

Ser feliz sozinho? - Uma reflexão sobre a solidão e a solidão em nossa época

RAYMUNDO DE LIMA *

*A solidão é fera, a solidão devora.
É amiga das horas prima irmã do tempo,
E faz nossos relógios caminharem lentos,
Causando um descompasso no meu coração.*
(SOLIDÃO. Alceu Valença) **

Hoje vivemos mais, no entanto sozinhos. Depois dos 90 anos, o renomado arquiteto Oscar Niemeyer se queixava da falta dos amigos que se foram. O escritor e educador, Rubem Alves, declara que, na velhice, a gente fica com medo de ficar só, de não ter ninguém para conversar (TV Câmara/2013). Daí porque muitos idosos caem em depressão com a aposentadoria: desaparecem vínculos associados ao trabalho. Então, é preciso preparar as pessoas, desde cedo, para sustentar uma vida social ativa para além do trabalho.

Pesquisas apontam que vem aumentando o número de pessoas vivendo sozinhas na Europa e nos Estados Unidos, principalmente os idosos. Na Suécia, 60% dos domicílios são habitados por uma só pessoa. Metade dos adultos de Nova York é de solteiros e ex-casados que vivem sozinhos. É possível ser feliz sozinho em NY, contradizendo música do Tom Jobim (Wave) (PONTUAL, 2012). No Brasil, sete milhões vivem sozinhos: há

dez anos eram 8%, hoje são 12%, diz o IBGE.

Não ter com quem compartilhar os momentos bons ou ruins, ou se ver obrigado/a ficar só nas datas de Natal, passagem para ano novo, aniversário, domingo, pode causar um efeito de solidão profunda em algumas pessoas. Para amenizar a solidão, nestas datas, alguns cumprimentam a si próprios, abraçam-se, etc. Geralmente as pessoas cuja personalidade é considerada difícil ou superego rígido, terminam sendo isoladas da convivência social. “Quanto mais rígido é o superego, maior o sentimento de solidão, porque suas rigorosas exigências aumentam as ansiedades depressivas e paranóides” (KLEIN, 1975, p.156).

Personalidades de superego rígido, consideradas “difíceis” (irascíveis, sempre mal-humoradas ou distímicas¹),

¹ **Distímia** é o mau humor crônico e contínuo, e por isso é considerado mau humor patológico. Geralmente são pessoas que vivem reclamando de tudo, tendem a falar alto, não gostam de escutar a opinião alheia, e tendem a ofender as

ou personalidades com traços de alexitimia (incapacidade de expressar emoções), parecem propensas ao solteirismo, ou levam a vida sem vínculos autênticos, ou vivem auto-isoladas da família e do meio social. Estas pessoas quando fazem psicoterapia costumam revelar conflitos do tipo: não sabem conviver com as diferentes opiniões, mas também não aspiram ao isolamento absoluto. Ou desejam alguém por perto, mas se tem companhia, em pouco tempo mandam sinais que querem ficar só. Há ainda pessoas que escolhem um estilo de vida cujo traço marcante é jamais se envolver com alguém, porque não querem se sentir presas mesmo pela pessoa amada.

Solidão e solidude

Viver só é melhor do que mal acompanhado? Contrariando o dito popular, as pesquisas apontam que não: sozinhos adoecem com mais frequência (estão mais propensos a doenças cardiovasculares e infecciosas), têm que encarar sozinhos a doença, a qualidade de sono é pior do que os demais, e tendem a se matar mais do que os casados. Existe ainda a triste probabilidade de morrer solitário e ignorado pela vizinhança. Em 2012, causou comoção em Portugal uma senhora que jazia morta por oito anos no seu apartamento, no centro de Lisboa.

O problema é maior entre os idosos quando, quando além de sozinhos sofrem solidão. “A solidão é o assassino invisível do idoso, que ameaça a saúde,

peças com seu mau humor característico. Assim, pessoas mal-humoradas, rabugentas, terminam afastando as outras, por prevenção ou medo. Estudos sugerem que estas personalidades agem de modo reativo a uma possível depressão, daí o tratamento psiquiátrico usar medicamentos antidepressivos.

tanto quanto a obesidade ou o tabagismo. O alerta é de uma campanha – *Campaign to End Loneliness* – organizada por ONGs britânicas, as quais alegam que o custo emocional da solidão pode ser conhecido, mas os danos físicos provocados por ela têm sido negligenciados” (PORTAL, 2011).



