

Sentidos da solidão para trabalhadoras(es) espíritas

refletindo sobre vivências durante e após a pandemia do COVID 19

Iolete Ribeiro da Silva <iolete.silva@gmail.com>

Fundação Allan Kardec – FAK

Resumo: O objetivo dessa pesquisa foi compreender como trabalhadores e trabalhadoras espíritas da Fundação Allan Kardec significam e lidam com a solidão. Foi aplicado um questionário *online* com frases para completar. Participaram 67 trabalhadores/as, a maioria mulheres, predominantemente com idade entre 50 a 60 anos. A análise de conteúdo chegou às seguintes categorias: sentidos da solidão; vivências de solidão durante e após a pandemia; redes de apoio; consequências do conhecimento espírita para a compreensão da solidão; e contribuições do trabalho desenvolvido da FAK. A solidão é significada de formas diversas: oportunidade de ressignificação da vida e de fortalecimento íntimo; um conjunto de emoções negativas; situação que impulsiona a busca de refúgio; ou motivo de resignação. O conhecimento espírita proporcionou: sabedoria e compreensão; o entendimento de que ninguém está sozinho; a solidariedade combate a solidão; compreensão da solidão como ausência de fé; a solidão como vivência necessária; ou solidão como indicativo de ausência de autoconhecimento. Estar na FAK e participar das atividades produz impactos sobre a percepção da solidão que podem ser categorizados da seguinte forma: desenvolvimento pessoal, fortalecimento espiritual, bem-estar, sentir-se útil, superar a solidão, ou ter empatia. Diante do fato de que a solidão é fenômeno presente no cotidiano da maioria das pessoas, torna-se importante refletir sobre as estratégias de manejo dessa vivência para que ela se converta em oportunidade de aprendizado e crescimento.

Palavras-Chave: Solidão. Pandemia. Autodescobrimento. Trabalhador espírita.

Enviado em 14/10/2023

Aprovado em 04/08/2025

1 INTRODUÇÃO

Solidão é um termo polissêmico, ao qual tem-se majoritariamente associado o sentido de dor e sofrimento. Mas a Doutrina Espírita nos apresenta outros significados e o propósito deste trabalho é refletir sobre o lugar da solidão em nossas vivências como trabalhadores espíritas. Delimitou-se como foco de interesse as vivências de solidão impulsionadas pela pandemia do COVID-19 quando, de maneira compulsória, vivenciamos situações de distanciamento social, em decorrência das medidas sanitárias decretadas pelas autoridades. Interessa-nos ainda pensar sobre as reverberações do período pandêmico nos dias atuais para que possamos extrair aprendizados dessas vivências.

Emmanuel [1] nos diz que a “*solidão é tempo de muda nos mecanismos da alma*”. Para explorar as possibilidades pedagógicas da solidão, realizou-se essa pesquisa com o objetivo geral de conhecer os sentidos da solidão atribuídos por trabalhadores e trabalhadoras da Fundação Allan Kardec, tendo como referência as vivências experienciadas durante e após a pandemia do COVID-19. São objetivos específicos: identificar os significados da solidão, impactos da pandemia, ações empreendidas para lidar com a solidão, como o conhecimento espírita contribui para a compreensão da solidão, quais são as redes de apoio acessadas em caso de necessidade e como as atividades realizadas na Casa Espírita contribuem para lidar com a solidão.

O artigo está organizado em seções e além desta introdução são apresentados o método, com a descrição dos passos de execução da pesquisa de campo exploratória, os resultados e a análise dos dados, os aprendizados construídos por mim, a articulista e as considerações finais.

2 MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa de campo exploratória, na Fundação Allan Kardec - FAK, Casa Espírita localizada na cidade de Manaus, AM. A partir dos grupos de WhatsApp dos grupos de trabalhadores da FAK, houve a divulgação de um questionário eletrônico entre os dias 04 e 07/08/2023. O questionário foi organizado em duas seções. A primeira, com itens de identificação sociodemográfica (gênero, idade, estado civil, situação de trabalho e autonomia financeira), e a segunda, com 8 frases para completar: *Eu penso que solidão é.....; Durante a pandemia a solidão.....; Após a pandemia a solidão.....; Quando experiecio solidão eu.....; A doutrina me ensinou sobre solidão que.....; As atividades que desenvolvo na FAK ajudam a.....; Quando necessito de ajuda eu conto com.....; Ajudo pessoas quando.....* Ao final havia um espaço para registrar comentários adicionais. A orientação era a de que completassem as frases com a primeira ideia que viesse à cabeça. Todos os itens eram de preenchimento obrigatório, a exceção do espaço para comentários.

