

ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ

Raquel dos Santos Machado

SOLIDÕES:
seus sentidos e experiências nas relações sociais contemporâneas

Rio de Janeiro/RJ
2012

Raquel dos Santos Machado

SOLIDÕES:
seus sentidos e experiências nas relações sociais contemporâneas

Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio como requisito parcial para aprovação no curso técnico de nível médio em saúde com habilitação em Gerência de Saúde.

Orientadora: Francini Lube Guizardi.

Rio de Janeiro/RJ
2012

FICHA CATALOGRÁFICA

Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio

Biblioteca Emília Bustamante

Machado, Raquel dos Santos

SOLIDÕES: seus sentidos e experiências nas relações sociais contemporâneas.
Raquel dos Santos Machado - Rio de Janeiro, 2012. 34p.

Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentada à Escola
Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio.

Orientação: Francini Lube Guizardi.

1. Solidão; 2. Saúde; 3. Relações Sociais.

Raquel dos Santos Machado

SOLIDÕES:
seus sentidos e experiências nas relações sociais contemporâneas

Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio como requisito parcial para aprovação no curso técnico de nível médio em saúde com habilitação em Gerência de Saúde.

Aprovado em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Francini Lube Guizardi – Fundação Oswaldo Cruz

Felipe Rangel de Souza Machado – Fundação Oswaldo Cruz

Tereza Cristina Ramos Paiva – Fundação Oswaldo Cruz

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo minha família e familiares por toda a força que me deram na elaboração desta monografia. Muito obrigada por tudo, tudo! Eu amo vocês incondicionalmente.

Gostaria de agradecer também – e muito – a minha orientadora, Francini Guizardi, pela atenção, dedicação, paciência, fofice, pelo suporte dado em todos os momentos e até pelos sutis puxões de orelha de vez em quando – necessários e eficazes. Eu não ter apenas consegui uma orientadora, mas também uma amiga. Um muito obrigada de coração.

Agradeço à Grasielle Nespoli pelo acompanhamento inicial da minha monografia e por ter me indicado a Francini para continuar a me acompanhar. À Tereza Paiva e ao Felipe Rangel por aceitarem compor minha banca de defesa da monografia.

Aos meus mais que incríveis amigos – tanto os da escola quanto os de fora – pela força que me deram durante todo esse trajeto na EPSJV, por não me deixarem desistir, pelas risadas, pela autenticidade da amizade, pelas palavras e gestos, por todos os momentos que passamos juntos, por estarem presentes na minha vida e pela “aguentação” mútua. Vocês são demais!

E, por fim, agradecer à Escola que embora tome demais o tempo dos alunos e todos sintam com isso, cada um de nós percebe o quanto mudamos pra melhor ao longo dos três anos que passamos pela EPSJV.

RESUMO

A presente monografia tem por objetivo geral discutir o tema da solidão nas relações sociais contemporâneas. Os objetivos específicos desta pesquisa são: 1) Identificar dimensões e características do fenômeno da solidão; 2) Analisar a experiência da solidão nas relações sociais contemporâneas. A intenção desta pesquisa é a de trabalhar com a solidão e seus efeitos sobre a sociedade, sobre a construção subjetiva dos sujeitos e sobre a vida, com uma abordagem sócio-cultural, a partir da revisão de literatura. A motivação maior da pesquisa é a de debater a relevância do fenômeno para o campo da saúde pública a partir da análise de como esta pode afetar a saúde individual e/ou coletiva no contexto atual da sociedade ocidental.

Palavras-chave: 1. Solidão; 2. Saúde; 3. Relações Sociais.

*"A solidão é um deserto que cada um
povoia à sua vontade."*

(Condessa Diane)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. Capítulo 1: Sentidos e dimensões da solidão.....	12
3. Capítulo 2: Solidão na contemporaneidade.....	17
4. Capítulo 3: Solidão, saúde e suas interseções.....	25
5. Considerações finais.....	26
REFERÊNCIAS.....	30

1. INTRODUÇÃO

A presente monografia tem como objetivo geral discutir a solidão nas relações sociais contemporâneas, a fim de analisar quais dimensões desse fenômeno são relevantes para o campo da saúde. Para que isso seja possível, dois objetivos específicos foram estabelecidos nesta pesquisa: identificar dimensões e características do fenômeno da solidão, e analisar a experiência da solidão nas relações sociais contemporâneas.

A etimologia da palavra solidão é referida a 'só', termo que, por sua vez, vem do latim solus e pode significar tanto 'desacompanhado' e 'solitário' como 'único' (CUNHA, 2001). Segundo o mini dicionário Houaiss da língua portuguesa (HOUAISS, 2008) solidão é o “estado de quem está ou se sente só” (p. 697) e solitário é designado como “aquele que(m) está ou vive só”, “que ocorre em solidão” ou “isolado, apartado” (p. 697). Os conceitos de solidão não fogem muito dessas definições etimológicas expostas, mas para entender amplamente o que é e como se chega ao estado de solidão é necessário refletir sobre a sociedade contemporânea e o modo de vida atual.

É comum em nossas vidas a solidão nos ser apresentada como sendo ruim, aquela solidão ligada – ou mesmo tida como sinônimo – ao isolamento, ao sofrimento de perda tanto de alguém como de si, à angústia, ao estranhamento, às novas fases de vida, como principalmente a velhice, momento final da vida quando é propício o balanço das vivências anteriores e quando a independência do passado dá lugar a dependência: da memória, das histórias a serem contadas, da família e amigos etc., a casos clínicos como depressão e suicídio. Se você, leitor(a), perguntar a alguém: “- Para você o que é solidão?” a maioria das pessoas entrevistadas dirão algo na linha de raciocínio apresentada acima. Essa visão representa o senso comum das pessoas, porém, será mesmo que é *só* isso?

Com o levantamento bibliográfico realizado foi possível perceber que o estudo deste fenômeno no campo da saúde é um estudo relativamente recente e talvez por isso haja o senso comum de que a solidão é algo ruim. Segundo o artigo de Rossi (2005), que procura investigar o sentimento de solidão e a saúde mental de mulheres casadas, o primeiro artigo publicado que se tem registrado em relação à solidão foi escrito em 1975 por Lorraine M. Wright. Neste artigo discutiu-se, a partir de um caso clínico entre

conjugues, o sentimento de solidão da esposa em detrimento da falta de percepção de suas necessidades pelo marido. Após esta publicação, somente cinco anos mais tarde, na década de 80, foram encontrados novos estudos, sendo oito no total. O primeiro deles (HOFERREK; SARNOWSKI, *apud* ROSSI, 2005), escrito em 1981, estudou a existência do sentimento de solidão em mulheres estudantes de medicina, comparando com o mesmo sentimento entre os estudantes do sexo oposto do mesmo curso. O segundo (GATZ; PERARSON; FUNTES, *apud* Rossi, 2005), escrito em 1983, discorria sobre a relação de tal sentimento com a idade das mulheres, defendendo que o sentimento de solidão se faz mais presente na velhice, pois quanto mais velhas eram as mulheres, mais solitárias sentiam-se.

