

SOLIDÃO: UM CONSTRUTO COMPLEXO

Maria Luísa Dutra¹
Magalí de Paula Silva Santana²

psicomagalisantana@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

O presente artigo aborda a solidão amparada pela abordagem existencial fenomenológica e teve como objetivo abordar e discutir as interfaces da solidão. Para isso foi realizado um estudo bibliográfico, partindo de uma análise técnica de trabalhos já divulgados com o intuito de aperfeiçoar conhecimentos. Após análise percebe-se que as discussões a respeito da solidão vêm ganhando espaço pela realidade solitária em que estamos inseridos. A mesma tem sido apontada por diferentes compreensões, a partir da vivência subjetiva que cada indivíduo. O processo da solidão possui difícil entendimento porque é um conceito amplo, onde cada pensamento e perspectiva revela um construto que é importante e variável dependendo da perspectiva de quem a vivência. Pensando em alguns dos sentimentos vivenciados na solidão, podemos enfatizar a dor, os problemas individuais e o sofrimento que ela causa, sem definir totalmente a doença. A solidão é caracterizada por condições essenciais e fatores externos e, muitas vezes é cercada por sentimentos de ansiedade e angústia que levam ao sofrimento individual porque é sempre percebida como uma experiência desagradável. Em suas diversas formas, ora se manifesta como um sintoma, ora como uma emoção estritamente pacificada ou mesmo considerada em relação direta com a sociedade. Tudo depende, porém, de como interpretamos a origem de nossa existência e sua conexão original com nossa solidão estrutural.

PALAVRAS-CHAVE: Solidão, Existencialismo, Angústia.

INTRODUÇÃO

A origem epistemológica da palavra solidão encontra-se no vocábulo latino solitudo, natural de solus, que quer dizer sozinho. Em vista disso, a solidão não está relacionada apenas a seres solitários, mas classifica também espaços/loais solitários, distantes, abandonados, etc. É importante que a solidão seja distinguida do 'estar só', que pode parecer semelhante, mas há diferença na relação. O estar só ou estar solitário, não necessariamente carrega consigo uma solidão, pois esse contexto

¹ Acadêmica do 10º período do curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix

² Psicóloga e psicopedagoga, professora do curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix

diz sobre uma isolamento, que por vezes é bem quista. Enquanto isso por outro lado, a solidão é caracterizada por um sentimento que faz parte de nós e se faz presente na vida das pessoas, trata-se de uma condição além do fato de 'estar só' ou não, que é sentida e expressada de diversos modos (PAIS, 2006).

De acordo com dados apurados, o assunto solidão tem tido uma ampliação juntamente com seus impactos, menciona-se que na realidade em que vivemos um número significativo de pessoas estão à beira de uma existência desolada. Muitos de nós experimentamos as implicações lamentáveis que acompanham a solidão, por esse motivo algumas pessoas lidam com certa debilitação, tristeza e a falta de ânimo. A solidão tem sido associada a enfermidades como a depressão, o autoextermínio, agressividade, vício em bebida alcoólica, a doenças psicossomáticas e a uma percepção enfraquecida de si próprio. Apesar das pesquisas sobre a solidão terem uma concentração superior na América do Norte, é evidente que ela não deixa de ser experimentada por outras civilizações (NETO, 2001).

A solidão tem sido apontada por diferentes compreensões, algumas definições abordam que a vivência de solidão surge a partir da convergência entre as relações que entendemos ter e no outro lado as relações ideais de acordo com o indivíduo. Vê-se também a solidão como uma vivência desprazerosa que procede de falhas nos relacionamentos sociais de um sujeito. Em outras definições encontramos que a solidão é detestável e ao mesmo tempo incentivadora, aparecendo a partir de questões e demandas íntimas não reveladas ou acessadas. E por último, também é concebida como experiência manifestada de modo que não se pode evitar, quando passamos por separações na vida (NETO, 2001).

O processo de compreensão da solidão é dificultado, por se tratar de uma concepção extensa em que cada pensamento e ponto de vista expõe uma construção significativa e de modo variado conforme a perspectiva de quem passa por ela. Sendo assim, com base no entendimento fenomenológico, entende-se que para cada sujeito as vivências terão um sentido específico, dado que as experiências são percebidas e sentidas de forma ímpar e, desse modo possuem uma interpretação subjetiva (FUJIOKA, 2009).

