

Combatendo a solidão

[2Timóteo 4.9-21] ⁹Procure vir logo ao meu encontro, ¹⁰pois Demas, amando este mundo, abandonou-me e foi para Tessalônica. Crescente foi para a Galácia, e Tito, para a Dalmácia. ¹¹Só Lucas está comigo. Traga Marcos com você, porque ele me é útil para o ministério. ¹²Enviei Tíquico a Éfeso. ¹³Quando você vier, traga a capa que deixei na casa de Carpo, em Trôade, e os meus livros, especialmente os pergaminhos. ¹⁴Alexandre, o ferreiro, causou-me muitos males. O Senhor lhe dará a retribuição pelo que fez. ¹⁵Previna-se contra ele, porque se opôs fortemente às nossas palavras. ¹⁶Na minha primeira defesa, ninguém apareceu para me apoiar; todos me abandonaram. Que isso não lhes seja cobrado. ¹⁷Mas o Senhor permaneceu ao meu lado e me deu forças, para que por mim a mensagem fosse plenamente proclamada e todos os gentios a ouvissem. E eu fui libertado da boca do leão. ¹⁸O Senhor me livrará de toda obra maligna e me levará a salvo para o seu Reino celestial. A ele seja a glória para todo o sempre. Amém. ¹⁹Saudações a Priscila e Áquila, e à casa de Onesíforo. ²⁰Erasto permaneceu em Corinto, mas deixei Trófimo doente em Mileto. ²¹Procure vir antes do inverno. Êubulo, Prudente, Lino, Cláudia e todos os irmãos enviam-lhe saudações.

Solidão virou pandemia

Em maio de 2011 o jornal *Folha de S. Paulo* publicou matéria com o título: “Solidão é doença e vivemos epidemia”. Nas últimas duas ou três décadas, segundo o IBGE, o número de casas habitadas por uma única pessoa saltou de 7% para 12% no Brasil.

Se era epidemias em 2011, em 2020 solidão é pandemia. Afinal, para diminuir a velocidade de transmissão da pandemia de COVID-19 e ganhar tempo para equipar os sistemas de saúde, a OMS tem recomendado que os países apliquem restrições de circulação de pessoas em seus territórios. Resultado: Pelo menos 2,8 bilhões de pessoas – o que representa mais de um terço da população mundial – estão vivendo atualmente sob algum tipo de restrição de circulação para conter o rápido avanço da COVID-19, doença provocada pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2).

Se já era muito solitário para quem vive sozinho, ficou ainda pior. Em 1 de maio de 2020 (sexta-feira passada), Dia do Trabalho, a CNN Brasil publicou um artigo intitulado: “Solidão, o lado sombrio do home office”. Eis o que escreveu Ian Berry, o colunista:

Depois de mais de um mês de trabalho em casa, fazer home office deixou de ser novidade. E um lado sombrio do trabalho remoto pode surgir: a solidão. A solidão no local de trabalho

pode ser um problema sério, mesmo quando todos estão trabalhando em um escritório. Mas a mudança repentina para o trabalho remoto pode aumentar o risco.

Perceba que o problema da solidão não afeta apenas quem vive só. O viver só pode apenas aumentar o risco de solidão. A solidão não é simplesmente consequência da ausência de pessoas por perto. A multidão, muitas vezes, é o lugar mais solitário. Você já deve ter se sentido solitário no meio de muita gente, não é verdade?

Outro fato é que há centenas de milhares de famílias em isolamento social, mas que também estão sentindo solidão. Você que me assiste deve saber muito bem o que estou dizendo, não é verdade?

Por quê? Por que a multidão muitas vezes é o lugar mais solitário? Por que é possível ser solitário mesmo em família? — A solidão não depende do número de pessoas que estão com a gente em determinado lugar (no trabalho, no lar ou nas redes sociais), mas do tipo de relacionamento que nós temos com essas pessoas.