Aqui no Brasil foram escritos seis dos oito artigos da referida revisão de literatura. Quatro destes artigos brasileiros eram de Pinheiro e Tamayo (*apud* ROSSI, 2005): dois em 1984, um em 1985 e outro em 1987. Esses dois autores procuraram compreender a solidão para além de sua definição, ao averiguar se, no vivenciar de tal sensação, ela se constituía de forma diferente nos homens e nas mulheres, e se a urbanização era ou não um fator de agravamento deste sentimento. Os outros dois artigos escritos no país, um por Salotti e Silva, em 1989, e outro por Domenico, neste mesmo ano, fizeram uma análise a partir do referencial psicanalítico. Enquanto o primeiro era sobre a relação da solidão com o narcisismo, o outro procurava entender como diferentes autores conceituavam a solidão.

Nos anos 90 foram lançados cinco novos artigos, tendo nesse período apenas uma pesquisa empírica, realizada por Negreiros (1995), que analisava a problemática do conflito existente na mulher de meia idade entre se relacionar ou ficar sozinha. Já nos anos 2000 a 2003 foram lançados oito novos artigos, tendo como principais representantes, Montero (2001), Lena e Sanches-Sosa (2001), Belloti (2002), Doci (2003), Pierci (2003), Spira e Richards (2003). Montero, Lena e Sanches-Sosa (2001) estudaram a solidão no contexto mexicano; Belloti (2002) buscou analisar a existência do sentimento de solidão nos internautas, se são mais propensos a este sentimento e se utilizam a internet como meio de fuga dessa emoção, e os resultados obtidos foram que essa relação inexistia pois nem todos os usuários sentiam-se solitários ou sofriam com este sentimento, não significando que todo usuário tenha tal sentimento aprofundado. Doci (2003) estudou a solidão como um problema social médico; Spira e Richards

(2003) estudaram a relação da terapia com o sentimento de solidão, onde o paciente consegue, a partir da interação paciente-médico e discussão de seus sentimentos, trabalhá-los; Pierci (2003), por fim, através de uma pesquisa empírica, analisou o conceito de solidão em mulheres idosas com depressão, percebendo que quanto mais deprimidas ficavam, mais vulneráveis ao sentimento sentiam-se, e também quanto menos deprimidas, menos vulneráveis estavam.

Cada pesquisa centrou-se em um aspecto da solidão ou a definiu de forma diferente, sendo muito mais desenvolvidas pesquisas teóricas do que empíricas. Ao todo, desde 1975 a 2003, apenas 22 artigos foram publicados¹. Neste período de 1975 a 2003, já se apresentava uma discussão relacionando solidão com a velhice, a depressão, o isolamento, a transformação social (urbanização e as modificações que vêm atreladas a esse processo) e com a temática contemporânea da internet, mostrando a relevância da compreensão mais aprofundada do que seja a solidão, como ela pode vir a afetar o indivíduo e quais os possíveis fatores que ajudam a ocorrência desse fenômeno.

Os estudos atuais sobre o tema “solidão” estão relacionados principalmente ao momento contemporâneo das sociedades ocidentais, com associações que indicam um modo particular de contexto e visão, geralmente carregada de carga negativa. Porém, há necessidade de discutir mais sobre esse tema porque acreditamos que a solidão não seja só negativa, improdutiva.

Sendo assim, a partir da investigação da solidão e de suas manifestações/características, podemos melhor compreendê-la e verificar fatores que podem fazer com que esta se torne um problema a ser considerado no campo da saúde. Muitos estudos associam a solidão ao envelhecimento e a problemas como depressão, suicídio e por quê? Há uma relação entre ambos? Se há, como a solidão pode se relacionar com esses problemas? De que forma ela se relaciona? Qual é a sua relevância nesse meio, principalmente no contexto apresentado da sociedade atual, em que tudo é muito: muito corrido, muito concorrido, muito exagerado, muito exigente, muito superficial? Estas são algumas das perguntas que guiarão nosso estudo sobre a solidão.

¹ Vale ressaltar que antes do período citado muito provavelmente já se tinha escritos sobre a solidão, porém, para esta monografia foram considerados apenas os estudos achados na revisão de literatura.

Ao dissertarmos sobre a solidão e esta na contemporaneidade, precisamos entender a sociedade e a forma de nos relacionarmos com ela, o tipo de interação que estabelecemos e, além disso, apresentar o contexto que estaremos analisando. A sociedade é um lugar coletivo de constantes transformações sociais e intervenções ideológicas; os indivíduos que fazem parte dela a transformam e também são transformados por ela, pois o indivíduo é parte e faz parte da totalidade chamada sociedade. O modo de produção, a cultura, os meios de comunicação em massa desempenham um papel importante nessas transformações, influenciando no modo de pensar e agir das pessoas, reforçando ou modificando valores.

Os últimos vinte anos foram marcados pela segunda fase da globalização, de 1990 até os dias atuais, com a instauração da internet, o desenvolvimento e a difusão da informática. Os meios informacionais permitiram superar distâncias, encurtar o tempo, aumentar a guarda, a veiculação, a circulação e a troca de informações, dados, notícias e propagandas entre as mais diferentes nações. Como resultado houve uma supervalorização da informação como sendo o grande vetor de produção, progresso, sucesso, poder e dinheiro, que se traduz na busca pelo conhecimento, pela competência e pela eficiência. Esse desenvolvimento informacional e tecnológico, junto com a valorização da informação, levou a condições humanas a transformações profundas e irreversíveis, refletindo no comportamento do indivíduo tanto com relação ao outro, quanto na sua relação com a sociedade.

Através das considerações feitas acima, justificamos a escolha dessa temática para estudo devido ao caráter complexo que acreditamos que a solidão possua, se apresentando em diferentes experiências e contextos. A vivência desse fenômeno pode se constituir como positiva, como um amadurecimento pessoal e pelo desenvolvimento da criatividade, ou como negativa, representando um risco à saúde e à vida. Este estudo pretende trabalhar com a solidão e seus efeitos sobre as pessoas, sobre a sociedade, seu modo de organização cultural e sobre a vida, considerando o meio contemporâneo, com a intenção de perceber como a solidão se faz presente no modelo de sociedade atual. A motivação da pesquisa vem da vontade de aprofundar o conhecimento do tema pois, por ser um estudo relativamente recente no campo da saúde, se tem pouca informação acerca do assunto. Também acreditamos que a solidão pode estar relacionada com a depressão e causas de atos suicidas, e por isso a importância de conhecê-la melhor e

seus efeitos sobre as pessoas, a vida e a saúde. Entretanto, a solidão em si não se constitui como um problema: são as experiências de cada um, junto com o meio no qual se está inserido, que influenciam na produtividade ou na repercussão negativa desse fenômeno.

No que diz respeito à metodologia do trabalho desenvolvido, foi elaborada uma revisão de literatura por meio de pesquisa documental e bibliográfica, tendo como principal fonte a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o sítio do Ministério da Saúde.

