

Solidão e Sozinhez

Se você pode se imaginar à parte todo o invólucro material, adereços e formatos, cores e estéticas que a vida lhe possibilita, vai perceber que o que resta é um princípio único e individualíssimo a que podemos chamar de consciência. Isso é o que somos de verdade. Nada mais.

Somos o que pensa, sente, percebe e intui. Podemos comunicar a qualidade desses conteúdos simplesmente com nossa presença, ainda que silenciosa.

Há quem esteja às voltas com a busca de alguém que lhe abasteça o vazio de ser único. Pode inclusive chegar à certeza de que de fato encontrou outro ser. Este se presta ao disfarce da inequívoca sensação de ser só. Mas não tardará a entender que ninguém completa algo que já é completo e individual: a individualidade a que chamamos consciência. Desfrute à parte, porque é essencial e saboroso compartilhar, somos sós.

Então, cabe mesmo ao próprio dono do RG identificar a condição soberana que lhe é dada, de ser ele mesmo. E refletir sobre o que pode fazer com isso.

Há pelo menos duas conhecidas dimensões humanas típicas da condição individual do ser.

- Quem já conheceu nas próprias entranhas a dolorosa solidão, conhece a dimensão infeliz de ser só. Dói fisicamente também, porque afeta todo nosso sistema vivo. Tudo em nós é interdependente. Daí porque tudo se afeta dentro de nós.

- Mas, uma das mais sábias atitudes mentais que se pode desenvolver ao longo da vida é o aprendizado da outra dimensão de ser só. A dimensão que podemos chamar de sozinhez. Esta é uma condição que tende a ser mais voluntária. Depende da qualidade da vontade de experimentá-la.

A sozinhez é uma condição, desenvolvida ou congênita, de estar só de forma Nutritiva e Reflexiva. Diferente de passar um lindo dia no shopping sozinho, ou na frente do micro ou numa longa viagem a sós. Podemos realizar altos investimentos em nossa condição individual sem, entretanto, conseguir alcançar a sozinhez. Esta é uma possibilidade humana, que aos animais não é dada, tampouco às lindas plantas do seu jardim.

Mas se você conseguir experimentá-la de fato, vai compreender que a condição nutritiva e reflexiva da sozinhez traz repercussões criativas na forma de sentir, pensar e agir. Podemos ser mais interessantes para nós mesmos do que supúnhamos. É desta fonte que vai jorrar o néctar essencial que lhe torna invulgar, não, pasteurizado. Se não conseguimos conhecer nossa singularidade será entediante e solitário ser grupo ou casal.

Christina Queiroz – Psicoterapeuta

www.clinicadepsicoterapia.com.br

www.consciencia.psc.br