Estar só ou viver sozinho – também chamado *solitude* – pode ser escolha pessoal, obrigatória, circunstancial ou definitiva. Já a solidão é um sentimento autônomo, podendo coincidir com estar só ou acompanhado. A solidão está associada à falta de contatos humanos significativos e ao esvaziamento do sentido dos vínculos. “A solidão é fera, a solidão devora/ É amiga das horas prima irmã do tempo/ Ela faz nossos relógios caminharem lentos, causando um descompasso no nosso coração” (Alceu Valença). Então, o sentimento de solidão é causa ou efeito vazio e mal-estar. Ela se confunde com falta de amigos, desamparo, impotência, desilusão, rejeição, saudade, abandono, insegurança, ansiedade, falta de esperança, desespero, inutilidade, insignificância, ressentimento, incomunicabilidade, e até depressão. Mas nem todo solitário sofre depressão; mas todo deprimido se vê condenado a sofrer solitariamente no seu mundo.

Enquanto viver sozinho é visível, a solidão é um sentimento próprio da

subjetividade. Universitários mesmo convivendo em república, sentem solidão, principalmente nos primeiros meses longe da família e de sua cidade. Os familiares precisam dar-lhes apoio e considerar o elevado risco destes jovens ficarem deprimidos ou dependentes de álcool ou drogas. A solidão também pode acontecer no meio familiar. Existe solidão a dois: dos bem e mal casados. Também existe solidão em pessoas que trabalham com gente: atendentes de *call center*, caixas, professores, artistas. Alguém disse que “A pior das solidões é a que sentimos quando acompanhados, no meio da multidão”. Esta tomada de consciência também pode revelar à pessoa que os milhares de amigos do facebook na verdade não significam amizades autênticas. A televisão e a internet ajudam driblar a solidão.

Escolher viver sozinho é positivo, para a reintegração de si mesmo e depois retomar a ligação com os outros. (Função positiva também exercida pelo sono e sonhos). A solitude faz parte da vida contemplativa e da vida monástica: “*Se eu quiser falar com Deus tenho que ficar a sós/ Tenho que apagar a luz/ Tenho que calar a voz/ Tenho que encontrar a paz/ Tenho que folgar os nós...*”, canta Gilberto Gil. Para escrever, também necessito ficar só; neste momento não sinto solidão porque estou acompanhado dos interlocutores, alunos, colegas, personagens da literatura, etc. Saúde psíquica é saber usar um tempo para estar só e um tempo para estar acompanhado; bem acompanhado, se possível.

Causas

1. A psicanalista inglesa Melanie Klein (1975), uma pioneira a pensar as origens do sentimento de solidão achava que tal sentimento brotava de “ansiedades paranóides e depressivas

provenientes das ansiedades psicóticas das criancinhas”. A psicanalista parte do pressuposto de que os solitários sofrem de “uma perda irreparável” primordial. O desenvolvimento normal é quando se experimenta o sentimento de solidão e busca de objetos externos, para afugentá-la. “As influências externas, mormente a atitude de pessoas significativas para o indivíduo, podem, de outras maneiras, minorar a solidão” (KLEIN, op.cit, p.155). A mãe [ou alguém que exerce esta função] é primeira pessoa significativa na vida psíquica – e física – da criança. Uma mãe efetivamente “boa” é uma mãe presente, carinhosa, que cuida da criança na sua totalidade. Uma mãe boa fornece instrumentos para a criança aprender desde a lidar com o desconforto do nascimento até se defender das ansiedades persecutórias que fazem parte da situação subjetiva de todo ser humano, para enfrentar como o mundo é. Melanie Klein entende a solidão como sendo resultante de sua própria sobrevivência psíquica; segundo, ela é um sentimento que precisa ser controlado desde cedo pela mãe; terceiro, os fatores externos ‘persecutórios’ devem ser monitorados pela mãe e pai, para diminuir o *quantum* de solidão suportável pela criança frente eles; caso contrário a criança não suportar a ansiedade e assim se ver solitária num “mundo aparentemente sem coração”.