Para a escolha dos artigos foram selecionados aqueles que trabalham o conceito de solidão em duas perspectivas: uma apreendendo discussões do campo psicológico, e outra dentro da perspectiva sociológica, porque consideramos que tanto a experiência individual como a relação entre a sociedade e indivíduo devem ser abordadas nesta pesquisa. Desta forma, esperamos contextualizar a solidão nas relações sociais contemporâneas por meio de textos que discutam a relação do indivíduo com a sociedade ocidental atual, onde tudo é muito rápido, superficial, implicando no modo de vida e de relação dos indivíduos, e de que forma os meios de comunicação desempenham um papel importante nessas relações, visto que são parte da vida do indivíduo e expressão da sociedade, agregando valores na formação dos sujeitos e grupos sociais.

A monografia está dividida em três capítulos mais as considerações finais: o primeiro abordará as dimensões e características do fenômeno da solidão, buscando apresentar a temática aos leitores e desmistificar a solidão como algo “simples”. Os sentidos e dimensões deste fenômeno que serão apresentados foram elaborados conforme a visão predominante sobre a solidão nos textos lidos. Já o segundo, a partir das questões colocadas no primeiro capítulo, analisará a experiência da solidão nas relações sociais contemporâneas, de modo a perceber como a solidão se faz presente na sociedade atual. O terceiro capítulo servirá para fazer um balanço das discussões dos capítulos anteriores e as considerações finais, por fim, fecharão esta monografia.

1. Sentidos e dimensões da solidão

“A solidão mostra o original, a beleza ousada e surpreendente, a poesia. Mas a solidão também mostra o avesso, o desproporcionado, o absurdo e o ilícito.”

(Thomas Mann)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Este conceito ampliado também foi afirmado na VIII Conferência Nacional de Saúde, um dos marcos de origem do Sistema Único de Saúde (SUS):

“Em seu sentido mais abrangente, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso a serviços de saúde. É assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida” (VIII Conferência Nacional de Saúde, 1986).

Embora esse conceito seja muito questionado atualmente, foi através dele que a saúde passou a ser considerada como um valor coletivo, como um componente da qualidade de vida, um bem comum e um direito de todos sem discriminação de qualquer espécie, devendo cada um gozá-la individualmente, sem prejuízo de outrem e, solidariamente, com todos². Um dos objetivos da OMS é promover esforços para que todos os povos atinjam o nível mais alto possível de saúde levando em conta essa definição ampla. Por isso, entender a solidão não é somente compreender o que a desencadeia, é também entender de que forma afeta a saúde individual e coletiva,

2

Fonte: Alternativa Medicina - Conceito de Saúde segundo a OMS. Disponível em <<http://www.alternativamedicina.com/medicina-tropical/conceito-saude>>

considerando a hipótese de que a solidão pode vir a desencadear desestabilizações nas áreas da saúde mental, emocional e física do indivíduo, e com isso, constituir-se como um problema que pode levar a outros riscos, com o desenvolvimento do isolamento, da depressão e podendo até chegar a morte por suicídio.

Os vínculos constituídos são peças-chaves para entender a solidão tanto na experiência individual como social. Vínculos desenvolvidos durante o período inicial de nossa vivência, com nossa mãe, pai e família, constituem-se como uma base para os vínculos posteriores. Em cada fase de nossa vida, esses períodos terão um foco diferente. Na adolescência, esses vínculos constituídos com nossa família serão postos em teste. Na vida adulta, será o reforço ou modificação desses vínculos existentes e também a criação de outros. É o período da formação de uma nova família, constituindo, portanto, novos vínculos. Na velhice, esses vínculos serão de extrema importância pois é a fase em que o sentimento de solidão se faz mais ou menos presente, dependendo da forma que a pessoa reagir a esse novo processo de vida.

Quando crianças, gradativamente aprendemos a desapegar da figura materna porque desenvolvemos em nós uma representação simbólica de quem amamos – ou de vivências e experiências com essas pessoas que são guardadas conosco para toda a vida, permitindo buscar novos vínculos para se estabelecer. Esses são os nossos objetos de amor (WINICOTT apud MARLY, 2010), e não estamos longe deles se os temos dentro de nós, e isso que constitui o “antídoto para a solidão”:

Por isso, podemos dizer que estar em companhia de alguém não necessariamente é estar acompanhado e que estar só não necessariamente é sentir-se só. **Sentir** solidão não pode ser entendido como estar sozinho, mas sim como vivência de sentimentos de desamparo, abandono, desvalia ou menos valia, pois estes sentimentos podem ser vividos na presença de pessoas que não sejam verdadeiros objetos de amor ou em situações de perda, abandono etc. (VERDI, 2010).

O conceito de solidão pode ser encarado das mais variadas formas, embora tais conceitos estabelecidos não difiram tanto uns dos outros. A partir da análise do levantamento bibliográfico pode-se estabelecer os principais sentidos atribuídos à solidão, isto é, os sentidos de análise e interpretação da mesma e suas dimensões que

mais apareceram, entendendo por “dimensões” as áreas que são afetadas por ela. Os sentidos atribuídos e suas dimensões serão, neste momento, apenas apresentados, pois serão explicadas adiante. Os sentidos atribuídos são: 1) solidão como doença psíquica; 2) como um estado (de isolamento físico, afetivo ou imposto, psicopático ou consciente-criador); 3) solidão como produto/subproduto de determinada causa; 4) como causa/consequência de determinados problemas; 5) algo do próprio do ser (sentido ontológico); 6) solidão entendida como deficiência. Suas dimensões são de ordem: 1) física; 2) mental; 3) emocional; 4) comportamental; 5) relacional. Esses sentidos e dimensões da solidão ajudam a entendê-la como sendo um fenômeno multidimensional, que afeta a saúde mental, desestabiliza o emocional e afeta a saúde física do indivíduo.

A solidão enquanto doença psíquica é aquela que se manifesta no indivíduo como sofrimento devido às “angústias paranóides e depressivas”, como diz Klein (1963), decorrente da precariedade do vínculo inicial (com a mãe ou alguém que exerça esse papel). Esse vínculo inicial garante maior ou menor grau de confiança no mundo por parte do indivíduo ao longo de sua evolução. A desconfiança gera a sensação angustiante de não ter posse de si mesmo e de não pertencimento, o que desestabilizaria tanto o emocional quanto o estado da mente.

A solidão enquanto um estado é aquela que se manifesta como sentimento. Como colocado acima, divide-se em três sentidos: o de isolamento (físico, afetivo ou imposto); o psicopático e o consciente-criador. O estado de isolamento físico é aquele causado por alguma sensação de falta de entrosamento com o mundo, com a sociedade (HONNETH, 2003), que pode levar, aos poucos, à reclusão do indivíduo, ao distanciamento das relações, da companhia, da convivência. Pode ser também por escolha própria e não somente como uma “vitimação” ou consequência.

O estado de isolamento afetivo pode ser considerado o isolamento causado pela carência de vínculos reais, importantes, aprofundados. Já o estado de isolamento imposto relaciona-se com os indivíduos portadores de deficiências físicas ou mentais e prisioneiros, por exemplo, que se encontram numa posição de passividade, pois a sociedade os exclui, tendo estes pouca chance de interação.