A análise dos dados consistiu na realização da análise de conteúdo, com apoio do Software Atlas Ti e ancorada na Grounded-Theory ou teoria fundamentada. Nessa abordagem, os dados formam a base da teoria e a análise dos dados gera os conceitos que serão desenvolvidos [2]. Assim, é possível comparar e codificar os dados encontrados, identificando regularidades e chegando a teorias que surgem da análise dos dados. O processo de análise do questionário começou com a leitura repetida das transcrições para que a pesquisadora se familiarizasse mais com o conteúdo. Em seguida, a análise seguiu os passos propostos por Strauss e Corbin [3], que são:

a) Codificação aberta: consiste na identificação e nomeação de conceitos ou elementos de análise que elucidam o fenômeno estudado. Nessa fase, o conteúdo é agrupado com base em semelhanças e diferenças, estabelecendo categorias e subcategorias de análise para identificar regularidades e singularidades nas narrativas.

b) Codificação axial: fase em que os dados são reorganizados com base na codificação aberta. As categorias e subcategorias são rearranjadas para estabelecer associações entre elas.

c) Codificação seletiva: nesta fase, todos os dados das etapas anteriores são integrados e refinados. As categorias são organizadas em torno de temas centrais, com suas respectivas subcategorias e elementos de análise.

A seguir os resultados são apresentados com base na estrutura do questionário, seguidos de discussão à luz da literatura espírita.

3 RESULTADOS

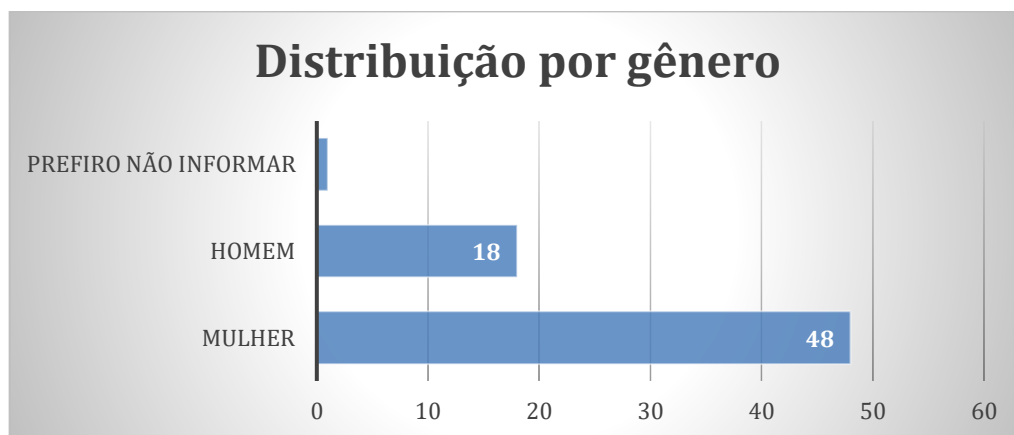
A análise dos dados chegou as seguintes categorias: perfil dos participantes; sentidos da solidão; vivências de solidão durante e após a pandemia; redes de apoio; consequências do conhecimento espírita para a compreensão da solidão; e contribuições do trabalho desenvolvido da FAK. A seguir detalharemos os achados em cada categoria, explicitando as subcategorias, os elementos de análise que as elucidam e as reflexões construídas em torno de cada tema.

Inicialmente, apresentamos o perfil dos participantes da pesquisa e tomamos como referência para a análise dos dados sociodemográficos a pesquisa realizada pelo Data Folha em 2019 [4]. O Censo 2022 realizado pelo IBGE ainda não divulgou os dados referentes à religião, dessa forma, os dados do Data Folha são os mais recentes neste momento. Para a análise dos dados qualitativos em todas as categorias, recorreremos à literatura espírita.

3.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA

Participaram da pesquisa 67 trabalhadores e trabalhadoras da Fundação Allan Kardec. A maioria se declarou do gênero feminino (48) (Gráfico 1).

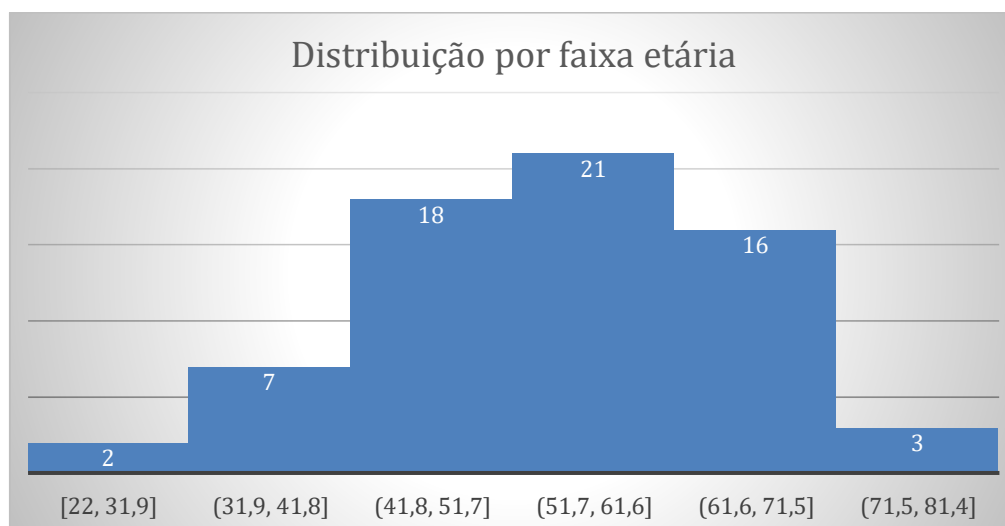
Gráfico 1 – Distribuição de participantes da pesquisa quanto ao gênero



Fonte: pesquisa de campo, 2023.

