

Grupo Espírita Guillon Ribeiro
Escola de Evangelização de Pacientes

As dores da alma

Solidão



Adequação ao mundo

- “Quase todos nós crescemos ansiosamente querendo ser adequados e certos para o mundo, porque **acreditamos que não somos suficientemente bons para ser amados pelo que somos.** Por isso, procuramos, desesperadamente, igualar-nos a uma imagem que criamos de como deveríamos ser. O esforço metódico para sustentar essa versão idealizada é responsável por grande parte dos nossos problemas de relacionamento conosco e com os outros.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição
“Solidão”, 1º capítulo.)



Mundo fantástico

- “Quem, portanto, não se vê projetado no caleidoscópio mágico do mundo fantástico, considera-se fracassado e recua para a solidão, em atitude de fuga de uma realidade mentirosa, trabalhada em estúdios artificiais. [...]
- Há uma terrível preocupação para ser visto, fotografado, comentado, vendendo saúde, felicidade, mesmo que fictícia.
- A conquista desse triunfo e a falta dele produzem solidão.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *O Homem Integral*, cap. 5.)

Compulsão pelo ideal

- “... é preciso abandonarmos nossa compulsão de fazer-nos seres idealizados, nossa expectativa fantasiosa de perfeição e nosso modelo social de felicidade.



- O ser idealizado é uma fantasia mental. [...]"

(HAMMED. *As Dores da Alma*,
lição "Solidão", 1º capítulo.)

Quem é realmente solitário?

- “O homem solitário, todo aquele que se diz em solidão, exceto nos casos patológicos, é alguém que se receia encontrar, que evita descobrir-se, conhecer-se, assim ocultando a sua identidade na aparência de infeliz, de incompreendido e abandonado.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. O
Homem Integral, cap. 5.)



Sentimento de solidão

- “Sofremos de solidão toda vez que desprezamos as inerentes vocações e naturais tendências de nossa alma. Assim que nos distanciamos do que realmente somos, criamos um **autodesprezo**, passando, a partir daí, a desenvolver um sentimento de soledade, mesmo rodeados das pessoas mais importantes e queridas de nossa vida.”



(HAMMED. *As Dores da Alma*,
lição "Solidão", 1º capítulo.)

Solidão é sempre negativa?

- “Nem sempre a solidão pode ser encarada como dor ou insânia. É, em muitas ocasiões, períodos de preparação, tempos de crescimento, convites da vida ao **amadurecimento**.”

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição “Solidão”, 2º capítulo.)



Em que sentido o isolamento é benéfico?

- "... estamos nos referindo [...] à 'quietude íntima', tão importante e saudável para que façamos um trabalho de **autoconsciência** [...]."

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição "Solidão", 2º capítulo.)



- "O silêncio, o isolamento espontâneo, são muito saudáveis para o indivíduo, podendo permitir-lhe reflexão, estudo, auto-aprimoramento, revisão de conceitos perante a vida e a paz interior."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *O Homem Integral*, cap. 5.)

Qual o antídoto para a solidão?

- ✎ “Resolvendo-se por afeiçoar-se aos ideais de engrandecimento humano, por contribuir com a *hora vazia* em favor dos enfermos e idosos, das crianças em abandono e dos animais, **sua vida adquiriria cor e utilidade**, enriquecendo-se de um companheirismo digno, em cujo interesse alargar-se-ia a esfera dos **objetivos** que motivam as experiências vivenciais e inoculam **coragem** para enfrentar-se, aceitando os desafios naturais. [...]
- ✎ **O homem solidário, jamais se encontra solitário.”**

(JOANNA DE ÂNGELIS. *O Homem Integral*, cap. 5.)

A fé no futuro

- “A fé no futuro, a luta por conseguir a paz íntima – eis os recursos mais valiosos para vencer-se a solidão, saindo do arcabouço egoísta e ambicioso para a realização edificante onde quer que se esteja.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. O
Homem Integral, cap. 5.)



Santuário íntimo

- ✎ "Se não encontrarmos um recanto externo que facilite a meditação, nem alguma paisagem mais afastada junto à Natureza, onde possamos repousar da inquietação da multidão, mesmo assim poderemos penetrar o nosso santuário íntimo.



- ✎ Sigamos o Mestre, recolhendo-nos na solidão e no silêncio do templo da alma, onde exclusivamente encontraremos as reais concepções do amor e da justiça, da felicidade e da paz..."

(HAMMED. *As Dores da Alma*,
lição "Solidão", 2º capítulo.)

Jesus e a solidão

- ✎ "Jesus Cristo, constantemente, se retirava para a intimidade que o silêncio proporciona, pois entendia que a elevação de alma somente é possível na 'privacidade da solidão'."

(HAMMED. *As Dores da Alma*, lição "Solidão", 2º capítulo.)



"E saindo, foi, como costumava, para o Monte das Oliveiras; e também os seus discípulos o seguiram."

(Lucas, 22:39)

Jesus