O estado psicopático é um estado que refere ao grau de sanidade mental do

indivíduo ou a qualidade dessa sanidade. É a solidão nos indivíduos que apresentam doenças mentais e dificuldades de interação. Estes muitas vezes vivem reclusos em manicômios, interagindo principalmente com os médicos e outros pacientes debilitados, o que também caracteriza o estado de isolamento imposto. Na solidão como um estado consciente, a pessoa escolhe distanciar-se, recluir-se tanto física quanto afetivamente e, não pode ser caracterizada como uma pessoa que sofre pela solidão. Pelo contrário, é através desse distanciamento que ela se torna consciente, optando por ele como uma busca por aperfeiçoamento interno, porque é um momento que se tira para si, para as questões pessoais, para reflexão de toda uma trajetória. Além disso, esse momento pode ser utilizado para explorar a criatividade daquele que decide se afastar. A solidão, neste contexto, pode ser encarada como um caminho para o autoconhecimento, um momento de abstração, de criação, de introspecção e consciência do “eu”, da vida e das ações diárias. Sendo assim, possui um sentido positivo, pois ajuda o indivíduo no seu desenvolvimento pessoal, criativo e de autoconhecimento, permitindo desfrutar de sua própria companhia e do conhecimento de si.

A solidão como produto ou subproduto de algo é fruto da relação de diferentes fatores. Diz respeito à interação do indivíduo com o outro e com o mundo, à construção social do indivíduo contemporâneo (GOMES, 2001), ou seja, à relação do indivíduo com o outro no contexto da sociedade na qual está inserido e também com ela.

A solidão como causa é aquela que diz respeito à origem de um problema, às suas raízes; à etimologia da palavra, do conceito. Como exemplo de solidão como causa temos a sua associação com a depressão, em que pode ser vista como origem deste problema. A solidão como consequência diz respeito ao sintoma, aquilo que lhe pode ser atribuído como um fator constituinte e/ou agravante do problema. A solidão no suicídio, por exemplo, funciona como um agravante do quadro, uma vez que pessoas com tendências suicidas geralmente estão mais sensíveis e vulneráveis à solidão, por apresentarem dificuldades de contato com o outro.

A solidão ontológica é aquela própria do ser, inerente ao homem (RUGGERO *apud* CALLOU e MOREIRA, 2006). Ela o acompanha desde sempre, sem se constituir necessariamente em um problema. Encontra-se nos momentos em que estamos sozinhos e também acompanhados. É através da solidão ontológica que o homem aprende a se

reconhecer enquanto homem, enquanto sujeito.

A solidão como uma deficiência diz respeito à dificuldade do indivíduo de se relacionar, fazendo com que este se feche em si, ou à carência de relacionamentos com pessoas significativas, que traz uma sensação de solidão, pois não se tem um contato verdadeiro, íntimo; não se estabelece um vínculo forte. Também pode ser devido a ineficiência do desenvolvimento da representação simbólica dos nossos objetos de amor (Winnicott, 2000), em função do que necessitar-se-ia de companhia sempre, e o sujeito não conseguira aproveitar a própria companhia e suportar a ausência do outro.

As dimensões da solidão dizem respeito ao modo como o indivíduo é afetado. Geralmente elas não se apresentam isoladamente, pois são relacionadas entre si, como conseqüências umas das outras. A *dimensão mental* é aquela ligada ao estado da mente. A *dimensão emocional* está ligada à nossa forma de sentir, à forma de lidar com os acontecimentos da vida. A *dimensão física* é aquela ligada ao corpo, como o nosso corpo responde aos desequilíbrios de origem mental e emocional. A *dimensão comportamental* está ligada ao comportamento que temos diante de diferentes situações que passamos durante nossa vida. A *dimensão relacional*, sendo esta a última das dimensões, é a forma de nos relacionarmos com o outro, com o mundo.

O indivíduo, como já mencionado, é uma das partes e faz parte de uma totalidade chamada sociedade, que age transformando os indivíduos e sendo transformada por estes. Tudo o que compõe a sociedade desempenha um papel importante nessas transformações, influenciando a conduta e moral das pessoas. Para entender esses sentidos e dimensões atribuídos à solidão, portanto, precisamos entender também a sociedade e a forma de nos relacionarmos com ela, o tipo de interação que estabelecemos. E isso que veremos a seguir, no capítulo 2.

2. Solidão na contemporaneidade

"Não há nada que esteja só; nada pode estar em completa solidão: o que existe necessita de outro para ser."

(Leopoldo Schfer)

Na vida que existiu a milhares de anos atrás, dos antepassados do *Homo Sapiens*, isto é, nós mesmos, a solidão como forma de isolamento, de viver sozinho, era perigosa. Por que o perigo? Porque a vida em comunidade, dadas as condições climáticas e biológicas dos tempos geológicos, era vantajosa, permitindo a segurança e proteção, bem como a obtenção mais rápida de alimentos, a reprodução e o desenvolvimento gradual das espécies. Os nossos antepassados buscavam viver em grupos pois assim garantiam a sobrevivência tanto individual quanto grupal, como mostra o trecho a seguir:

A sensação de isolamento tem efeito semelhante ao da dor e ao da fome. O desconforto que a solidão provoca foi uma das forças que nos impeliram a procurar uma vida gregária, a preservar o corpo social – imprescindível para a nossa sobrevivência e prosperidade. Nos primórdios da espécie humana, sobrevivemos apenas porque nos mantivemos em bando, o que garantia a proteção mútua (CACIOPPO, 2011, p.94).

Nós evoluímos biologicamente, o mundo evoluiu, mudou, nós mudamos, ficamos mais organizados, mais inteligentes, habilidosos, aprendemos a viver em sociedade e a se fixar no solo. Porém, mesmo com todas essas mudanças cruciais, ainda vivemos em busca de companhias, porque a vida só é mais difícil. A formação da família e geração de descendentes, por exemplo. Somos motivados pelos sentimentos. Na maioria das vezes busca-se alguém para dividir as alegrias, tristezas, preocupações, os medos, afetos, momentos etc. Das “ficadas” até o casamento, o que une grande parte das pessoas é a ideia estar com alguém, na companhia de alguém, de “não sobrar”. Nascermos, crescermos, nos reproduzimos e morreremos. Esse é o ciclo da nossa vida. Nossa função biológica? Gerar descendentes para que a espécie humana continue a

existir.

Essa busca pelo social permitiu o avanço e melhoras na espécie humana, além da organização social, política e econômica, da identificação, do respeito ao outro e da construção de vínculos. Como a sociedade não é neutra, isto é, nela encontram-se várias forças ideológicas que a todo momento tentam impor seu modo de pensar, enxergar e agir como aquela que deve ser seguida, vivida, continuada por gerações, a vida social tem um peso na formação subjetiva dos indivíduos, bem como os mesmos, em seus grupos sociais, tem um peso sobre a sociedade, sendo esta interação denominada de relação social. As relações sociais se transformam com o tempo e variam conforme o contexto em que estão inseridas: as relações sociais de Paris no século XVIII, por exemplo, não foram as mesmas do que as daqui do Brasil neste mesmo período. E não são as mesmas do que as de hoje, do século XXI (2001-2100).