Mais mulheres (71,6%) responderam ao questionário. Esse dado é coerente com a pesquisa Data Folha em que 61% das pessoas que se declararam espíritas no Brasil são mulheres, percentual semelhante ao das religiões de matriz africana e inferior a todas as demais religiões do país [4]. Dessa forma, na Doutrina Espírita há uma forte presença feminina no Brasil e essa mesma realidade se apresentou na amostra desta pesquisa.

Gráfico 2 – Distribuição de participantes por faixa etária

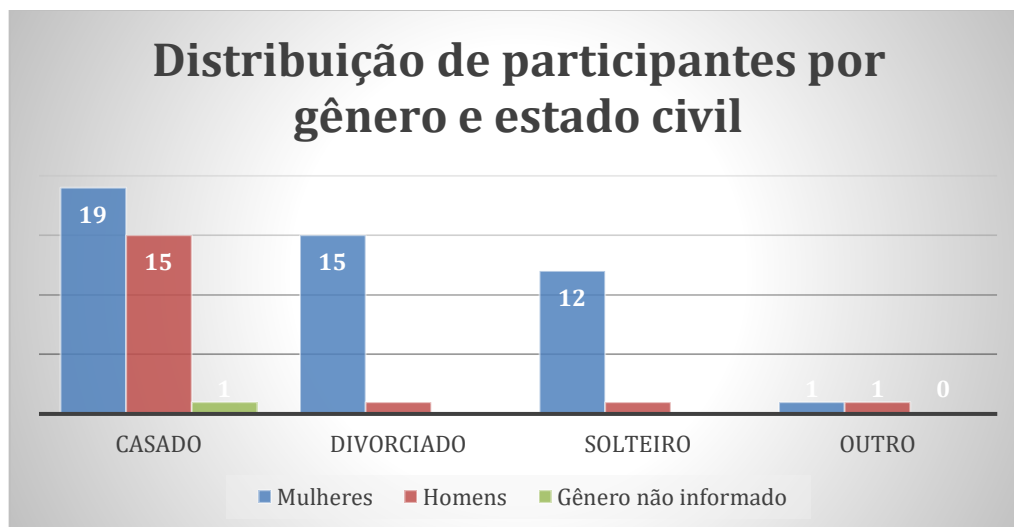


Fonte: pesquisa de campo, 2023.

Em relação à faixa etária, a média de idade das mulheres é de 52 anos e a dos homens é de 58 anos. A faixa etária com maior número de participantes mulheres é a dos 50 anos e para homens é a dos 60 anos (Gráfico 2). A idade dos/as respondentes variou de 22 a 77 anos, com uma concentração maior de trabalhadoras/es na faixa etária dos 40 aos 60 anos (Gráfico 2).

Aqui também se repete o mesmo perfil nacional identificado pelo Data Folha, que mostra que mais da metade dos espíritas tem 45 anos ou mais, com uma concentração maior na faixa etária de 45 a 59 anos [4].

Gráfico 3 – Distribuição de participantes por gênero e estado civil



Fonte: pesquisa de campo, 2023.

Mais da metade dos participantes é casada (52,2%), seguida de divorciados (23,9%) e solteiros (20,9%). O percentual de homens casados é de mais de 80%. A maioria das mulheres é divorciada (31,2%), seguida das casadas (39,5%) e solteiras (25%). Do total da amostra, 22,5% moram sozinhos/sozinhas e os demais moram com filhos e outros familiares, cônjuge ou outros. Quanto à autonomia financeira, o perfil dos respondentes tem semelhança aos dados da pesquisa Data Folha que apontam que 10% dos espíritas ganham mais de 10 salários-mínimos, 21% recebem de 5 a 10 e 26% de 3 a 5 salários-mínimos. Em nosso estudo, 80,6 % trabalham fora de casa, 82,1% possuem autonomia financeira. Somente 4 pessoas referiram necessitar de ajuda financeira para garantir condições básicas de sobrevivência.

O perfil dos e das participantes indica que a maioria se encontra na vida adulta ou velhice, etapas da vida que caracterizam condições existências e demandas próprios a esses momentos de vida. Dentre as situações identificadas neste perfil estão: mulheres trabalhadoras adultas responsáveis por mulheres idosas e/ou crianças e adolescentes; as configurações familiares, com maioria de mulheres divorciadas e solteiras, indicam que predominam situações em que mulheres são chefes de família.

3.2 SENTIDOS DA SOLIDÃO

Nesta seção serão analisadas as narrativas registradas ao completar a frase: *Eu penso que solidão é...* A partir da análise foi possível identificar quatro subcategorias que explicitam o que as pessoas pensam sobre solidão: a) perspectivas negativas; b) Perspectivas positivas; c) Perspectivas subjetivas; e d) Perspectiva natural (Quadro 1). Para ilustrar os sentidos identificados são apresentados alguns trechos das falas dos/das participantes entre aspas e com destaque em *itálico*.

