaço interior onde a emoção e o pensamento se manifestam incessantemente. Se observarmos com bastante atenção, veremos que o sentir e o pensar, às vezes concordes e tantas vezes adversários entre si, realimentam-se mutuamente e se perpetuam nesse espaço; e a não vivência direta do mesmo leva a incontáveis sentimentos dolorosos, particularmente a solidão. Por quê? porque, então, perdemos a base de nosso ser.

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

## Vozes da solidão

Mas o extraordinário poema de Fernando Pessoa prossegue:

Tenho mais almas que uma.  
Há mais eus do que eu mesmo.  
Existo todavia  
Indiferente a todos.  
Faço-os calar: eu falo.

Cada pensamento ou emoção que se manifesta (e são “inúmeros”), reivindica ser um *eu*, o que explicaria nossas contradições, com diferentes posicionamentos em momentos diferentes: “*Há mais eus do que eu mesmo*”. No entanto, o poeta alude a uma presença fundamental, básica em seu processo criativo, indiferente às expressões de conteúdos mentais fragmentados, parciais, dispersivos: “*Faço-os calar: eu falo*”.

O problema é que, quando o lado emocional está envolvido, o sentir e pensar são espontâneos, contraditórios, repetitivos e caóticos, escravizando nossa atenção e exaurindo nossa energia psíquica.

Tudo isso nos ajuda a compreender porque a solidão é tão exasperante, pois, quando nela imersos, escutamos incessante e compulsivamente vozes de perda, autopiedade, tristeza, impotência, desânimo, revolta, etc.— e são elas que nos atormentam, mormente porque não está em nosso poder silenciá-las. Em situações como essa, podemos dizer como Sá de Miranda, poeta português nascido em 1481:

Comigo me desavim  
vejo-me em grande perigo  
não posso viver comigo  
nem posso fugir de mim

É bem esse o caso daquele que sofre em solidão: “não posso viver comigo, nem posso fugir de mim”. Ou seja, nada se pode fazer, a não ser sofrer. O mais que se consegue é forçar o sono, a inconsciência, o esquecimento através de drogas, lícitas ou não, com o inconveniente de ter que fazê-lo novamente outras vezes, uma vez que o problema não se tenha resolvido.

Portanto, o tormento não é a solidão, mas as ansiedades, frustrações e dores que transportamos pela existência afora, e que em alguns momentos, face às vicissitudes da existência, se tornam muito mais agudas, trazendo-nos toda sorte de perturbações e podendo levar a sérios problemas de saúde.

Em momentos assim torna-se mais temível o estar só, o que de certo modo é inevitável, pois embora haja inúmeros conteúdos psicológicos se manifestando descontroladamente, verdadeira multidão, estamos sós em nosso mundo emocional, e nossa razão ou raciocínio falham em dar conta da enorme tarefa de colocar ordem na casa.

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

Mas a principal causa do temor que a solidão nos inspira provém do fato de que não conhecemos a nós mesmos; só conhecemos nosso lado físico, nossas lembranças, angústias, receios, preocupações, desejos, temores, objetivos, frustrações, gostos e desgostos e os demais objetos que formam nossa consciência, ao lado dos conteúdos intelectuais, profissionais, conhecimentos e habilidades.

Uma pergunta que podemos fazer agora é: seria a reunião de todos esses objetos igual ao nosso ser total?

Para todos os fins práticos, de nosso trato cotidiano com nossos semelhantes, nossos projetos de vida, a resposta mais imediata seria “sim”. Nesse caso, será como um vazio assustador o modo pelo qual se revelará nosso ser mais profundo, visto que o temos tratado como um desconhecido, um estranho.

## O todo e as partes

Imagine dois semicírculos exatamente iguais, porém separados. Ao reuni-los obtemos um círculo perfeito. Notem que o “todo” do círculo obtido não se resume à reunião de suas partes, pois ele tem uma funcionalidade completamente nova: ele pode rodar.

Assim também o conjunto das partes ou atributos de uma rosa — seu nome e forma, seu caule delgado, seus espinhos, seu perfume, a delicadeza de suas pétalas, suas belas cores — não pode responder pelo que ela é, pelo ser total da rosa. Há algo mais, que a faz surgir de um botãozinho minúsculo, que a faz curvar-se para a direção da luz, que a faz oferecer seu néctar às abelhas e outros insetos, quase que seduzindo-os. Há um “plus”, há algo imponderável na base de tudo.

Pois bem, até o momento, a totalidade de nossos aspectos físicos, intelectuais, emocionais, nossas preferências e aversões, tudo isso tem respondido pelo ser que somos, numa conta que não fecha; pois há algo além, de extrema sutileza, algo mais que no entanto nos escapa, exatamente pela extrema loquacidade de nossos conteúdos mentais.