Em geral, na sociedade do século XVIII (1707-1800) se tinha o hábito de se fazer visitas a parentes, amigos etc. em nome dos bons costumes sociais. As relações eram mais estáveis. Embora já existissem jornais, não havia internet nesse período, portanto, as informações circulavam com muito menos rapidez do que circulam nos dias atuais. Havia constante troca de correspondências à mão, não existia e-mails, mensagens via aparelhos eletrônicos, Skype, Google Talk, etc. como existe atualmente. Ainda se andava a carruagem puxada a cavalo ou a burro. Os casamentos eram mais duradouros e as mulheres ainda trabalhavam dentro das casas, cuidando das crianças e da família. O comércio mundial era realizado em sua grande maioria por navios.

Já no século XIX o ritmo de vida se acelerou com as revoluções político-sociais e industriais que ocorriam, com o desenvolvimento do conhecimento científico, das descobertas e invenções tecnológicas. No entanto, a mudança significativa ocorreu no final do século XX, início do século XXI, com a instauração da internet em escala mundial.

A sociedade ocidental atual é produto da globalização, onde se tem os avanços do capitalismo e de suas ideologias no mundo. Nos últimos vinte anos muita coisa mudou – para melhor em alguns aspectos e para pior em outros. Vale ressaltar que a globalização não aconteceu em todos os lugares da mesma forma e nem todo mundo

tem acesso a internet.

Hoje há uma supervalorização do sucesso na vida laboral que se faz presente na busca pelo aperfeiçoamento pessoal, tanto de conhecimento, quanto de técnica. O sucesso é individual e desejado. Progresso: pessoal e nacional. “Tempo é dinheiro”, já dizia o provérbio. E a mídia cumpre seu papel de intermediador de classes sociais, veiculando geralmente a visão dos que são abastados. O mercado de trabalho ampliou-se com a inserção da mulher no meio em que outrora apenas homens eram aceitos e modificou-se em decorrência das transformações econômicas, políticas, sociais e culturais do mundo. O novo ritmo de vida levou a transformações profundas e irreversíveis no ser humano.

O homem nasce, se desenvolve e cresce como um ser social que necessita de companhia e interação para se constituir como pessoa, como sujeito. Porém, à medida que vai cada vez mais se inserindo em uma sociedade marcada por um estilo individualista, consumista, competitivo e com relações superficiais, acaba por adquirir valores dessa sociedade, criando-se o paradoxo de que o homem é um ser social e, no entanto, por conta do estilo da sociedade na qual se está inserido, apresenta-se também como um ser individualizado, competidor, voltado para si³. Por isso atualmente o sentimento de solidão aflige não só aqueles que de fato estão sozinhos, como também aqueles que estão cercados de pessoas mas se sentem solitários devido à falta de reconhecimento no outro, ou à falta de conhecimento verdadeiro do outro.

Início este parágrafo com esta pergunta retirada do filme Clube da Luta (1999):

“Por que será que vivemos trabalhando para produzir o que não consumimos e, em troca disso, consumimos o que não nos é útil e temos o que não utilizamos, e, por fim, *nunca estamos satisfeitos?*”
(grifo nosso)

Este tipo de pergunta remete a um ciclo vicioso em que vivemos. Produzimos o

³ A sociabilidade é o meio pelos quais as pessoas (independente de classe social) se relacionam entre si de modo a gerar maior interação entre elas e conseqüentemente contribuírem umas com as outras para uma vida harmônica e até a resolução ou felizmente a não propagação de problemas pessoais. (DINCAO, 1994)

que não consumimos e consumimos o que não temos real necessidade, só por prazer, capricho, desejo, por achar que assim estaremos inseridos na sociedade. O ciclo vicioso leva-nos a um tipo de frustração, de ressentimento, pois trabalhamos essencialmente para pagar as contas, sustentar a família, sobreviver, não para sustentar os nossos luxos, embora queiramos uma vida confortável, outra ideologia presente em nossas vidas. O que é ter uma vida confortável? Manter certo padrão de consumo e poder realizar tudo o que quiser. Não que isso seja um crime, ou pecado, ou qualquer outra coisa do gênero. Mas temos que ficar atentos para essas ideologias que fazem a nossa cabeça e que tomamos como algo natural, já do nosso cotidiano – pois nada é natural, nem mais a natureza.

E além da questão apresentada, trago mais esta observação também presente no filme citado acima:

“(...) Os anúncios nos fazem comprar carros e roupas, trabalhar em empregos que odiamos para comprar as porcarias que não precisamos. Somos uma geração sem peso na História. Sem propósito ou lugar. Nós não temos uma Grande Guerra. Nem uma Grande Depressão. Nossa Grande Guerra é a guerra espiritual... nossa Grande Depressão é nossas vidas. **Todos nós fomos criados vendo televisão para acreditar que um dia seríamos milionários, deuses do cinema ou estrelas do rock.** Mas nós não somos. Aos poucos vamos tomando consciência disso.” (grifos nossos)

Este trecho foi escrito para ilustrar uma das milhares de ideologias veiculadas pela mídia, no caso da fala, da tevê, em que nos é apresentado modelos de vida que esperamos conseguir obter. É claro que na ficção é tudo mais fácil, rápido e “em um passe de mágica”, com um final sempre feliz. A vida real é outra. E quando nos damos conta da realidade é só decepção. Essas decepções que acumulados em nossas vidas refletem no nosso modo de interagir com o outro.

Outra, por exemplo, é a ideologia da felicidade:

Um estudo recente mostra que, se alguém tentar ser feliz sem compromisso nenhum, e empenhar-se a fundo nesse sentido, acabará

frustrado com sua solidão. *Se você decidir tentar ser feliz nos próximos seis meses, provavelmente comprará coisas que sempre quis ter, fará coisas que sempre quis fazer e prestará menos atenção às pessoas à sua volta.* Tal comportamento leva a uma deteriorização na qualidade das relações (CACIOPPO, 2011, p. 94, grifo nosso).

Estamos sempre em busca da felicidade. Mas o que é felicidade? Isso varia, depende da concepção de cada pessoa. Mesmo assim, se apropriam dessa nossa busca para tirar vantagem desse sentimento. Este trecho ilustra uma ideologia capitalista contemporânea de que para você ser feliz tem que comprar e viajar, isto é, preencher vazios e ausências com coisas, momentos. Como se o ato de viajar e o ato de comprar fossem capaz de dar conta de todas as nossas necessidades internas. O que fica implícito nessa colocação é a sutil imposição da padronização de conceitos como felicidade, como se essa forma de felicidade pudesse ser universal para todos e que devemos persegui-la. Vai à raiz de nossos sentimentos e anseios mais profundos e tenta representá-los/reproduzi-los com imagens, sons, cheiros, cores, mensagens, que nos toquem e nos façam ceder.