Quadro 1- Atribuição de sentido a solidão

Subcategorias	Elementos de Análise	Frequência (%)
1. Perspectiva negativa	Triste e ruim; Vazio; Angústia; Desamparo; Abandono; Desesperança; Desconexão com Deus e ausência de fé; Ausência de afetos e relações; Aprisionamento interior; Baixa autoestima	51,5%
2. Perspectiva Natural	Necessário; Estar na própria companhia; Vivência intrínseca ao Ser	19,1%
3. Perspectiva Positiva	Momento para reflexão; Autoaperfeiçoamento; Autoconhecimento	14,7%
4. Perspectiva Subjetiva	Vivência singular, Diferente para cada pessoa; Estado de espírito	14,7%

Fonte: pesquisa de campo, 2023.

O primeiro sentido que a maioria dos participantes associam à solidão é de uma vivência negativa (51,5%), caracterizada por uma sensação de vazio, angústia, desamparo, abandono, desesperança, desconexão com o divino e ausência de afetos. Revelam que solidão é “*sofrer por estar só*”; “*sentir-se só por não ter amado ninguém*”; “*e não ter com quem contar*”. Para 19,1% a solidão é algo natural e inerente às pessoas, uma vivência necessária. Para 14,7% dos participantes a solidão é uma vivência positiva que pode proporcionar reflexão, autoaperfeiçoamento e autoconhecimento. A frase a seguir exemplifica esse sentido: “Eu penso que solidão é um momento de auto-observação e autopercepção”. A perspectiva subjetiva (14,7%) evidencia que a solidão é vivenciada de forma diferente por cada pessoa, é um estado de espírito. Exemplo: “É um momento, e um estado de espírito em que podemos nos direcionar de acordo com nossas escolhas” e para outros “é algo que não existe”.

O grupo que expressou as perspectivas 2, 3 e 4, compreende de maneiras diferentes, que a experiência da solidão é inerente à existência do Ser e pode se constituir em experiência transformadora. O significado da solidão depende da forma como a vivenciamos. Em diálogo com Simão, Jesus orienta: “Faze-te ao mar alto, e lançai as vossas redes para pescar” [5], ensinando-nos que é em pleno mar da experiência que poderemos provar as nossas conquistas nas lições mais complexas.

Sentir solidão não é sinal de fraqueza, ou ausência de fé. A experiência da solidão pode ser uma experiência destruidora se a utilizamos para nos distanciar de nós mesmos. Os momentos em nossa própria companhia podem ser oportunidades para, no silêncio ‘do deserto’, mergulharmos em nosso mundo íntimo e aprofundarmos a nossa conexão com Jesus. “Antes de tudo, busca descobrir, em ti mesmo, o “lugar à parte” onde repousarás em companhia do Mestre” [6].

3.3 VIVÊNCIAS DE SOLIDÃO DURANTE E APÓS A PANDEMIA

Nesta seção, analisamos as narrativas registradas ao completar as duas frases:

- Durante a pandemia a solidão...;
- Após a pandemia a solidão...

Cinco conjunto de respostas foram identificadas nos relatos das vivências de solidão durante a pandemia (Quadro 2): (a) não foi sentida; (b) foi vivenciada como desenvolvimento e aprendizagem; (c) causou tristeza e sofrimento; (d) aflorou ou intensificou; (e) afetou outras pessoas. Após a pandemia, as percepções sobre a solidão podem ser classificadas como: (a)

possibilitou reflexões; (b) deixou sequelas emocionais (c) não sentiu solidão (d) foi reduzida (Quadro 3). A seguir cada um desses elementos de análise são detalhados e exemplificados com alguns relatos dos/as participantes.

Quadro 2 - A experiência da solidão durante a pandemia

Subcategorias	Elementos de Análise	Frequência (%)
1. Não foi sentida	Resiliência; Muitos afazeres; Não foi percebida e vivida pela pessoa; Permanência da mesma experiência anterior à pandemia	34%
2. Vivenciada como desenvolvimento e aprendizagem	Aproximou das pessoas e fortaleceu laços; Mediada pela internet; Aceitação; Aproximação da espiritualidade; Leituras e aprendizados	28%
3. Causou tristeza e sofrimento	Afastamento físico forçado; Tristeza por lutos e ausência de rituais de despedida; Sofrimento, desespero, depressão	21%
4. Aflorou/Aumentou	Foi potencializada; Pesou; Solidão acompanhou	10%
5. Afetou outras pessoas	Afligiou outras pessoas; Gerou doenças físicas e mentais nas outras pessoas	7%

Fonte: pesquisa de campo, 2023.

Dentre os/as trabalhadores/as que afirmaram ter experienciado solidão durante a pandemia, para 28%, esta foi considerada recurso de desenvolvimento e aprendizado: *“Me ajudou a me superar buscando aprender o que antes não conseguia por falta de tempo”*; *“Me fez mais solidária”*; *“Um aprendizado e um momento de autodescobrimento”*. Esta só pode ser uma oportunidade de mergulho profundo em torno de si mesmo que nos permite, a conexão consigo e com outros. Conforme nos orienta Emmanuel, a purificação do sentimento ocorre somente “no recinto sagrado da consciência, apenas conhecido pelo aprendiz, na soledade indevassável de seus pensamentos”. O recolhimento pode ser o laboratório do nosso aprimoramento íntimo [7].