Diante disso, esse trabalho tem como objetivo identificar, coletar e explorar as interfaces da solidão amparada pela abordagem existencial fenomenológica. Trabalhos como este são importantes para oportunizar novos conhecimentos, além de apresentar as diversas vertentes acerca do tema.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Um lado importante dos relacionamentos humanos é o nível em que o sujeito encontra-se socialmente isolado ou se sente dessa forma (solidão). O primeiro fato do isolamento está ligado a uma quantidade estreita de convívio social e relações próximas. Por outro lado, a solidão compete a um sentimento múltiplo, que abrange vários aspectos, sendo apropriada de acordo com o sujeito, decorrente da assimilação repulsiva diante de uma rede social de apoio empobrecida (RODRIGUES, 2018).

Para Rodrigues (2018), a solidão é um sentimento com o qual todos lidamos ao longo de nossas vidas. Esse sentimento negativo pode ser útil porque motiva a renovação dos laços sociais. Desde tenra idade, nossa espécie prosperou vivendo em comunidade, sendo o isolamento um fator de risco para não sobreviver aos elementos adversos do ambiente que nos cerca. Sentimentos aversivos de solidão foram úteis para restabelecer as conexões necessárias para apoiar a sobrevivência, a coesão e a ação coletiva. A solidão pode, assim, ser entendida como uma construção biológica semelhante a estímulos desagradáveis, como a sede ou a dor física, necessários para restabelecer o equilíbrio homeostático e, no caso da solidão, a homeostase social. No entanto, como muitas vezes vemos em nossas consultas, também pode ser fonte de grande sofrimento. Além disso, ameaça as funções executivas, o sono, a saúde mental e física. Em longo prazo, esses efeitos se traduzem em aumento da morbimortalidade.

Pensando em algumas sensações vivenciadas na solidão podemos destacar a angústia, os problemas individuais e o sofrimento por ela provocado, mas sem definir de forma absoluta uma morbidade. Nesse contexto, a partir de uma discussão fenomenológica transcultural, alguns estudos relacionam a solidão à depressão, explorando que a solidão é pensada a partir de uma isolação, tal qual a experimentação de quem mora sozinho e a falta de amigos são pontos associados

à depressão. Não se faz fundamental que estejamos sem alguma presença humana para esta vivência, pois a mesma é capaz de acontecer no meio de uma grande quantidade de pessoas, ou até mesmo dentro de um relacionamento estreito. Caso a solidão fosse vista e considerada a partir desse modo, ela se dissiparia de maneira imediata com o encontro de qualquer pessoa (MACEDOCOUTO; SILVA JÚNIOR, 2017).

Se isso acontece voluntariamente, ou seja, se o indivíduo quiser se recolher e entrar em contato consigo mesmo, então os sentimentos vivenciados nesse processo têm um significado diferente. Muitos autores gostam de distinguir entre os termos "solidão" e "solidão". A primeira estaria relacionada ao abandono, rejeição e tristeza, enquanto a segunda poderia estar relacionada à "solidão do poder, onde se tem a oportunidade de estar 'sozinho' sem necessariamente se sentir sozinho ou isolado" (FONSECA, 2019).

Entendendo a solidão como sentimento vivenciado não necessariamente a partir da falta de outras pessoas, compreende-se que esta pode ser relacionada como manifestação da depressão. Nesse caso, a solidão está sendo experimentada muito mais embasada por questões relacionadas a características do ser, do que um acontecimento concreto. Por outro lado, nos casos em que se vive essa falta humana, a solidão também é experimentada e efetiva. Essa duas faces da solidão aparecem de forma equilibrada quando investigada na existência humana (MOREIRA; CALLOU, 2006).

Macedo Couto e Silva Junior (2017) dissertam a patologia da solidão:

A problematização do caráter patológico da solidão, costumeiramente destacado, justifica-se como condição de possibilidade de assinalar os limites de sua significação redimensionando sua abordagem em seu sentido ontológico; o que nos conduz a pensar a solidão como constitutiva do nosso modo de ser, de nossa existência.