Como exposto anteriormente, vivemos em uma sociedade contemporânea consumista e efêmera. Somos parte da sociedade que nos transforma com suas ideologias predominantes e que transformamos com nossos ideais a partir de nossa visão de mundo e necessidade. As relações são cada vez mais superficiais e fragilizadas, mesmo que atualmente haja mais maneiras de se comunicar com o outro: telefone, e-mail, chats, sítios de relacionamento como Facebook e Orkut, por exemplo. Formas de comunicação como troca de correspondências e visitas pessoais estão obsoletas, embora ainda sejam feitas. Hoje aproveitamos muito mais a internet como ponto de encontro do que aproveitamos a presença física dos indivíduos de quem gostamos, queremos bem. Fruto do progresso. E por que? Por comodismo, por adaptação, pela facilidade.

O *boom* dos meios de comunicação é um dos fatores de grande importância que ajuda na compreensão dos sentimentos de solidão, presentes em todo lugar e em qualquer ocasião, mesmo que não se esteja de fato sozinho. Embora só se considere solitário aquela pessoa que se sente mal em estar só, as pessoas cada vez mais necessitam preencher e saciar as faltas ou vazios decorridos desse novo estilo de vida

corrido, individualizado, competidor e informacional. Com isso, a sensação de solidão é amenizada, mas não é de fato superada, porque se busca “repor” o que falta, sendo que o que falta é justamente o que não se pode repor, o que não se pode comprar. E o que falta? Mais tempo, mais amor, vínculos mais sólidos e maior pensamento coletivo: “(...) *o homem é essencialmente atormentado, angustiado pelo preenchimento de uma falta que naturalmente justifica sua relação com o mundo.*” (GUATTARI apud BAPTISTA, 1999, grifo nosso).

Seguindo essa lógica, segundo Baptista (1999), estamos presos em discursos que intimidam as formas existentes de vida. No caso, que causam um “esvaziamento de sua multiplicidade de formas e conexões” (BAPTISTA, 1999, p.34), isto é, que perdem o sentido de “múltiplo” e produzem adesão ao significado de “individual”. São discursos como os de competência e de individualidade. A partir dessa ideologia as pessoas começam a se separar, a se verem como adversárias e concorrentes.

Cada indivíduo deveria ser consciente de si e tomar as próprias decisões, pensar por conta própria, escolher seus caminhos. Mas é necessário lembrar que também necessita do outro tanto para reconhecê-lo como para reconhecer a si próprio e assim os vínculos são importantes nessa construção do sujeito, pois fortalecem esse reconhecimento e levam a buscar a interação social. O vínculo desenvolvido durante o período inicial de nossa vivência, com nossa família, constitui-se como uma base para os vínculos posteriores. A qualidade desse vínculo inicial determina todo o nosso processo de vinculação, podendo refletir positivamente ou negativamente em nossas vidas. Quando é uma influência positiva, nos estimula a buscar novos vínculos através da interação com os outros, formando-nos e reconhecendo-nos enquanto sujeitos. Quando a influência é negativa, desestimula esse processo, podendo gerar desacreditação no mundo, nas pessoas e em nós mesmos, desestabilizando nossas emoções, nossa sanidade, influenciando no nosso corpo fisicamente e no comportamento. E então, a solidão, que já nos é inerente, torna-se um incômodo. E os problemas aparecem.

As transformações apresentadas, que ocorreram na sociedade para se chegar até os dias atuais, repercutiram no processo de vinculação, modificando-os. Os contatos automatizaram-se a medida que a vida ficou mais corrida. Os diálogos são mais

contidos e estereotipados. Como o processo de vinculação é o componente essencial para o “antídoto da solidão”, se ele não é de qualidade, isto é, se o vínculo não se estabelece por completo, não é estável, sólido, os indivíduos não se interiorizam, pelo contrário, podem até se estranhar, causando uma sensação de não pertencimento, de não se reconhecer no outro, perante o outro. A sensação que fica é de que falta algo – e disso a indústria cultural se apropria:

(...) em uma sociedade configurada pela produção em grande escala e pelo consumo imediato – uma vez que os produtos são criados para serem rapidamente substituídos por mercadorias mais aperfeiçoadas – as relações sociais se fundam na produção e no consumo massificados, além de privilegiarem as impressões superficiais (DEZIDERIO, 2007. p.29).

As amizades, os romances e a carreira profissional integram o ritmo frenético das relações sociais sujeitas a mesma descartabilidade (faz referência ao sujeito submetido à condição de produto descartável na sociedade burguesa consumista, onde a indústria cultural tem uma papel importante) (ROSSI, 2005, p.17).

A indústria cultural vem com a premissa de amparar o sujeito e não deixá-lo só (DEZIDERIO, 2007, p.34), oferecendo tantas opções que o deixam confuso: tevê, rádio, jogos na internet, chats, sítios de relacionamento etc. Porém, na verdade, não o deixa aprender a ficar sozinho consigo; cada vez mais torna-o dependente da diversão que oferece, deixando-o cada vez menos crítico.

E o que tudo isso tem a ver com a solidão? Bom, como já mencionado anteriormente, estamos considerando a hipótese de que a solidão pode vir a desencadear desestabilizações nas áreas da saúde mental, emocional e física do indivíduo, e com isso, constituir-se como um problema que pode levar a outros riscos. Tais desequilíbrios provém tanto da relação com tudo o que faz parte do mundo e vivência do indivíduo (e por isso a sociedade apresenta uma relevância nesse processo, visto que é parte da formação da subjetividade que pode causar desestabilizações quando se está em um meio instável como o vivido atualmente) como da relação do indivíduo com o outro: o ato de relacionar-se, expandir-se, reconhecer-se no outro e ser reconhecido, fortalece a

sanidade dos sujeitos, o bem estar, o emocional, o físico.

Levando em conta os sentidos e as dimensões apresentados no primeiro capítulo, veremos nas considerações finais quais – nesse contexto, volto a repetir – são os mais relevantes para a formulação de políticas públicas de saúde tentando evitar que a solidão (em seu sentido negativo) se reforce e que seu lado positivo seja mais trabalhado.

3. Solidão, saúde e suas interseções.

Nos capítulos que se seguiram a discussão da solidão foi realizada com o intuito de esta poder ser analisada em sua complexidade desconstruindo o senso comum a respeito da mesma, bem como apresentando as possíveis razões para tal complexidade. Com a ideia em mente, o primeiro capítulo serviu como um cartão de boas-vindas a um novo – nem tão novo assim – pensamento: a solidão em sua outra face. Já no segundo capítulo, no entanto, buscamos explorar o que intensifica seu lado ruim para podermos fazer as presentes considerações.

Segundo Boher (2006):

(...) contemporaneamente, a solidão encontra-se em geral associada à ideia de falta, carência, fraqueza, vazio; é uma experiência imersa num ambiente mórbido, numa negação da vida aparentemente irrevogável. (...) muitas vezes, acaba por encobrir toda uma potência de vida presente no solitário, levando a justificar-se uma patologização dos estados de solidão.

(...) o termo 'solidão' frequentemente é colocado junto a expressões como 'interioridade', 'individualidade', 'privacidade', 'isolamento', 'intimidade', 'eu-comigo-mesmo', etc. (...) na maioria das vezes não se atribui à solidão um status positivo.