Para 21%, a solidão, na pandemia, causou tristeza e sofrimento, tendo uma conotação negativa: *“Fiquei deprimido vendo meus amigos e familiares morrendo sem eu poder fazer nada! nem ir ao velório, foi muito difícil”*; *“Ela representou o meu afastamento físico forçado da maioria das pessoas que eu amo e quero o bem, e de lugares e atividades que julgava essenciais para a minha vida”*. A pandemia aflorou ou intensificou a solidão já existente, para 10% dos/das trabalhadores/as. 7% das pessoas perceberam que a solidão afetou outras pessoas próximas, mas não elas próprias.

Quando vivenciada como uma experiência de sofrimento, seja na multidão ou quando estamos sozinhos, muitas vezes associada às perdas ou lutos, a solidão nos paralisa no lugar de vítimas ou de doentes da alma. Paulo de Tarso nos oferece roteiro seguro ao aprimoramento: *“Esqueçamos todas as expressões inferiores do dia de ontem e avancemos para os dias iluminados que nos esperam”*. Centralizar as energias em Jesus e caminhar adiante, educando o nosso pensamento para aceitar a Vontade do Criador, nos faz seguir [8].

Quadro 3 - A experiência da solidão após a pandemia

Subcategorias	Elementos de Análise	Frequência (%)
1. Possibilitou reflexões	Importância de amor o próximo; Solidão é opcional; Ressignificação	32%
2. Sequelas emocionais	Solidão permanece; Sofrimento em ficar só; Foi acentuada	30%
3. Não sentiu solidão	Não foi sentida; Não houve espaço	28%
4. Foi reduzida	Estabilizou; Desfeita; Diminuiu drasticamente	10%

Fonte: pesquisa de campo, 2023.

Lançando um olhar para as vivências empreendidas no passado recente e suas reverberações no presente, 32% dos/das participantes da pesquisa percebem que a solidão “*continuou possibilitando reflexões*” se convertendo em um “*momento maravilhoso para aproveitar e ouvir o silêncio, antes não sentido pela correria do dia a dia*”. Essa é a parte que nos cabe, trabalhar o nosso mundo íntimo “cessando as vozes da inadaptação à Vontade Divina, evitando manifestações de desarmonia, perante as Leis eternas” [9] que dispersam as energias construtivas.

Para outros 30%, a solidão vivenciada durante a pandemia deixou sequelas emocionais: “*Continuou, agravada pelo medo, fake News*”; “*Passou a ser uma forma de ansiedade*”; “*A solidão continuou*”. Parte desses impactos negativos vivenciados após a pandemia foram associados ao desencarne de entes queridos ou à dificuldade de sair do isolamento. Após a pandemia 10% dos trabalhadores/as entrevistados/as relatou que a solidão foi reduzida pelo retorno à convivência familiar e com amigos.

Para uma parcela importante dos/das trabalhadoras/es participantes desta pesquisa a pandemia deixou feridas que ainda não cicatrizaram. Essas feridas são sintomas de questões íntimas que requerem atenção. “O esclarecimento íntimo é inalienável tesouro dos discípulos sinceros do Cristo” [10]. Primeiro conhecer, depois trabalhar em prol da mudança.

3.4 REDES DE APOIO

Nos momentos de dificuldade as/os participantes recorrem a amigos (49,2%), à ajuda espiritual (32,8%), aos familiares (25,3%), à FAK (10,4%), à terapia (7,4%), à boa leitura ou à música (4,47%), ou ao trabalho no bem (1,4%). A ajuda espiritual foi definida como: oração, espiritualidade e passe. Os familiares citados como ponto de apoio foram: filhos, irmãos, tios/tias e mãe. Familiares menos referidos: marido e pai. “A fraternidade pura é o mais sublime dos sistemas de relações entre as almas”, nos alerta Emmanuel [11]. O amor fraternal exige esforço para a sua construção e sobrevive “no caminho eterno”. O trabalho de iluminação espiritual é individual, mas o percurso é trilhado com outros. A nossa elevação se dá com o auxílio dos outros, em solidariedade, com a construção de redes de apoio sustentadas em princípios edificantes.

Quando se deparam com pessoas que necessitam de apoio a maioria oferece ajuda: quando entendem que o outro necessita (26,8%); quando são solicitados (19,4%); quando podem (14,9%) ou quando o coração pede (11,9%). Outras subcategorias com baixa frequência

foram: ajudam porque tem consciência de que devem ajudar, sempre ajudam, ajudam para se sentirem bem ou não tem conseguido ajudar ninguém. Aqui recordamos Paulo na assertiva: “*É mais bem-aventurado dar do que receber.*” [12]. A esse respeito, Emmanuel diz que nós possuímos o que damos, somos ‘mordomos da vida’ e devemos ceder ao próximo mais do que os bens materiais de que dispomos: “*Dá também teu interesse afetivo, tua saúde, tua alegria e teu tempo e, em verdade, entrarás na posse dos sublimes dons do amor, do equilíbrio, da felicidade e da paz, hoje e amanhã, neste mundo e na vida eterna*” [13].