2. Um experimento com crianças realizado na Inglaterra² observa que pessoas que nasceram prematuras têm

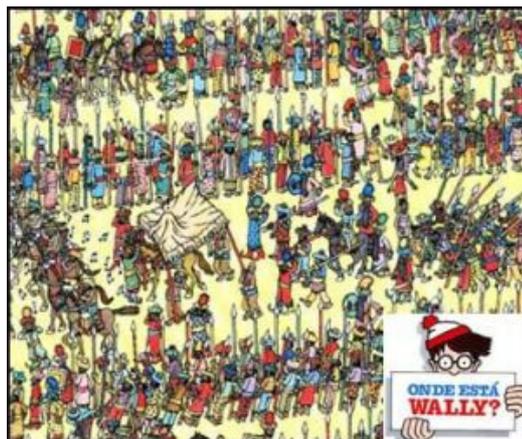
² O experimento faz parte de uma pesquisa iniciada em 2000 com conclusão prevista para 2020. O autor se baseia no documentário da BBC – Londres, cujo título em português é “Crianças do milênio”, apresentado no Brasil pelo canal GNT, em 2005. Destaco a edição que trata de “Fazer amigos”. As demais foram editadas com os temas: auto-estima e felicidade.

mais dificuldade de fazer amizade ou optam pela solidão. Assim, uma menina prematura foi incentivada pelos pais para desenvolver a sociabilidade, que de fato ocorreu quando ela tinha quatro anos: ela foi a mais votada da turma para ser amiga. E se torna a menina mais popular do grupo. Já um menino, também nascido prematuro, que parece ter sido menos incentivado para a amizade, no teste, demonstra total falta de interesse para fazer amizade. O mesmo menino demonstra não ter dificuldade alguma para estabelecer vínculos com os coleguinhas, porém falta-lhe interesse. Nesse sentido, alguns autores entendem que a predisposição genética pesa na constituição do sentimento de solidão (ler reportagem de Tatiana Diniz), enquanto que a solidão tende a ser mais uma opção consciente do sujeito em constante exercício no seu ambiente sócio-cultural.

3. Outro fator que contribui para o aumento tanto da solidão no mundo ocidental é o estilo pós-moderno, hipermoderno ou a “vida líquida” de nosso tempo. Nesse sentido, dois fatores se destacam: (a) o desaparecimento da vida comunitária, o encolhimento da família, casais que optam por apenas um ou nenhum filho, facilidades proporcionadas pelo mundo líquido beneficiando principalmente aos que vivem sozinhos; (b) o hábito individualista de ficar ligado a uma tela (televisão, computador-internet, tablets, celular e etc.), vem produzindo um ser humano paradoxal: que prefere ficar sozinho, mas conectado eletronicamente com outros a distância. No fundo, trata-se de auto-engano produzido e reforçado pela ideologia das novas mídias: todos se sentem ligados com todos, amigos virtuais. Desaparecem assim os amigos genuínos. Na verdade, se “todos se sentem ligados com todos,

pelos meios eletrônicos”, é possível presumir que a maioria vive só, ou vive mal acompanhado, ou suporta o estado de solidão usando instrumentos produzidos para este fim.

“Um estudo de 2006 da revista *American Sociological Review* descobriu que os estadunidenses têm, em média, dois amigos próximos com quem trocam confidências, abaixo da média de três encontrada numa pesquisa similar em 1985. O percentual de pessoas que declararam não ter amigos confidentes cresceu de 10 para quase 25%, e 19% adicionais disseram ter somente um único amigo confidente (geralmente o cônjuge), aumentando o sério risco de solidão no caso do fim de tal relacionamento” (DINIZ, 2005).



Concluindo...

Há pessoas que se acostumam a viver longe dos outros, sentem-se bem assim. Outros são dependentes exclusivamente de gente, para falar, conversar, olhar, ser olhado, relacionar, etc. Outras ainda preferem a companhia de um bichinho de estimação (LIMA, 2004). O filósofo do pessimismo, Arthur Schopenhauer, preferia a companhia agradável de seu cãozinho Atma³ à companhia humana.

³ Atma – termo bramânico que quer dizer Alma do Mundo -, era um pequeno cão “poodle” de Schopenhauer. Os brincalhões de plantão da cidade o chamavam “o jovem Schopenhauer”.

Já o poeta Rainer Maria Rilke, aconselha ao jovem poeta aproveitar sua “grandiosa solidão”: “viver e escrever em cio”⁴ faz a solidão produzir algo criativo. E não importa se “as obras de arte [expressam] uma infinita solidão” (RILKE, 1980, p. 32, 33).