A solidão é marcada por condições essenciais (como a personalidade) e por fatores exteriores (como redes de apoio). A partir disso, o sujeito que experimenta essa solidão compreende que seus vínculos estão escassos ou com uma qualidade não desejada, levando em consideração suas predileções de relacionamentos. Portanto, é importante destacar que alguns indivíduos gostam de viver e exercem

Anais do FAVE – Fórum Acadêmico da Univértix, Matipó, setembro, 2023.

esse isolamento (ativo), passando então mais tempo a sós e possuem uma estrutura social enxuta, sem estar comprometidos ao sentimento da solidão. É o caso de pessoas introvertidas, sendo oposto da solidão, que vai contra os desejos e opções sociais de uma pessoa, caracterizando um isolamento mais passivo e adoecido (RODRIGUES, 2018).

Segundo Sá, Mattar e Rodrigues (2006), o sentido atribuído hoje à solidão e às relações afetivas revela-se, segundo um modo histórico que Heidegger explica. Assim, no esforço de amenizar a solidão e de ganhar segurança, ora agarrando-se ao outro que procura dominar, ora renunciando a todo compromisso, o homem revela-se a si mesmo e ao outro como um "fundo de reserva" disponível para uso. Assim, refere-se à determinação instrumental da técnica ao desvelamento de si e do outro como meio para um fim. Da mesma forma, revelar-se como uma subjetividade inacessível e fechada em si mesma, irremediavelmente desligada do mundo e do outro, são formas de resposta do homem ao desvelamento que o desafia na era da tecnologia. Ao mesmo tempo, reconhecer e refletir sobre essa revelação permite conceber o perigo maior, que, segundo Heidegger, não se apresenta nas máquinas e nos equipamentos técnicos, mas no fato de estar encoberto.

METODOLOGIA

Como proposta de metodologia, a pesquisa será bibliográfica e segundo Sousa e Oliveira (2021), trata-se de um método que faz parte da realidade acadêmica e tem por objetivo o aperfeiçoamento e uma progressão de conhecimentos, a partir de uma análise técnica de trabalhos já divulgados.

Realizou-se uma sondagem de referências teóricas acerca da solidão entre os anos 2001 e 2021, nas plataformas do Google Acadêmico e Scielo. Foi efetuada uma busca a partir de palavras chaves: solidão, fenomenologia, solidão existencial. Os textos inicialmente foram organizados, conforme o(os) autor(es), o ano de publicação, tipo de publicação e o título. Logo após, foram investigadas as interfaces da solidão e sua breve relação com a linha fenomenológica.

As pesquisas selecionadas incluíram artigos científicos, teses e livros. Foram eliminadas as obras que apresentaram qualquer tipo de disseminação comercial e também aqueles que não possuem relação com o objeto central de discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A solidão muitas vezes é cercada por um sentimento de angústia que leva o indivíduo ao sofrimento, pois é sempre vivida como uma vivência desagradável. A realidade de se sentir separado ou mesmo isolado, aliado a existência da falta de relações sociais e afetivas, leva-o a viver uma solidão psicológica que, como num “círculo vicioso”, pelo sentimento de solidão, promove esse sentimento de permanecer longe e se isolar das pessoas (FUJIOKA, 2009).

Em Solidão e Liberdade encontramos uma passagem que explica claramente a relação entre ansiedade e solidão: “A angústia da solidão é um sentimento que muitas pessoas experimentam quando percebem que estão sozinhas no mundo”. É o mal-estar que o ser humano experimenta quando descobre a possibilidade da morte em sua vida, tanto a morte física quanto a morte de toda possibilidade de existência, a morte de todo desejo, de toda vontade, de todo projeto. A descoberta da solidão e da morte como elementos constitutivos da existência provoca, primeiro, uma sensação de vertigem e perda de chão. Tudo se passa como se tal descoberta impossibilitasse completamente a nossa existência e como se o sentido desaparecesse irremediavelmente, sem possibilidade de retorno (LESSA, 2013).

Macedo Couto e Silva Júnior (2017) nos dizem sobre a solidão, também a partir do pensamento de Heidegger, como isolamento existencial. É pela angústia (e também pela consciência da possibilidade da própria morte) que o ser-aí reencontra a tensão existencial que o diferencia dos demais. Na angústia, não é só o mundo, mas também o outro perde o sentido. Nesse processo o ser ali se torna indiferente a tudo que surge. A indiferença indica uma tensão inquietante e uma sensação de estranheza porque seu ser como um poder-ser não é assumido por outra pessoa para lhe dar certeza em suas ações e escolhas. A angústia se expressa então como um grito de consciência direcionado para a relação de posses maiores, ou seja, para a realização de nossas

possibilidades únicas e que escolhemos mais de nós mesmos do que dos sentidos consolidados pelo mundo.