3.5 Consequências do conhecimento espírita para a compreensão da solidão

Procuramos identificar as contribuições do conhecimento da Doutrina Espírita e do trabalho na FAK para a compreensão da solidão com três frases que deveriam ser completadas:

- Quando experiencio solidão eu...;
- A doutrina me ensinou sobre solidão que...;
- As atividades que desenvolvo na FAK ajudam a....

A experiência da solidão foi relatada por 86% dos/das respondentes. Para estes a solidão é significada como: (a) oportunidade de ressignificação da vida e de fortalecimento íntimo (39%); (b) um conjunto de emoções negativas (28%); (c) situação que impulsiona a busca de refúgio (16%); ou (d) motivo de resignação (3%).

Quadro 4 - Experiência pessoal de solidão

Subcategorias	Elementos de Análise	Frequência (%)
1. Ressignificação e fortalecimento	Reflexão; Fortalecimento; Apreciação do tempo só; Autodesenvolvimento	39%
2. Emoções negativas	Tristeza/melancolia; Desconexão com Deus; Desvalorização; Pensamentos ruins	28%
3. Busca de Refúgio	Religião; Orações; Amigos; Natureza; Leitura	16%
4. Não vivenciada	Não sente solidão	14%
5. Resignação	Resignação	3%

Fonte: pesquisa de campo, 2023.

A formulação da quarta frase (*Quando experiencio solidão eu...*) demandou um posicionando mais direto e traz implícita a afirmação de que a pessoa experienciou solidão em algum momento da sua existência. Com o item formulado dessa forma, observou-se uma redução no número de pessoas que afirmaram nunca terem experienciado solidão (14%), em comparação aos 34% dos que afirmaram não ter sentido solidão durante a pandemia ou os 28% que afirmaram não sentir solidão após a pandemia. Esta diferença nos percentuais pode ser motivada por várias razões que não temos condições de elucidar com os dados construídos nesta pesquisa. No entanto, chama-nos atenção para uma possível dificuldade, que muito de nós possui, em assumir o que sentimos, as nossas fragilidades e necessidades de mudança. Essa resistência pode estar relacionada ao nosso egoísmo por associarmos sentidos pejorativos à solidão.

A solidão compreendida como oportunidade de ressignificação da vida e de fortalecimento íntimo aparece de forma mais igualitária nos três itens que levantam percepções

sobre vivências pessoais que não tenham (39%) ou tenham como referência os momentos, durante (28%) ou após (32%) a pandemia. Alguns exemplos dessas vivências positivas são: “(...) quando tenho momentos de solidão busco a leitura, filmes que me ajudam a equilibrar a ausência e a solidão”; “Procuro o que fazer”; “Faço trabalhos artesanais” e “Trabalho o meu autoconhecimento”. A manutenção da vigilância do mundo íntimo colabora para que tenhamos condições de fazer o bem ao nosso alcance. Desfrutar momentos de solidão, buscando descobrir, em nós mesmos, o “lugar à parte” onde podemos repousar na companhia de Jesus [14] é oportunidade bendita.

A associação com emoções negativas (28%) é referida como: “choro”, “fico melancólico e triste”; “fico triste e impotente ante a vida”; “Sinto medo. Medo de muitas coisas que são gatilhos”. A permanência nesses estados vibracionais faz prolongar os efeitos dessas emoções negativas. O desafio é a mudança de sintonia para vislumbrar outras compreensões das situações vividas [15]. Os que expressam que quando sentem solidão buscam refúgio (16%) na convivência com outras pessoas ou na espiritualidade já demonstram um esforço positivo, ainda que não apontem um engajamento mais ativo no trabalho da reforma íntima.

O conhecimento espírita proporcionou: sabedoria e compreensão (27%); o entendimento de que ninguém está sozinho (21%); a solidariedade combate a solidão (18%); solidão é ausência de fé (12%); a solidão é necessária (10%); indica ausência de autoconhecimento e não deve ser cultivada (7%); e sentidos diversos (5%). Ao adquirirmos conhecimento ele deve iluminar nosso caminho, auxiliando-nos na nossa evangelização e na conquista progressiva da felicidade.

As referências à **sabedoria e à compreensão** aparecem de forma significativa e revela uma visão compreensiva sobre a solidão, conforme as falas evidenciam: “Solidão que nos ajuda a revisar os próprios sentimentos, pensamentos e condutas: cobrar mais de si mesmo e procurar ter paciência com o próximo”. Afirma-se ainda que “Que o silêncio é sábio” e que a solidão oferece ensinamentos: “Me ensinou a enxergar que sou ser com capacidade de melhorar sempre e a solidão faz parte da vida de todos nós”. Além disso, trata-se de “momentos de reflexão e de autoconhecimento”. Sabedoria e compreensão são fruto de conquista pessoal, em atenção ao que nos orienta Paulo “Conserva o modelo das sãs palavras.” [16].

Há uma compreensão, com base na espiritualidade, de que “**Nunca estamos sozinhos**” (21%) reconhecendo-se a presença da espiritualidade amiga a nos orientar e proteger continuamente. Outra afirmação recorrente é a de que a **solidariedade combate a solidão** (18%): “Quem é solidário, nunca se sentirá solitário”. Solidariedade combate a solidão e é eficaz à medida “que através do trabalho no bem, a gente não tem tempo de pensar em solidão”. O não pensar na solidão não deve ser estratégia de fuga, mas de aplicação útil do tempo e da energia para que abram novas portas de entendimento sobre as situações vividas.