Solidão nas redes sociais

Cada vez mais sozinhas (especialmente agora por causa do novo coronavírus), as pessoas estão procurando uma maneira de combater a solidão nas redes sociais. Porém, compensar o vazio físico ou mesmo buscar compensar a falta de entretenimento com centenas e até milhares de amigos no Facebook ou no Instagram, via WhatsApp, Telegram, Face Time, Skype, Hangouts, Zoom ou YouTube, mesmo que em lives, não resolve o problema da solidão.

O psicólogo norte-americano John T. Cacioppo, diretor do Centro de Neurociência Cognitiva e Social da Universidade de Chicago, publicou um livro importante sobre relacionamentos, intitulado: “Solidão: a natureza humana e a necessidade de vínculo social”. Falando sobre a tentativa de se combater a solidão nas redes sociais, ele diz:

É como tentar matar a fome com aperitivo. A interação ali é eletrônica, a pessoa não é parte da vivência do amigo.

Para Sherry Turkle (psicóloga e professora do MIT – Instituto de Tecnologia de Massachusetts), muitos optam pelos relacionamentos nas redes por medo de contato íntimo. Ela diz que “estar conectado dá a ilusão de termos companhia sem as demandas de uma amizade real e verdadeira.”

Segundo Turkle, autora do livro “Alone Together” (Sozinho em companhia), a tecnologia mudou a nossa experiência de solidão. Por exemplo:

Para fazer uma reflexão, precisamos “postar” nosso pensamento. Assim, não cultivamos a capacidade de ficar sozinhos, de refletir por nós mesmos.

Jelson Oliveira, professor de filosofia da PUC do Paraná, concorda. Ele escreveu:

Não sabemos mais ficar sozinhos e buscamos nos ocupar a toda hora, como se ficar sozinho fosse perda de tempo. Ocupamos o silêncio com o barulho.

Sintomas da solidão

Como saber se sofremos com a solidão? O Dr. John T. Cacioppo apresenta alguns sintomas da solidão:

A pessoa não se sente em sintonia com as pessoas ao seu redor. Sente que lhe falta companhia. Sente não ter ninguém a quem recorrer. Não se sente parte de um grupo de amigos. Sente que já não é mais próxima de ninguém. Sente que seus interesses e ideias não são compartilhados pelas pessoas em volta. Se sente excluída. Sente que suas relações com os outros não são significativas. Sente que ninguém a conhece bem de verdade. Sente que as pessoas estão ao seu redor, mas não com ela. Etc.

Efeitos colaterais da solidão

Segundo o Dr. John T. Cacioppo, a solidão provoca algumas alterações biológicas, alguns efeitos colaterais na pessoa:

Sono – Pessoas solitárias demoram mais a pegar no sono e sentem mais fadiga, comprometendo a regulação metabólica, neural e hormonal.

Cérebro – Isolamento afeta as funções comandadas pelos lóbulos frontais, como o controle dos impulsos, a resolução de problemas e a aderência às normas sociais.

Comportamento – Solitários são mais predispostos a sofrer de estresse, timidez, raiva, ansiedade, hostilidade e pessimismo.

Saúde – O corpo dos solitários apresenta menor resistência imunológica, tornando-os mais suscetíveis a infecções. Solitários também são propensos a doenças cardiovasculares (aumento da pressão arterial).

Combatendo a solidão

Seja vivendo sozinho, no lar com outras pessoas ou no meio da multidão, como combater a solidão que pode destruir a paz, o bem-estar, a saúde e, principalmente, o nosso relacionamento com Deus? (Por que o relacionamento com Deus?) Pelos seguintes: [1] o próprio Deus afirma que “Não é bom que o homem esteja só” (Gn 2.18); [2] fomos chamados para a comunhão do Filho e uns com os outros (1Co 1.9; 1Jo 1.7); e [3] precisamos da comunhão dos salvos para nos estimularmos ao amor, às boas obras e perseverarmos na salvação (Hb 3.12-14; 10.23-25).