Estarmos a sós tem o condão de revelar em que contexto nos encontramos; seremos a soma dessas parcelas? ou teremos nós provado o sabor de uma presença invisível, silenciosa, imperceptível aos órgãos sensoriais? Como geralmente somos orientados exatamente para o sensorial, para as aparências das coisas, bem como seu significado em termos de afeto, prazer ou satisfação, pouco ou nada sabemos desse “algo além” tão sutil, que desse modo é, para nós, quase sempre inexistente — o que nos condena a enfrentar grandes dificuldades quando o assunto é solidão.

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

## O trabalho interior

Como podemos ter uma pista, por mínima que seja, desse “algo” tão imponderável? Um excelente caminho é a prática constante do autoconhecimento, que, embora não exija de ninguém que abandone a família, o emprego e se retire para as montanhas – muito ao contrário, pois funciona melhor exatamente nas circunstâncias comuns da vida real – é um trabalho árduo, que exige grande dedicação e persistência, o que explica sua baixa popularidade.

Nesse sentido, muito vale observar e refletir a respeito da atenção e da memória, funções mentais da maior importância; uma vida psicologicamente saudável pressupõe um funcionamento harmônico, equilibrado entre elas. Todo nosso significado, nossa identidade enquanto seres humanos provem da memória; nossas aprendizagens emocionais e intelectuais, o que achamos que somos, nossos relacionamentos e habilidades, nosso lado afetivo e tudo o mais. Os conteúdos da memória, muito inquietos e em contínua movimentação, sempre se referem ao passado, projetando-se em hipóteses para o futuro; mas jamais se referem ao tempo presente.

Já a atenção é um processo silencioso, que funciona sempre no presente, e está na base da percepção sensorial e também dos processos internos de pensar e sentir. Ou seja, quando a memória está tagarelando, literalmente está chamando a atenção o tempo todo – sendo bastante curioso que, conquanto duas pessoas sejam substancialmente diferentes no tocante à memória, o mesmo não ocorre quanto à atenção, basicamente o mesmo fenômeno para todos nós.

Quando estamos em crise existencial ou afetiva, e acentuadamente em momentos de solidão, os conteúdos mais dolorosos emergem espontaneamente para a consciência capturando nossa atenção (sem a qual não há manifestação nem percepção), enquanto que outros conteúdos permanecem na obscuridade. E, em situações extremas, os objetos emocionais absorvem mais atenção e por muito mais tempo, fortalecendo os sentimentos focados, num processo que ocorre totalmente à revelia de nossa vontade, esgotando nossa energia psíquica e deixando-nos depauperados; é o próprio sofrimento.

Não é à toa que sentimos temor da solidão, quando desencaminhados por fatores emocionais.

# BREVE REFLEXÃO SOBRE A SOLIDÃO

José Carlos Corrêa Cavalcanti

## A atenção em si mesma

Tanto nos processos espontâneos como nos voluntários, intencionais, a atenção é fundamental para o surgimento da consciência, o que nos induz a considerá-la apenas como um meio para um fim, um instrumento para a manifestação dos conteúdos mentais. Jamais pensamos na atenção em si mesma, sem um objeto específico. E, no entanto, o campo da atenção é “o lugar onde se sente e pensa”, referido no poema de Fernando Pessoa.

Mas isso nos escapa, pois os elementos ali manifestados tem tal poder de atração sobre nós, nos tiranizam de tal modo, que ficamos à deriva, perdidos em sofrimento, sem possibilidade de uma compreensão mais aprofundada.

## Surgimento da solitude

Para “enfrentar” a solidão o que nos é recomendado é ocupar a mente com distrações leves, leituras, tarefas agradáveis e coisas afins — o que significa, claro, fugir dela da maneira mais prazerosa possível, evitando assim a manifestação dos conteúdos dolorosos; estes, porém, dependendo do tamanho da crise e de sua intensidade, irrompem em nossos corações sem pedir licença e entram para ficar longo tempo.

Além disso, devemos atentar para o fato de que nem sempre poderemos utilizar os mecanismos de fuga: aí seremos nós com nós mesmos, nossos temores, tragédias pessoais, dúvidas, incertezas. Portanto, parece sensato direcionar nosso interesse, boa vontade, carinho até, para aquilo que está sempre conosco, não se confundindo com qualquer conteúdo intelectual ou emocional, nem se tratando de nada adquirido através da experiência, ao contrário: trata-se daquilo através do qual todas as experiências e aprendizagens são possíveis.

E “isso” nós o percebemos como essa mesma atenção que manipulamos e direcionamos à vontade, e que tantas vezes se torna um brinquedo na voragem das emoções.

Enfim, quando começamos a nos interessar por aquilo que está na base de nossas manifestações mentais, começamos a intuir uma presença em nós, e ela é doce, benéfica, amorosa companhia, que nos acolhe e não nos condena por nossos erros; agora preferimos o sossego, o não verbal, o silêncio das árvores, o canto dos pássaros, a beleza das flores; queremos ter mais tempo a sós conosco — e a solidão se transforma em solitude.

(final)