

Resenha do livro: Solidão e Liberdade

LESSA, Jadir Machado. **Solidão e Liberdade**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: SAEP Ed., 2003.

Cristiano de Sousa Correia¹

RESUMO

O autor começa, auxiliado pelas concepções de solidão de Martin Heidegger (1889-1976), mostrando como o ente humano é só no mundo e o que difere cada um é a maneira como lida com esta sensação de solidão. A sensação de liberdade está ainda vinculada à consciência da solidão que torna o homem um ser mais autêntico. Sobre ser autêntico afirma que é assumir a responsabilidade pelas escolhas existenciais, é não evitar os seus ideais e se preciso, correr riscos, para alcançá-los. Discorre sobre a angústia, afirmando que ela receia o fim, daí o medo e a angustia gerada pela sensação de finitude trazida pela morte, porém o medo da morte não pode imobilizar o ser humano ao ponto de não deixá-lo viver intensamente o que tem pra viver, não adianta assim viver temendo a morte, pois a própria vida não será vivida como pode ser. A angústia vista por esse ponto pode deprimir o ser humano, porém ela deve ser encarada como um impulsionador, algo que te move pra frente, para o porvir. Lessa compara a angústia à gasolina e a vida do homem ao carro. A gasolina tanto pode ser usada para incendiar, quanto para levá-lo a lugares interessantes e produtivos.

Adiante fala do medo que algumas pessoas têm de expressar seus sentimentos para que estes não firam o outro ou mesmo venham a distanciá-lo. Este medo é também um medo de viver, de ser autêntico consigo mesmo. Para este medo Lessa afirma que não é preciso agradar a todos ao ponto de desfigurar-se. Ser sincero tanto poderá afastar algumas pessoas quanto poderá também aproximar outras, mostrando assim que haverá sempre um maneira de ser sincero e não deixar de ter amigos, este raciocínio desemboca no conceito de auto-aceitação que, para o

¹ Licenciado em Letras e acadêmico do curso de Psicologia (UFMA)

autor, é fundamental para proporcionar um amadurecimento de si, pois partindo do que se é, pode-se ampliar o horizonte existencial.

Quando aborda o tema da liberdade conscientiza que a mesma traz uma sensação agradável, mas também assusta pois traz consigo a responsabilidade que se deve ter por cada ato cometido, pois não pode ser livre quem age e põem culpa no outro de seus atos. É preciso assumir a responsabilidade de uma existência livre, segundo o autor. O que ocorre muitas vezes é que as pessoas não querem correr os riscos de assumir a própria vida. Para o autor na vida tudo é feito de escolhas, pois não há garantia de sucesso. Neste sentido o medo invade homem pelo fato dele não poder controlar cada segundo da sua vida e de não poder abarcar todas as opções, pois sabe-se a escolha é algo presente até a morte. Diante disso o autor ressalta que a vida não é telenovela onde tudo é editado e as coisas saem bonitas e perfeitas. Pelo contrário, a vida é cheia de atropelos e erros, porém deve ser vivida de maneira autêntica.

Escreve em seguida sobre a solidão como condição do ser, e afirma categoricamente que o ser humano está só no mundo e este tem que se a ver com esta condição. Tal condição não é algo ruim, como popularmente é acreditado e tentado sanar com coisas postas no lugar do vazio gerado pela solidão, como hobbies, vícios dentre outros “preenchedores”. Assumir-se só é fundamental para uma vida autêntica, entendendo autenticidade como realização própria e consciente de sua vida sem necessitar apoiar-se no outro para justificar o viver de sua vida. A existência é única e individual. Sendo assim, cada um deve vivê-la e realizar-se só. Só não no sentido de sem ninguém por perto, mas no sentido de unicamente sem a ilusão da necessidade incondicional do outro.

Lessa segue com suas imagens poéticas e compara agora a angústia com a fome e, como anteriormente, afirma que aquela é um combustível. A angústia é como a fome porque é um sinalizador de que o homem está vivo. Desta maneira a fome não tem um caráter de ser ruim ou boa, mas é essencial para a vida. A angústia é fundamental para a existência. Dependendo de como lidamos com ela, pode se tornar extremamente incomoda e ruim ou pode alavancar nossas ações em buscar do que está adiante, ou seja, pode nos mover para frente, para o ainda não alcançado.