No combate contra a solidão, usaremos o exemplo de Paulo, que experimentou bem de perto a dor e o incômodo de estar sozinho.

A crueldade da solidão

A solidão é cruel. Parece que ela sempre escolhe os nossos piores momentos para atacar. Observe o exemplo de Paulo (no nosso texto: 2Tm 4.9-21): ele estava já no final de sua vida (2Tm 4.6), havia trabalho duro em seu ministério (2Tm 4.7), e mesmo assim o apóstolo precisou instar ao filho na fé e amigo Timóteo para que fosse depressa encontrá-lo naquela cela de prisão (2Tm 4.9). É muita crueldade! Veja, mais uma vez:

[2Tm 4.6-9] ⁶Eu já estou sendo derramado como uma oferta de bebida. Está próximo o tempo da minha partida. ⁷Combati o bom combate, terminei a corrida, guardei a fé. ⁸Agora me está reservada a coroa da justiça, que o Senhor, justo Juiz, me dará naquele dia; e não somente a mim, mas também a todos os que amam a sua vinda. ⁹Procure vir logo ao meu encontro [...]

A solidão é cruel. Ela nunca espera os nossos melhores momentos. Quando ela chega é para destruir.

Os cravos da solidão

Além da *crueldade*, Paulo sentiu na carne os *cravos* dolorosos da solidão. Observe:

1 O cravo da circunstância

Esta última carta de Paulo não foi escrita de um escritório bem equipado nem de um quarto agradável, numa de suas paradas entre uma viagem missionária e outra. Foi escrita de uma cela (masmorra) romana, localizada em um calabouço subterrâneo, frio, úmido e

escuro, com apenas um buraco no teto para a passagem de luz e ar. Dentro daquele buraco de pedras, Paulo permanecia com mãos e pés algemados (2 Tim. 2:9).

Seria essa a maneira que gostaríamos de passar os nossos últimos dias de vida? Duvido! Confinado num buraco, incomodado pelo frio e pela pouca luz do inverno, com calafrios na alma, esperando apenas a morte chegar? De jeito nenhum!

Muitos de nós podem se identificar com aquele momento de Paulo: a mente cheia de planos, o coração cheio de sonhos, as mãos calejadas (as costas cheias de cicatriz) por tanto trabalho e investimento, mas impossibilitado de seguir adiante. Um dia foi livre para fazer o que desejava, mas, agora preso, com os dias contados, ele estava paralisado pela circunstância. Era a solidão ferindo com o cravo da circunstância.

2 O cravo das partidas

Paulo estava acostumado a conviver com muitas pessoas. Estava habituado tanto a ministrar a elas quanto a ministrar com elas, basta uma lida rápida nas saudações finais de suas cartas para constatar essa realidade. Veja, por exemplo a saudação final registrada em 2 Timóteo 4.19-21:

¹⁹ Saudações a Priscila e Áquila, e à casa de Onesíforo. ²⁰ Erasto permaneceu em Corinto, mas deixei Trófimo doente em Mileto. ²¹ Procure vir antes do inverno. Êubulo, Prudente, Lino, Cláudia e todos os irmãos enviam-lhe saudações.

Como de costume em quase todas as suas outras cartas, Paulo cita o nome de pelo menos nove dos seus companheiros e conhecidos. Cada nome com uma história diferente de comunhão e contribuição.

Prisca e Áquila – Eram cooperadores de Paulo na causa de Cristo (Rm 16.3). Com esse casal companheiro, Paulo viveu um bom período em Corinto (At 18.1-3; 1Co 16.19).

Onesíforo – Um amigo que por muitas vezes “reanimou” Paulo (2Tm 1.16), um amigo que nunca se envergonhou de Paulo.

Erasto – John Stott acha correto toma-lo como sendo o tesoureiro da cidade de Corinto (Rm 16.23), que veio a se tornar um missionário do Senhor à Macedônia (At 19.22).