Sobre a “patologização dos estados de solidão”, no nosso dia a dia a solidão se apresenta como associada a depressão, ao suicídio, ao isolamento, ao envelhecimento. Essas associações são pertinentes, mas não representam tudo o que a solidão pode vir a ser de fato.

Na depressão, a solidão aparece frequentemente como causa: o isolamento tomado como solidão é fruto de um conjunto de situações que angustiam e deprimem o indivíduo desestabilizando-o mentalmente e emocionalmente. A capacidade de raciocinar, “estar em si”, reduz-se; a pessoa desmotivada com a vida se encontra pessimista diante de tudo, não se reconhece mais – e quando não consegue sair desse estado de inércia, acaba muitas vezes por isolar-se e/ou suicidar-se. O isolamento aqui,

neste sentido, é tomado como algo ruim por intensificar a dor de quem vive tal situação. Entretanto, ter um tempo só para si de vez em quando é necessário:

Para manter um bom contato com as outras pessoas, você precisa se distanciar delas de vez em quando. Do contrário, tudo fica muito cansativo. As pessoas não trazem apenas coisas boas; elas têm demandas. Às vezes você precisa dar um passo para trás, a fim de se recompor. (CACIOPPO, 2011).

Atualmente no Brasil e no mundo a taxa de suicídio vem crescendo (SALLA, 2011)⁴ e isso é preocupante. Preocupante não só porque as pessoas cada vez mais estão perdendo a vontade de viver, mas também pela falta de desenvolvimento de políticas públicas que dêem conta das informações necessárias sobre essas causas, ou então, na existência destas, na falta ou pouca informação que se tem acerca de tais políticas.

Segundo um texto redigido por Fernanda Salla (2011):

“A julgar por um estudo recentemente divulgado pela Brigham Young University, nos EUA, solidão é meio caminho andado em direção à cova. O trabalho conclui que gente solitária tem 50% mais chances de morrer do que aqueles que estão sempre cercados de familiares ou amigos. Isso significa dizer, segundo os pesquisadores, que a solidão deveria ser encarada como um problema de saúde pública - tão preocupante quanto o tabagismo e o alcoolismo. [...] Todo ano, 1 milhão de pessoas cometem suicídio. No Brasil, 1 a cada hora. No mundo, 1 a cada 40 segundos. O suicídio é a 7ª maior causa de morte entre a população masculina. Os homens cometem 7 vezes mais suicídios que as mulheres. Elas, por sua vez, usam veneno 3 vezes mais que os homens. Nos últimos 45 anos, o número de suicídios cresceu 60%. Para cada suicídio consumado, ocorrem de 12 a 25 tentativas malsucedidas. A solidão pode estar relacionada a 50% dos suicídios cometidos anualmente”. Fontes: Sociedade Brasileira de

4

Dados retirados da reportagem "45 Verdades Inconvenientes", Revista Super Interessante, edição especial de março de 2011.

Psiquiatria; Organização Mundial da Saúde; The New York Times.

E segundo o Portal da Saúde da OMS na internet:

“Em 2003, cerca de 900 mil pessoas cometeram suicídio no mundo inteiro. Em 2004, aproximadamente oito mil brasileiros tiraram a própria vida. Embora a taxa média no Brasil não seja considerada alta (4,5 suicídios a cada 100 mil pessoas), o problema vem crescendo em certos segmentos da população, como homens mais jovens, índios, idosos, trabalhadores do setor agrícola que tiveram a saúde prejudicada por pesticidas e mulheres jovens gestantes moradoras de rua. (...) Entre os idosos o crescimento de índices de suicídio geralmente se relaciona ao abandono e à solidão em que essas pessoas vivem, muitas vezes abatidas por doenças crônicas ou degenerativas. Nos jovens, segundo Carlos Felipe, as altas taxas em vários momentos se associam ao modo impulsivo como pessoas dessa faixa etária costumam agir”.

Segundo D'Oliveira (2012), mudanças no comportamento das pessoas podem indicar uma propensão ao suicídio ou a outro transtorno mental:

“O isolamento e a redução drástica de atividades do cotidiano, desejo súbito de concluir alguns afazeres pessoais e deixar um testamento e sentimentos de solidão, impotência e desesperança podem ser indicativos.”.

O que as duas citações acima apresentam em comum é o risco que a solidão pode oferecer à vida quando se apresenta a partir de sentimentos que angustiam e deixam o indivíduo desequilibrado emocionalmente, causando incômodo. Também mostra que há uma concepção de solidão que é relacionada ao isolamento afetivo e físico, e que embora o suicídio no Brasil não apresente taxas muito elevadas, elas estão crescendo, como mostram os dados do portal da OMS e da revista Super Interessante.

A solidão na "envelhescência" relaciona-se com os vínculos mantidos e perdidos ao longo da vida, além das experiências somadas nessa trajetória. A velhice traz o

momento da reflexão (não que esta não possa ser feita anteriormente, mas na velhice é que temos mais tempo para pensar no nosso percurso durante a vida) e nem todas as pessoas estão acostumadas a ficar sozinhas. Os filhos crescem, saem de casa, formam família. Entes queridos falecem. O corpo já não é mais o mesmo, já não dá mais pra fazer tudo como outrora. Para alguns é bastante duro envelhecer e sentir essa sensação de falta, de vazio, saudade. Esses sentimentos entristecem o indivíduo e acabam por deixá-lo em um estado de solidão na envelhescência. É claro que isso não é regra – nem todos os idosos sentem-se solitários, sofrem com a solidão, pelo contrário: alguns são tão ativos quanto antes.

Apresentando tais questões, justificamos como importantes para o estudo no campo na saúde a escolha dos sentidos 2) da solidão como um estado; como produto/subproduto de determinada causa e como causa/consequência de determinados problemas; e a escolha das dimensões física, mental e relacional, principalmente no que diz respeito à formulação de intervenções no campo da saúde voltadas para o exercício positivo da solidão, ajudando a trabalhar no amadurecimento pessoal, com acompanhamento psicológico. Por exemplo, onde haja possibilidade de desenvolver a criatividade como forma de fazer com que os indivíduos que se sentem incomodados com sua solidão aprendam a lidar com ela, partilhem experiências dos diversos momentos da vida, sejam reconhecidos e se reconheçam no outro, possibilitando resgatar os vínculos reais e afastar qualquer coisa que possa causar uma desestabilização em qualquer seguimento de seu ser.

Vale relembrar que a solidão possui um caráter ontológico, isto é, nos é inerente desde que nos entendemos como pessoas, sujeitos. Como somos seres sociais, buscamos interagir com o outro. Apesar da solidão ter suas facetas ruins, pessoas comuns, artistas, escritores etc. gostam de trabalhar nas suas solidões (entendendo esse caráter como um estado de isolamento consciente e temporário), por exemplo, temos como a Clarice Lispector, com esses trechos:

“Minha força está na solidão. Não tenho medo nem das chuvas tempestivas nem das grandes ventanias soltas, pois eu também sou o escuro da noite.”