O autor avalia ainda as vantagens e desvantagens de se descobrir só. A vantagem é adquirir uma existência autêntica e poder, assim, expressar os sentimentos de maneira sincera, assumindo quem de fato se é e, a partir deste ponto, poder evoluir. A desvantagem é concluir que a vida é um faz de conta, que todo o terreno sólido que pisamos na verdade é areia movediça e perceber que a solidão permeia todos os espaços, mesmo quando os outros afirmam que não o abandonarão.

Por fim, ao tratar da psicoterapia, ressalta a maneira diferente como toda esta reflexão a cerca da solidão, da autenticidade e da liberdade é trabalhada com o cliente. É preciso respeitar os limites do cliente. Seu tempo de reflexão e entender que as coisas não são tão diretas e assertivas como podem parecer. Na medida que esta reflexão é desenvolvida de busca-se revelar a individualidade do cliente e sua condição de solidão, mesmo que este seja casado e pense sob a égide religiosa da “união matrimonial”, ainda assim, o cliente deve perceber que o “um” no matrimônio é composto por “dois”.

CRÍTICA DO RESENHISTA

“Solidão e Liberdade” é uma obra que antes que qualquer outra qualidade seja mencionada, deve ser louvada por sua linguagem. Extremamente acessível, apesar da profundidade dos temas, com termos claros, construções curtas e capítulos da mesma maneira. Vale ressaltar que esta facilidade na leitura e consequentemente no entendimento não simplifica ou diminui o que ali está sendo refletido. O autor soube “andar em cima” da linha tênue de propor um livro que abordasse questões estruturais da existência humana, questões estas que a maioria de nós homens faz questão de não querer saber, pois mechem nos alicerces tão cuidadosamente esmerados pela sociedade.

Utiliza termos existenciais como liberdade, escolha, autenticidade, solidão, morte sem esvaziá-los de seus sentidos existências (mesmo não os aprofundando em todas as suas nuances), mas ao mesmo tempo torna-os acessíveis ao leitor leigo por meio de comparações com objetos e conceitos do dia-a-dia. Não deixa de ter o fundamento na filosofia como vemos ao citar Heidegger e

estar atualizado como cita Boss, mostrando assim um conhecimento na área, conhecimento este ratificado pela sua vasta carreira profissional.

Apesar de por vezes sentir que o que está sendo dito já o foi em outra parte do livro (sensação esta devido o encadeamento conceitual) penso que o livro cumpre o que pretende, que é trazer reflexões que, na maioria das vezes, enclausuram-se em discussões herméticas e inférteis nas universidades ou encastelam-se no elitismo clínico da psicoterapia, para uma comunidade mais ampla e leiga no assunto, através de linguagem acessível, valor acessível, e recursos linguísticos inteligentes.

CRENCIAIS DO AUTOR

Jadir Machado Lessa, é brasileiro nascido na cidade do Rio de Janeiro. Graduou-se em Psicologia pela Faculdade de Humanidades Pedro II (FAHUPE). É Pós-graduado em análise existencial pela Sociedade de Análise Existencial e Psicomaiêutica (SAEP) e em Terapias Corporais pelo Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação (IBMR). Fez mestrado e Doutorado em Psicologia Clínica pela Universidade Federal Fluminense (UFF).

No campo da clínica faz psicoterapia individual e de grupo. Criou o Jornal Existencial, ministra palestras e cursos sobre os temas de seus livros e CDs organiza cursos, palestras e congressos sobre Análise Existencial. Coordena os cursos de formação de analistas existenciais da SAEP. Foi professor adjunto da FAHUPE, professor assistente da Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Organizou o I, II e III Simpósio Brasileiro da Prática da Psicoterapia Existencial.

Autor das obras: A Prática da Psicoterapia Existencial (1995), Solidão e Liberdade (1998), A Construção do Poder Pessoal (1999) e A Clínica como Exercício Ético dos Encontros Afetivos (2006).