Trófimo – Natural de Éfeso. Foi um dos companheiros de Paulo em sua terceira viagem missionária, ao menos na Grécia, Trôade e na viagem à Jerusalém (Atos 20.1-5; 21.29). Mas, naquele momento, o amigo se encontrava doente em Mileto e Paulo não podia ajudá-lo (2Tm 4.20).

Êubulo, Prudente, Lino, Cláudia e os irmãos todos – Alguns cristãos de Roma. Provavelmente novas amizades que Paulo fizera na capital romana.

Homem de tantos discípulos, amigos e companheiros de ministério, Paulo agora se sentia terrivelmente isolado e solitário. As únicas vozes que ele ouvia eram as dos guardas da cela e de seu fiel amigo Lucas.

[2Tm 4.11] Só Lucas está comigo.

Alguns de seus amigos mais íntimos, por razões variadas, ou o abandonaram ou partiram para cumprir missão noutra lugar. A falta de comunhão com aqueles queridos acentuava a dor e a solidão de Paulo. Daí a razão para ele pedir a Timóteo:

[2Tm 4.9, 21] ⁹Procure vir logo ao meu encontro, (...) ²¹Procure vir antes do inverno (...)

Nesse parágrafo final de sua carta, Paulo menciona **quatro nomes de pessoas que o deixaram**. Três delas por motivos legítimos e uma por apostasia.

[2Tm 4.9-12] ⁹Procure vir logo ao meu encontro, ¹⁰pois Demas, amando este mundo, abandonou-me e foi para Tessalônica. Crescente foi para a Galácia, e Tito, para a Dalmácia. ¹¹Só Lucas está comigo. Traga Marcos com você, porque ele me é útil para o ministério. ¹²Enviei Tíquico a Éfeso.

Sobre o apóstata *Demas*, ouça o que John Stott comentou:

A deserção de Demas é obviamente muito dolorosa a Paulo. Anteriormente ele tinha sido um de seus companheiros mais chegados. Nos dois outros versículos do Novo Testamento onde ele é mencionado, o seu nome vem ao lado de Lucas (Cl 4.14; Fm 24). Agora, ao invés de colocar seu amor na vinda futura de Cristo (2Tm 4.8), ele começou a amar o presente século [época]. Os detalhes não são divulgados. O Rev. Moule talvez tenha razão ao supor que ele foi atacado pela covardia naquele domínio de terror e perseguição à Igreja.

Os três outros chegados que partiram, mas por motivos nobres, são:

Crescente – Foi para Galácia ministrar às igrejas daquela região que Paulo tanto amava.

Tito – Já que Tito era um homem acostumado com a tarefa (Tt 1.5), ele foi para Dalmácia, para ensinar e formar líderes àquelas igrejas.

Tíquico – Foi para Éfeso entregar esta segunda carta a Timóteo. Pode ser que Paulo também pretendia que ele ficasse em lugar de Timóteo em Éfeso, durante o tempo em que aquele viesse visitá-lo na prisão em Roma.

Após uma vida inteira de comunhão e de colaboração, Paulo experimentava os últimos dias de sua vida praticamente só. Somente Lucas estava com ele (2Tm 4.11). Um o abandonou por amar mais o mundo. Outros o deixaram por terem uma missão a cumprir.

Tantas vezes nós também passamos por isso: uns partem em abandono e com ingratidão, outros partem para fazer aquilo a que foram chamados, e alguns morrem. Você está só? O ninho está vazio? Perdeu alguém que amava?

É a solidão ferindo com o cravo das partidas.