De acordo com Moreira e Callou (2006) a solidão é um dos problemas mais sérios da atualidade que questionam a cultura e o homem. O mundo da tecnologia e a expansão cada vez maior dos meios de comunicação estão produzindo cada vez mais homens solitários. O desenvolvimento técnico-científico, com seu extraordinário potencial de humanização e socialização, opõe-se à crescente solidão e individualismo que se criam nas relações sociais.

O individualismo existencial aparece como sintoma social nas sociedades ocidentais contemporâneas e gera solidão, sentimento de vazio e falta na pessoa:

A falta ou, melhor dizendo, a suposta falta, levará a comportamentos de compensação ligados ao consumo, tais como comprar e comer. Trata-se de ingerir, de se completar, de tentar preencher o que falta, ou o vazio, gênese da baixa auto-estima de um mundo individualista que dá lugar à solidão (MOREIRA; SLOAN, 2002, p. 143).

Sá, Mattar e Rodrigues (2006) discutem sobre algumas percepções que contrariam o senso comum, como a alegação que solidão e comunidade não se excluem. Define a solidão como uma forma de comunidade, pois só se pode ser sozinho tendo como referência a comunidade. Desta forma, a ausência de alguém não significa um vazio, mas um modo de sua presença, na qual pode estar bem mais próximo do que se estivesse fisicamente presente. Cita como exemplo o estado de luto, no qual muitas vezes aquele que morre nos parece mais próximo e presente do que quando vivo.

Como Sponville reflete em *On Lust and Solitude*, a sociedade não é o oposto da solidão e vice-versa, porque na maioria das vezes "estamos sozinhos e juntos". Ou seja, ao mesmo tempo em que as interações sociais nos aproximam, nos ligam, dão-nos o testemunho da solidão como fenômeno mais evidente, permitindo-nos registrar em larga escala o anonimato ou mesmo ansiedades que por vezes nos desestabilizam (MACEDO COUTO; SILVA JÚNIOR, 2017).

A solidão existencial não é, necessariamente, um vazio que precisa ser preenchido, mas pode ser formada a partir de uma distância que permite o encontro consigo mesmo, esquemas e anseios próprios. O homem vive no mundo

contemporâneo de forma ambígua, entre a procura da distância e a necessidade da proximidade. Um almeja ser igual ao outro, sentir-se resguardado, confortável e suportado, mas por isso o outro se revela como algo disponível, tendo que realizar quereres e preencher o vazio vivenciado (FUJIOKA, 2009).

Moreira e Callou (2006) referem-se também a “era do vazio”. E tentando escapar da solidão, perde-se a oportunidade de usá-la como um recurso poderoso, capaz de fazer você entrar em contato consigo mesmo para crescer a partir daí e melhorar muito seus relacionamentos. A solidão é consequência do modo de vida individual nas sociedades ocidentais contemporâneas. Tais consequências, por sua vez, estão relacionadas ao nível de suporte social. A pesquisa mostra que altos níveis de apoio social reduzem a vulnerabilidade a transtornos mentais, de modo que a participação ativa em uma rede social atuaria como profilaxia da saúde mental.

Henriques (2010) destaca que saber reconhecer as qualidades da própria existência e passar a amar os outros é uma forma de evitar submergir o medo “do abismo da solidão”, isto é, evitar atirar-se aos outros para não “afogar-se” no mar da existência, mas sim encontrar e conhecê-los. Nessa “imersão” usamos os outros como ferramentas, instrumento e um recurso para escapar da solidão. Este último, é usado como uma coisa, com uma função, não como outro eu. Conscientes do terror secreto, negamos o isolamento, construindo relacionamentos que “nos dão um produto” (domínio, fusão, proteção, exaltação ou idolatria).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visto que o conceito de solidão é amplo, é difícil compreendê-lo como um todo, pois cada concepção destacada apresenta construções e perspectivas importantes que diferem conforme a forma como é retratada e a perspectiva de quem a vivencia. Assim, numa perspectiva fenomenológica, as experiências são compreendidas como tendo um significado especial para cada pessoa, pois as experiências são vistas e vivenciadas de forma única por cada ser humano e, portanto, possuem um significado único. É válido lembrar que o ser humano deve ser capturado em seu movimento e isso só pode ser feito pelo movimento, tornando presente a experiência vivida (FUJIOKA, 2009).