Mas também existem pessoas que se fecham num mundo próprio e fazem da solidão um estilo depressivo de vida. “A solidão vicia tanto quanto as drogas mais perigosas”, alerta o escritor Paulo Coelho. Pessoas viciadas de solidão geralmente adquirem um estilo anti-social marcado por hábitos esquizotímicos. Por exemplo, os “acumuladores compulsivos” pertencem a este grupo de solitários cujo estilo ‘esquizo’ espanta os familiares, amigos, conhecidos e vizinhos (LIMA, 2011).



Filme Amour (Amor)

Quando uma pessoa se torna extremamente solitária, mais incomunicabilidade é radical, depressão, desespero, uso de álcool e drogas, colocam o sujeito no limite. O cantor Chorão morreu nestas condições. Já Walmor Chagas, solitário e lúcido, preferiu sair da cena existencial porque achava que o seu “carro” (corpo) não tinha mais conserto. O filme “Amor” (Oscar/2013) mostra um casal solitário e consciente de suas vidas “no limite”.

⁴ Esta frase é atribuída ao Sr. Kappus, o “jovem poeta” do livro de Rilke.

Cabe-nos discernir e compreender cada caso de solidão e solitude. E perguntar: será que os familiares, amigos e colegas foram companhia efetiva para diminuir a solidão deles? A vida que levamos no dia a dia contribui para diminuir a solidão no mundo contemporâneo?

Referências

ALCEU VALENÇA. **Solidão** [música]. Disponível em: <http://letras.mus.br/alceu-valenca/44016/> Tb: Vídeo com musica clipe: <http://www.youtube.com/watch?v=IO1rFozHBZE>; Vídeo com o cantor e compositor Alceu Valença: <http://www.youtube.com/watch?v=PH0GyvuPbGg>

ALVES, Rubem. **O professor de espantos**. Doc. Memória. Direção: Dulce Queiroz. Brasília: TV Câmara Federal, 2013. Disponível em: http://www.youtube.com/watch?v=MUI2QU_z3mI

CRIANÇAS DO MILÊNIO. BBC-Londres/GNT - Sistema Net, Brasil, 2005.

DINIZ, T. Solidão também gera aversão em alguns. *Folha de S. Paulo*, 08/12/2005. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u4053.shtml>

DINIZ, T. Caminho solitário muitas vezes é opção. *Folha de S. Paulo*, 8/12/2005. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u4052.shtml>

DINIZ, T. Solidão pode ser genética, diz estudo; há quem opte por ela. *Folha de S. Paulo*, 08/12/2005. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u4051.shtml>

PONTUAL, Jorge. **Reportagem para o programa Sem Fronteiras**. Globo News, Sistema Net, 2012.

JESSÉ. **Porto solidão**. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=Q-exdDsvNng>

KLEIN, M. **O sentimento de solidão**. Rio: Imago, 1975.

LIMA, R. *Acumuladores compulsivos: uma nova patologia psíquica*. **Espaço Acadêmico**.

nov. 2011. Disponível em:
<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/Es-pacoAcademico/article/view/15203/8158>

LIMA, Raymundo. *A solidão no mundo contemporâneo; o jeito é ter um bichinho, mesmo!!!* Espaço Acadêmico. Março/2004. Disponível em:
<http://www.espacoacademico.com.br/034/34ray.htm>

PAULO COELHO. **Solidão** [vídeo]. Disponível em:
http://www.youtube.com/watch?v=1a_bMy1K4nk

RILKE, Rainer Maria. **Cartas a um jovem poeta**. P. Alegre: Globo, 1980.

SOLIDÃO. [Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades](#). American Sociological Review 71 (3), 353-375. (extraído do Wikipedia; verbete 'solidão').

PORTAL do envelhecimento. Solidão: um inimigo oculto na velhice. 18/10/2011. Disponível em:
<http://portaldoenvelhecimento.org.br/noticias/comportamento/solidao-um-inimigo-oculto-na-velhice.html>

*Recebido em 2013-04-01
Publicado em 2013-04-06*



* **RAYMUNDO DE LIMA** é Psicólogo, Professor do Departamento de Fundamentos da Educação (DFE-UEM) e Doutor em Educação (USP).

** <http://letras.mus.br/alceu-valenca/44016/>
Vídeo com musica clipe:
<http://www.youtube.com/watch?v=IO1rFozHBZE>

Vídeo com o cantor e compositor Alceu Valença:
<http://www.youtube.com/watch?v=PH0GyvuPbGg>