3 O cravo das memórias

Além de ferido pela *circunstância* e pelas *partidas*, Paulo estava ferido pelas *memórias amargas*. Na hora da solidão, nossos pensamentos e memórias amargas são nossos piores inimigos. No caso de Paulo, ele remoía a ideia de que a chegada do inverno poderia impedir a viagem de Timóteo – de Éfeso para Roma –, onde o encontraria (2Tm 4.21); recordava o bom combate que ele havia travado durante sua vida e ministério (2Tm 4.6-8) e sofria com as lembranças de quem o havia ferido com palavras e posturas:

[2Tm 4.14-16] ¹⁴ Alexandre, o ferreiro, causou-me muitos males. O Senhor lhe dará a retribuição pelo que fez. ¹⁵Previna-se contra ele, porque se opôs fortemente às nossas palavras. ¹⁶Na minha primeira defesa, ninguém apareceu para me apoiar; todos me abandonaram. Que isso não lhes seja cobrado.

Imagine você sozinho e com tudo isso na cabeça: “E se o inverno atrapalhar a viagem de Timóteo? Depois de tudo o que eu fiz na vida, ter que passar por isso! Por que Alexandre está fazendo isso comigo? Por que os irmãos de Roma não vieram me ajudar?”

Alexandre, o ferreiro (v. 14) era um homem que trabalhava com cobre. John MacArthur Jr. sugere que o sujeito era um fazedor de imagens e de ídolos. Aquele homem “falou muitas coisas más contra Paulo” (essa seria uma outra possível tradução para o v. 14). Ele entregou Paulo às autoridades romanas com fofocas e maledicências.

Como se não bastasse, ninguém precisava tanto de ajuda como Paulo estava precisando, na hora em que ele estava sendo alvo de falsa acusação diante da Corte de Roma. As acusações poderiam ser variadas: a de ser *ateu*, pois não adorava os deuses romanos; a de ser *canibal*, por “comer o corpo e beber o sangue do Senhor”; a de ser *baderneiro*, por se opor à adoração ao imperador; etc.

Naquelas circunstâncias, a lei romana permitia um advogado de defesa e testemunhas para deporem a favor do réu. Porém, ninguém, entre todos os cristãos de Roma, quis estar ao lado de Paulo no tribunal de César, nem para falar uma palavra a seu favor ou para aconselhá-lo quanto à conduta em seu caso, tampouco apoiá-lo com uma simples demonstração de simpatia. Todos os que tinham condições de ajudá-lo o deixaram na mão. Era a solidão ferindo Paulo com o cravo das memórias amargas.

Combatendo a solidão

Paulo não entregou os pontos. Apesar das circunstâncias, das partidas e das memórias amargas, ele soube combater a solidão.

O que Paulo nos ensina no combate à solidão?

1 Busque comunhão (2Tm 4.9,11,21)

⁹Procure vir logo ao meu encontro, [...] ¹¹Só Lucas está comigo. Traga Marcos com você, porque ele me é útil para o ministério. [...] ²¹Procure vir antes do inverno.

Há pelo menos três lições importantes aqui:

[1] Solidão se combate com poucos bons amigos de carne e osso

Paulo não pede uma caravana de amigos. Ele não quer uma multidão. Ele quer Timóteo e Marcos. Paulo sabia que a solidão não se combate com multidão, mas com a qualidade de alguns poucos bons relacionamentos.

Paulo também não se contenta com amizade por cartas. Ele quer ver, abraçar, conviver e trocar experiências com Timóteo e João Marcos. Como ele teria a nos dizer sobre amizades em redes sociais, meu Deus!

[2] Sempre haverá um bom amigo a quem se recorrer

Sim, em Roma, todos haviam abandonado Paulo (v. 16). Apenas Lucas estava com ele (v. 11). Mas Paulo ainda tinha pelo menos Timóteo e Marcos como refúgio. Era só ele tomar a iniciativa. E tomou.

[3] Sozinho é que se prova o valor do perdão

Além de Lucas que já estava com ele e de Timóteo que viria ao seu encontro, Paulo queria a companhia de João Marcos (v. 11). O mesmo João Marcos com quem ele teve uma briga séria, causando até divisão entre Paulo e Barnabé (At 15.36-40). Só que mais tarde Paulo perdoou e reatou amizade com João Marcos (Cl 4.10; Fm 24; 1Pe 5.13).