Em suas inúmeras formas, está presente ora como sintoma, ora como um sentimento que deve ser rigorosamente acalmado ou mesmo reconsiderar em sua relação direta com a sociedade. Nas relações quotidianas, a solidão é privilegiada no seu significado patológico e que tal estreitamento hermenêutico permite fechar horizontes na compreensão deste fenômeno, sobretudo na sua perspectiva existencial. Assim, é geralmente percebido como um estado ou sentimento indesejável, revelado como uma experiência de sofrimento e apropriado pelo discurso psiquiátrico como um sintoma a ser rigorosamente amenizado. No entanto, a reflexão sobre a solidão nos convida a entendê-la como uma experiência que integra nossa existência; não como um evento patológico que ameaça a saúde, mas como uma experiência de encontrar significado em como estamos no mundo e com os outros (MACEDO COUTO; SILVA JÚNIOR, 2017).

Percebemos que diante da fragilidade dos vínculos humanos, homens e mulheres anseiam pela segurança da convivência, mas ao mesmo tempo buscam e mantêm relações "descartáveis". Os vínculos tornam-se frágeis porque ao mesmo tempo em que as pessoas querem estar afetiva e emocionalmente ligadas umas às outras, elas também são percebidas como cada vez mais individualistas, buscando a liberdade egoísta. Os desejos entre estar com alguém e ficar e estar com alguém e não ficar com alguém provocam, assim, uma situação conflituosa - estimulada por tal sentimento - estreitando os laços, mas mantendo-os frouxos (FUIJIOKA, 2009).

Quando abordamos a solidão como o nosso estado mais original, a nossa forma mais única de ser e o elemento estruturante do nosso destino, esta relação traz consigo uma experiência libertadora. Por outro lado, se você começar desde o início com uma entrega total ao impessoal e uma fuga de sua solidão, então essa entrega e essa fuga criarão uma relação dissonante com a solidão e um sentimento de que a solidão nada mais é do que abandono, algo negativo que limita nossa liberdade e impossibilita nosso ser. Tudo depende, em outras palavras, de como interpretamos a origem de nossa existência e sua ligação original com nossa solidão estrutural (LESSA, 2013).

REFERÊNCIAS

FUJIOKA, Thais Ribari et al. **Solidão na relação conjugal: Um estudo fenomenológico.** Denise Freire Teles Campos, 2009. 205 f. Dissertação. Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2009.

HENRIQUES, Gabriel. O isolamento existencial e a psicopatologia. **Análise Psicológica**, v. 2, n. 6, p. 631-642, 2010.

LESSA, Jadir Machado. Solidão e liberdade. **Fenomenologia e Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 129–137, 2013.

MACEDO COUTO, Graco Silva; SILVA JUNIOR, Almir Ferreira. Solidão: do patológico ao ontológico. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 17, n. 1, p. 7-24, 2017.

MOREIRA, Virgínia; SLOAN, Tod Stratton. Personalidade, Ideologia e Psicopatologia Crítica. *Psicopatologia Crítica – Parte II* (p. 109 – 248). **Escuta**. São Paulo, 2002.

MOREIRA, Virginia; CALLOU, Virginia. Fenomenologia da solidão na depressão. **Mental**, v. 4, n. 7, p. 67-83, 2006.

NETO, Félix; BARROS, José. Solidão em diferentes níveis etários. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 3, 2001.

PAIS, José Machado. **Nos rastros da solidão: deambulações sociológicas.** 3ª edição. São Paulo: Vozes, 2006.

FONSECA, Rafaela Aparecida Gonçalves. **A solidão como uma possibilidade para o autoconhecimento: um olhar na perspectiva humanista-existencial.** Débora Inácia Ribeiro, 2019. Monografia, Universidade de Taubaté, 2019.

RODRIGUES, Ricardo Moreira. Solidão, um fator de risco. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 34, n. 5, p. 334-338, 2018.

SÁ, Roberto Novaes de; MATTAR, Cristine Monteiro; RODRIGUES, Joelson Tavares. Solidão e relações afetivas na era da técnica. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 18, p. 111-124, 2006.

SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.