



Comunhão no Lar: Para viver o sentimento de solidão, preciso viver as minhas virtudes

Qual a origem do sentimento de solidão e como superá-lo? Essa é a abordagem de Barbara Britto durante o programa Comunhão no Lar, produzido pela Diretoria de Estudos Doutrinários (DED) da Comunhão Espírita e disponível no canal da casa no YouTube (clique [aqui](#) para se inscrever).

Segundo Barbara Britto, solidão é a melancolia causada pelo isolamento social. A Doutrina Espírita esclarece que vivemos sob a égide da Lei de Sociedade, que é a busca pelas relações sociais, Contudo, constantemente nos submetemos aos valores do outro na ilusão de que seremos melhor "aceitos" em sociedade. Esse pensamento nos leva ao isolamento, pois buscamos fugir das relações que nos causam insegurança.

"Fujo do sentimento de desprezo. Acontece que eu já tenho o sentimento de desprezo por mim mesmo. Então, em isolamento, eu busco por prazeres momentâneos para calar a dor que sinto por não ter valor", explica Bárbara. Ela complementa que quando buscamos a sociedade querendo ter a aprovação dela, nos submetemos aos interesses alheios e abrimos mão da identidade e dos nossos valores.

"São caminhos de autodestruição", garante. Para Britto, o caminho do autoconhecimento e da caridade são a solução para esse processo. "Para viver o sentimento de solidão, preciso viver as minhas virtudes. O encontro comigo mesmo acontece através do caminho da caridade", enaltece.

Assista ao programa no link abaixo:

<https://youtu.be/6DyeIDUR9Ms>