Quem diria, agora, na hora de maior solidão, Paulo quer a companhia de alguém que no passado fora motivo de discórdia. Na solidão, Paulo descobriu o valor do perdão. Aqueles que mais nos desapontam hoje podem ser nossos melhores amigos amanhã. Desde que haja perdão.

2 Cuide do corpo (2Tm 4.13a)

Além de buscar comunhão, Paulo procurou cuidar do corpo:

Quando você vier, traga a capa que deixei na casa de Carpo, em Trôade

Paulo queria cobrir seu corpo do frio. Afinal, naquele momento de solidão, tudo o que ele não queria era adoecer. Paulo não era tão espiritual a ponto de não precisar cuidar de seu corpo, protegendo-se contra o frio. Apesar de estar tão preparado para ver o seu Senhor (v. 8), ele ainda quis ter amigos por perto e acha mais prudente cuidar do corpo, então pede sua capa de frio.

Solidão crônica pode tirar a força e roubar a motivação para viver. Uns perdem o apetite. Outros comem compulsivamente. Outros ficam sedentários na frente da TV, diante do rádio, na janela, no smartphone, tablete ou computador. Outros, ficam juntos ao telefone “recebendo e passando informação”.

Paulo ensina que podemos usar a solidão para cuidar melhor do corpo e da saúde. Que tal caminhadas, ginásticas, passeios edificantes e agradáveis, além, é claro, de uma alimentação mais saudável? Que tal uma reeducação alimentar?

3 Ocupe a mente (2Tm 4.13b)

Paulo buscou comunhão, cuidou do corpo e ocupou a mente:

Quando você vier, traga (...) os meus livros (...)

Sozinho, sabendo do pouco tempo de vida que lhe restava, Paulo queria ler.

Paulo ensina que a solidão é uma boa oportunidade para se ocupar a mente com alguma coisa edificante: livros, artigos, mensagens, aulas e cursos, etc.

4 Alimente a alma com fé (2Tm 4.13c)

Paulo buscou comunhão, cuidou do corpo, ocupou a mente e alimentou a alma com fé:

Quando você vier, traga (...) especialmente os pergaminhos.

Paulo agora quer os seus “pergaminhos”, ele quer a sua Bíblia devocional preferida. “Os pergaminhos” eram os escritos pessoais de Paulo com o Antigo Testamento em grego. Nessa Bíblia escrita em pergaminhos, Paulo provavelmente fazia suas anotações e

estudos pessoais. Ele queria essa Bíblia para continuar estudando a Palavra. A solidão é um bom momento para se mergulhar na palavra de Deus.

Não tenho dúvida de que a experiência que Paulo teve com Deus, descrita nos versículos 16 a 18, tenha sido fruto de sua meditação na Palavra de Deus. Lá ele diz:

[1Tm 4.16-18] ¹⁶Na minha primeira defesa, ninguém apareceu para me apoiar; todos me abandonaram. Que isso não lhes seja cobrado. ¹⁷Mas o Senhor permaneceu ao meu lado e me deu forças, para que por mim a mensagem fosse plenamente proclamada e todos os gentios a ouvissem. E eu fui libertado da boca do leão. E eu fui libertado da boca do leão. ¹⁸O Senhor me livrará de toda obra maligna e me levará a salvo para o seu Reino celestial. A ele seja a glória para todo o sempre. Amém.

Devemos usar a solidão para alimentar o espírito na Palavra e nela acharmos força para perdoar e esperança para continuar vivendo com fé em Cristo.

5 Encontre um ministério (2Tm 4.19)

Paulo buscou comunhão, cuidou do corpo, ocupou a mente, alimentou a alma com fé e, por fim, encontrou um ministério para exercer:

Saudações a Priscila e Áquila, e à casa de Onesíforo.