“(…) Que minha solidão me sirva de companhia. Que eu tenha a coragem de me enfrentar. Que eu saiba ficar com o nada e mesmo assim me sentir como se estivesse plena de tudo.”

Portanto, a solidão também pode ser criadora.

4. Considerações finais

Foi durante a leitura de uma revista conhecida (Super Interessante, da Editora Abril) que meu interesse pelo tema dissertado despertou. Até então nunca tinha parado para pensar em tudo o que a solidão poderia ser, apesar de não ser algo desconhecido para mim, nem para ninguém, assim creio. Eis que me veio a reportagem sobre solidão e suicídio e a minha curiosidade e interesse em descobrir mais foram minha maior motivação para a pesquisa e escrita da monografia.

Ao longo das pesquisas e da elaboração da monografia, descobri que trabalhar com esse tema não seria fácil, e não foi. Por uma questão simples: subjetividade. Quando se trabalha com pesquisa subjetiva (pelo menos para mim), a margem de interpretação é enorme. Às vezes o que o autor pensou na hora de escrever suas ideias não é o que você interpretou, nem a sua leitura pode ser a mesma do que a de uma outra. Além disso, deve-se ter cuidado para não generalizar porque não se sabe se tal coisa realmente servirá para todos.

Embora o tema parecesse fácil e não fosse, eu o contornei. Aliás, contornamos. Eu e minha orientadora. O que trazemos nesta pesquisa esperamos servir de base para outras, esperamos que seja útil para o campo da saúde.

Qual é a relação existente entre solidão e saúde? Bom, compreendendo que a saúde não diz respeito somente a um estado de bem estar físico, mas sim a tudo o que nos torna humanos (razão, sanidade, emoções etc.), e que podem ocorrer desestabilizações em todas essas áreas (mental, física e emocional) - atentando para o fato de que o sentimento de solidão já nos é inerente -, se instaura uma fragilidade que, dependendo das circunstâncias e do meio no qual se está vivendo, pode aumentar o sentimento de solidão. Esse sentimento ampliado pode se tornar ruim e fazer com que

uma pessoa não esteja de fato saudável, ainda que aparente. Entretanto, a solidão, como já escrito anteriormente, tem um cunho criador, artístico, recompositor, e nem sempre tem esse lado ruim. A todo momento tentamos reforçar isso, para que não façam um juízo errado, ainda que o foco seja mostrar o que de ruim pode acontecer quando a solidão passa a ser um incômodo.

As transformações na sociedade levaram também a uma transformação das pessoas. Nem sempre o mudar é pra melhor; nem sempre as pessoas se adaptam. Às vezes as coisas se perdem no meio do caminho; as pessoas podem se perder nesses caminhos. O que quero dizer com isso? A sociedade se transformou, modificou-se. O ritmo agora é outro, o pensamento é outro. Entretanto, a preocupação com a saúde em todos os seus sentidos permanece. O intuito dessa pesquisa foi mostrar que a solidão pode vir a ser mais do que uma simples palavra em um dicionário. Não é um “bicho-de-sete-cabeças”, porém também não é algo com que não se possa se preocupar, pois com ela pode vir a depressão e o suicídio, responsáveis por muitas mortes no mundo. Não é um crime sentir-se triste, todos devem ter esse direito. Só que algumas tristezas não passam e são ainda mais aprofundadas na sociedade contemporânea.

A solidão está presente na contemporaneidade assim como esteve presente muitos anos atrás e, creio eu, sempre estará. A diferença são os artifícios apropriadores que temos hoje e que não tínhamos há muitos anos atrás, que podem ampliar tal sentimento. Que artifício-master é esse? O capitalismo dos tempos atuais. Não tenho aqui a intenção de defender nenhuma visão política, até porque não é esse o meu objetivo. Estou apenas constatando que o capitalismo é muito marcante na sociedade atual e tem seus contras, assim como outras visões políticas existentes, porém, estou tomando como referência o sistema político-econômico-social-cultural que vigora na maioria dos locais do mundo. O capitalismo se apropria de todos os sonhos, sentimentos, desejos dos cidadãos e em troca dão-lhes o vazio escondido em ideologias vendidas. Nesse contexto, a solidão pode se tornar mais presente e também mais sentida.

Referências:

BAPTISTA, L. A. S.. A Cidade dos Sábios. Reflexões sobre a dinâmica social nas grandes cidades. Cap. 1: “A solidão e a Inércia dos Discursos Psi”. Ed. São Paulo: Summus Editorial, 1999. v.1. 131p.

BOHER, Luiz Carlos Teixeira. Solidão Criadora - Milonga e Processos de Subjetivação. Dissertação de mestrado - PUC/SP – 2006.

CALLOU, Virginia; MOREIRA, Virginia. Fenomenologia da depressão da solidão. Revista Mental, ano IV – n. 7 – Barbacena – nov. 2006 – p. 67-83.

CACIOPPO, John. In: A solidão que nos protege, por Giuliana Belgamo. **Revista Veja**. p. 94-96; nov. 2011; edição 2244; ano 44; nº 47. Disponível em: <veja.abril.com.br/acervodigital/home.aspx>

DEZIDERIO, Herika Regiane. As relações amorosas pelos *chats* da internet: a solidão na contemporaneidade, cap. 2, p. 28-38 – 2007.

DINCAO, Maria Ângela. Modos de Ser e de Viver: a sociabilidade urbana. In: Tempo Social, São Paulo, V. 4, n. 1-2, p. 95-109, 1994.

D'OLIVEIRA, C. In: Manual ajudará a prevenir suicídio. **Portal da Saúde**.

Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=25076> Acesso em: 25/07/2012

HONNET, A. Luta por reconhecimento: a gramática moral dos conflitos sociais. 1ª ed., São Paulo: Editora 34; 2003.

HOUAISS, Antônio e VILLAR, Mauro de Salles; 3ª edição rev. e aum. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.

MATTAR, Cristiane Monteiro; RODRIGUES, Joelson Tavares; SÁ, Roberto Novaes de. Solidão e relações afetivas na era da técnica, Revista do Departamento de Psicologia - UFF, v.

18 - n. 2, p. 111-124, Jul./Dez. 2006.

PECCININI, Daisy. Arte do Século XX-XXI - Módulo VII Contemporaneidade. Museu de Arte Contemporânea – USP/SP. Adaptado. Disponível em: <<http://www.macvirtual.usp.br/mac/templates/projetos/seculoxx/modulo7/contemp/index.html>> Acesso em: 17/06/2012.

ROSSI, Fernanda Costa Luz. Clínica psicanalítica: o sentimento de solidão e a saúde mental de mulheres casadas. Cap. 1, p. 14-42 - São Bernardo do Campo, São Paulo – 2005.

SALLA, Fernanda. Solidão Mata. Revista Superinteressante. Edição especial 45 verdades inconvenientes. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/ciencia/solidao-mata-681507.shtml>> Consultado em: 23/07/2012.

VERDI, Marly Terra. Vínculos: antídotos da solidão. Revista da RPAGESP – Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo. Jul.-Dez. - 2010, vol. 11, Nº 2, pp. 17-23.