

Solidão

Qual é o sentido da vida? Porque é que somos quem somos e escolhemos os caminhos que escolhemos? Porque é que alguns já vivem uma vida plena de sentido e amor, enquanto outros continuam a viver uma existência inteira de lamentações, frustrações e arrependimentos? Porque é que uns são bem-sucedidos e amam o que fazem, enquanto outros experimentam o fracasso vezes sem conta e sentem-se presos a uma rotina miserável e sem propósito?

Porque é que a felicidade só parece existir para alguns? Será que é preciso experimentar a dor para evoluir? Será que é preciso perder para aprender a valorizar? Será que é preciso perder-se de si mesmo para, de facto, descobrir quem verdadeiramente é? Quem disse que só existe um caminho? Que só existe uma maneira? Afinal de contas, por que estamos aqui?

Quantas mais perguntas faço sobre o sentido de tudo e sobre toda esta loucura chamada existir, mais chego à conclusão de que o desperdício da vida está no amor que não doamos, nas oportunidades que não agarramos, nos sonhos que não vivemos e nos riscos que não corremos por puro medo de fracassar. Quanto mais reflito sobre a vida, mais me ocorre a ideia de que, vulneráveis, somos ainda mais fortes do que imaginávamos e que todas as respostas que procuramos já estão dentro de nós.

Quantos não são os que vivem uma vida inteira dedicada a agradar e a reafirmar-se perante os outros. Por detrás dos sorrisos, quantas não são as lágrimas escondidas. Por detrás das palavras doces, sabe-se lá a profundidade das mágoas e das feridas. Na procura pela aceitação, pelo sucesso sem propósito, pelo modelo ideal de ser e viver, quantos não são os que não vivem plenamente, os que travam verdadeiras batalhas interiores, os que esboçam felicidade, ousadia e popularidade para esconder deceções, medos profundos e solidão.

Solidão...

Quantos não toleram a convivência com o próprio eu? Quantos não são os que vivem cercados de multidões, mas que se sentem, no entanto, extremamente sós? Quantas não foram as tentativas frustradas de ser quem não é, conviver com quem não quer, comprar o que não precisa e defender o que não acredita por medo da solidão? E quantas não foram as vezes em que, mesmo aceites, nos sentimos completamente perdidos, isolados e sozinhos?

A verdadeira solidão não está no silêncio ou na ausência de companhia. A verdadeira solidão está na mentira com que escolhemos viver a nossa própria vida, no arrastar de uma situação indesejada, na convivência com quem só nos julga e critica, na tentativa de ser aceite a todo custo e de agradar.

A verdadeira solidão não está num quarto escuro, mas no real motivo que nos levou a fechar a janela. Na falta de companheirismo, de propósito, de sentido e, sobretudo, de presença na vida. A verdadeira solidão está no não estar. No não estar de corpo, alma e coração. No não estar de verdade. Na ausência da presença.

Do mesmo modo, a felicidade não está lá fora, não! A felicidade está no lado de dentro, nos pequenos momentos, no sorriso sincero, nas escolhas conscientes que nos fazem melhores perante nós mesmos.

Eu posso estar sozinha e, ao mesmo tempo, sentir-me preenchida, completa e inteira de uma maneira plena, numa forma como nunca experienciei. E também posso ter o outro como companhia e sentir-me cada vez mais só.

Tudo – tudo mesmo! – depende da verdade com que construí o meu mundo interior.

Quem se descobre de verdade, se aceita, se respeita e se ama tal como é jamais experimentará solidão. Porque seja quais forem as circunstâncias, quem percebe que tem o mundo dentro de si, percebe que terá sempre companhia.

E já agora...seja feliz!

Susana Neves
(Psicóloga Clínica)