Diferente das subcategorias anteriores, nas quais há um aprendizado doutrinário que impulsiona a ação e a solidariedade, nessa subcategoria, emerge a significação da solidão como ausência de fé (12%) ou ausência de autoconhecimento (7%) e, portanto, deduz-se que deve-se evitá-la. Como expressaram outros 10% dos trabalhadores a solidão é inerente à vida e necessária, compreendida como “um estado d'alma”. Dessa forma, se ela se apresenta em nossa vida, devemos extrair os melhores aprendizados dessa experiência.

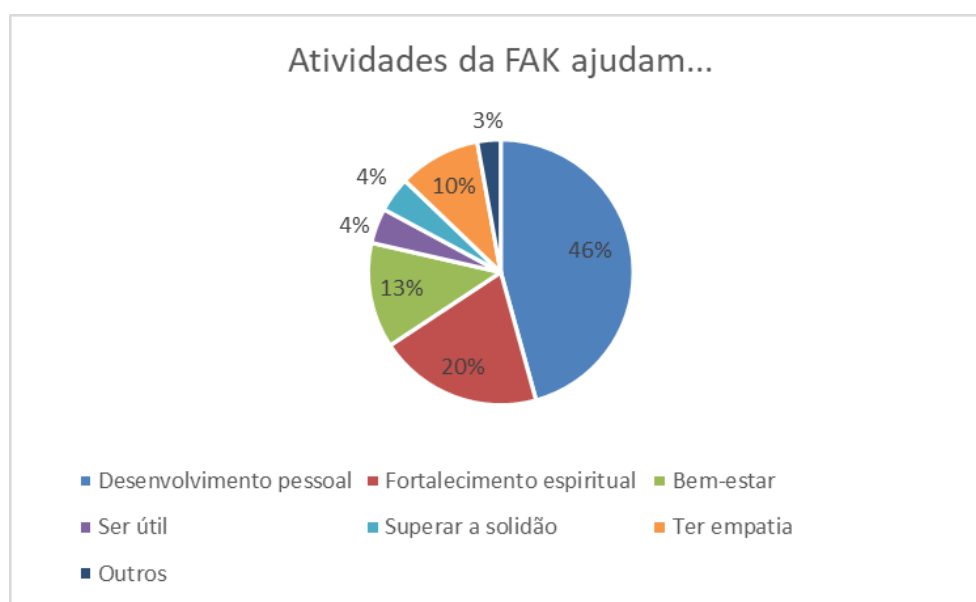
Em todas essas circunstâncias, recebemos orientações de que, quando estivermos sozinhos, não devemos nos entregar “às sombras da indecisão”. A confiança, o otimismo, a

ação são necessários para, frente ao cenário de aprendizados que ainda temos que processar, para que a nossa iluminação espiritual ocorra. De forma direta, Emmanuel assevera que “*não seremos quinhoados por facilidades deliciosas, num mundo onde a ignorância ainda estabelece lamentáveis prisões, mas sigamos felizes no encalço das obrigações que nos competem*” [17]. A transformação íntima exige que encaremos frente a frente as nossas limitações.

3.6 CONTRIBUIÇÕES DO TRABALHO DESENVOLVIDO DA FAK.

Estar na Casa Espírita e participar das atividades produz impactos sobre a percepção da solidão que podem ser categorizados da seguinte forma: desenvolvimento pessoal, fortalecimento espiritual, bem-estar, sentir-se útil, superar a solidão, ter empatia.

Gráfico 4 – Contribuições do trabalho desenvolvido na FAK



Fonte: pesquisa de campo, 2023.

O desenvolvimento pessoal referido por quase metade dos participantes como a principal conquista resultante do trabalho desenvolvido na FAK é atribuída a: “reconhecer crenças que precisam melhorar e atitudes que precisam ser lapidadas”; “manter-se emocionalmente e energeticamente estável para enfrentar as batalhas da vida”; reflexões para melhorias pessoais “Refletir sobre como melhorar, autoamor, Auto perdão” e permite transformações a medida em que oportuniza “Me reformar, me melhorar, ser mais segura”. O trabalho contribuiu para 20% dos participantes se sentirem fortalecidos, do ponto de vista espiritual; destaca-se o fato de considerarem que na FAK estabelecem afetos sinceros que fortalecem a conexão com Deus e com os amigos espirituais. Outros 13% referiram que as atividades da FAK produzem bem-estar, fazendo-os se sentirem mais felizes (13%), serem mais empáticos (10%), a sentirem que estão fazendo parte de algo importante (4%) ou a criar laços de solidariedade e consolidar a sensação de pertencimento (4%).

Todas essas conquistas são vistas como resultados do trabalho no bem. O trabalho é alavanca da sustentação dos hábitos enobrecedores. Esse recurso está acessível a cada um de

nós, basta disposição, dedicação, disciplina, vontade de servir. O amor de Deus se faz luz em nossos corações quando nos dedicamos ao serviço em prol do outro e assim criamos ambiência para o trabalho no nosso íntimo em prol da educação da nossa vontade.