Já que Paulo não podia mais viajar para plantar igrejas, evangelizar e discipular pessoas nem fortalecer igrejas já plantadas, o apóstolo encontrou uma outra forma de ministrar. Ele começou a escrever cartas. — Saiba que as cartas mais belas do Novo Testamento não teriam sido escritas se Paulo não tivesse sido preso!

Paulo escreveu 13 cartas que estão canonizadas, das quais cinco foram escritas da prisão:

A primeira vez na prisão, ele escreveu: Efésios, Filipenses, Colossenses, Filemom.

A segunda vez na prisão, ele escreveu: 2Timóteo.

A solidão pode ser um grande momento para se encontrar um ministério que marcará vidas para sempre. Em vez de se amargar, que tal escrever cartas, mandar mensagens que de fato edificam e levam as pessoas a Cristo, orar, contribuir, fazer e receber visitas, ir para o campo missionário, fazer discípulos, etc.

Noutro momento, falando de sua solidão (pois não era casado), Paulo diz:

[1Co 7.7-8, 32-35] ⁷ Gostaria que todos os homens fossem como eu; mas cada um tem o seu próprio dom da parte de Deus; um de um modo, outro de outro. ⁸Digo, porém, aos solteiros e às viúvas: É bom que permaneçam como eu. Mas, se não conseguem controlar-se, devem

casar-se, pois é melhor casar-se do que ficar ardendo de desejo. (...) ³²Gostaria de vê-los livres de preocupações. O homem que não é casado preocupa-se com as coisas do Senhor, em como agradar ao Senhor. ³³Mas o homem casado preocupa-se com as coisas deste mundo, em como agradar sua mulher, ³⁴e está dividido. Tanto a mulher não casada como a virgem preocupam-se com as coisas do Senhor, para serem santas no corpo e no espírito. Mas a casada preocupa-se com as coisas deste mundo, em como agradar seu marido. ³⁵Estou dizendo isso para o próprio bem de vocês; não para lhes impor restrições, mas para que vocês possam viver de maneira correta, em plena consagração ao Senhor.

Use a solidão para encontrar um ministério significativo, que de outra forma você não conseguiria realizar.

Combatendo a solidão

Não sofra, mas combata a solidão. Faça como Paulo: [1] busque comunhão; [2] cuide do corpo; [3] ocupe a mente; [4] alimente a alma com fé; e [5] encontre um ministério.

O primeiro passo nesse combate é tornar-se, pela fé, amigo de Cristo:

[Jo 15.14-15] ¹⁴Vocês serão meus amigos, se fizerem o que eu lhes ordeno. ¹⁵Já não os chamo servos, porque o servo não sabe o que o seu senhor faz. Em vez disso, eu os tenho chamado amigos, porque tudo o que ouvi de meu Pai eu lhes tornei conhecido.

É pela Palavra que desfrutamos de comunhão e amizade com Deus. É através de Cristo que nos voltamos para Deus. É ouvindo de Cristo na Palavra de Cristo que conhecemos a Deus. Portanto: receba a Cristo e comece a combater a solidão.

Uma vez em Cristo, amigo de Cristo, desfrute a alegria de compartilhá-lo:

[1Jo 1.1-4] ¹O que era desde o princípio, o que ouvimos, o que vimos com os nossos olhos, o que contemplamos e as nossas mãos apalparam — isto proclamamos a respeito da Palavra da vida. ²A vida se manifestou; nós a vimos e dela testemunhamos, e proclamamos a vocês a vida eterna, que estava com o Pai e nos foi manifestada. ³Nós lhes proclamamos o que vimos e ouvimos para que vocês também tenham comunhão conosco. Nossa comunhão é com o Pai e com seu Filho Jesus Cristo. ⁴Escrevemos estas coisas para que a nossa alegria seja completa.

S.D.G. L.B.Peixoto