4 APRENDIZADOS

Os conhecimentos proporcionados pela doutrina contribuíram de forma significativa para que eu pudesse manter ou tentar manter tranquilidade e confiança frente a situações desafiadoras, ou para reconhecer o que é importante para a minha vida, enquanto espírito imortal. E quando a tristeza ou a solidão se aproxima, busco me alimentar dos ensinamentos, dos afetos e da arte espírita, que trazem alegria para a alma. A oportunidade do trabalho na Casa Espírita é um recurso importante nessa trajetória por oportunizar contato com um coletivo de pessoas que compartilham compreensões sobre o sentido da existência. Nesse contexto, a realização deste trabalho me ajudou a refletir sobre a diversidade de pessoas que frequentam a nossa Casa Espírita, que apresentam demandas diversas de atenção. Isso reforçou em mim a consciência do compromisso coletivo, com a construção de espaços e estratégias de acolhimento dos e das trabalhadoras/es da FAK, estabelecendo uma cultura do cuidado e da solidariedade. Para ampliar as iniciativas de solidariedade e acolhimento já existentes, é necessário ampliar espaços de participação e estarmos mais atentos às necessidades de apoio, conectando a oferta de atividades com essas demandas. Dessa forma crescemos juntos/as.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados desse estudo demonstram que a solidão é parte das nossas vivências cotidianas e precisamos aprender a lidar com ela para que alcancemos o seu potencial pedagógico. De forma geral, os/as participantes compreendem a solidão numa perspectiva positiva com potencial de ressignificação da vida e de fortalecimento íntimo ou com sentidos negativos associados a sofrimentos. A pandemia deixou impactos de longo prazo, produzindo emoções negativas e sofrimento. É preciso atenção a esses sentimentos, negar ou tentar esquecer só alimenta os incômodos. Nesse ambiente diverso, a convivência coletiva pode ser rica oportunidade de trocas de experiência que impulsionam reflexões construtivas.

É possível reconhecer que tanto o conhecimento da Doutrina Espírita quanto o desenvolvimento de atividades na FAK contribuem para ressignificar as vivências de solidão. No contexto da Casa Espírita, destaco dois desafios percebidos nas narrativas. O primeiro refere-se à aceitação das dificuldades que vivenciamos. Esse é o primeiro passo para identificarmos nossas fragilidades e necessidades de transformação interior. O segundo desafio refere-se à reprodução automática de alguns conhecimentos doutrinários sem uma reflexão mais aprofundada dos seus significados. Criar espaços de confiança onde se possa falar e refletir pode colaborar para que novas significações surjam.

Os encontros possibilitados pelas atividades realizadas na Casa Espírita são espaços potentes para trocas e aprendizados. Em especial é importante nos colocar no lugar de Seres em aprendizado e acolhermos nossas necessidades de apoio e de aprendizados como naturais do nosso curso evolutivo.

6 REFERÊNCIAS

[1] XAVIER, Francisco Cândido. *Caminho Iluminado*. Pelo espírito de Emmanuel. São Paulo, SP: CEU, 2020, Cap. Impedimentos, p.15.

- [2] CHARMAZ, K. *A construção da teoria fundamentada: Guia Prático para a análise qualitativa*. (J. E. Costa, Trad.) Porto Alegre: Artmed, 2009.
- [3] STRAUSS, A.; CORBIN, J. *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada*. (2ª Ed.). Porto Alegre: Artmed, 2008.
- [4] PESTANA, Matheus. *Religião e Poder*. Instituto Superior de Estudos Teológicos – ISET. 2021. Disponível em <https://religioepoder.org.br/artigo/a-influencia-das-religioes-no-brasil/> Acesso em 14/10/2023.
- [5] BÍBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. Lucas, 5:4.
- [6] XAVIER, Francisco Cândido. *Pão Nosso*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 21 - Mar alto, p. 32.
- [7] XAVIER, Francisco Cândido. *Caminho, verdade e vida*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 18 - Purificação Íntima, p. 18.
- [8] XAVIER, Francisco Cândido. *Fonte Viva*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 117 Possuímos o que damos, p. 131.
- [9] XAVIER, Francisco Cândido. *Vinha de Luz*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 65 – Cultiva a paz, p. 71.
- [10] _____. *Vinha de Luz*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 43 - Vós, portanto... p. 49.
- [11] XAVIER, Francisco Cândido. *Pão Nosso*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 141 - Amor fraternal, p. 152.
- [12] BÍBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. Paulo, Atos dos Apóstolos, 20:35.
- [13] XAVIER, Francisco Cândido. *Fonte Viva*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 131 - Possuímos o que damos, p. 131.
- [14] _____. *Fonte Viva*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 34 - Lugar deserto.
- [15] BÍBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. Mateus, 24:28
- [16] BÍBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. II Timóteo, 1:13.
- [17] XAVIER, Francisco Cândido. *Vinha de Luz*. Pelo Espírito Emmanuel. Brasília, DF: FEB, 2018. Cap. 67 - Adiante de vós, p. 73.