

Solitude e isolamento: o caráter formativo do encontro consigo mesmo

Solitude and isolation: the formative character of the meeting with yourself

Soledad y aislamiento: el carácter formativo del encuentro con usted mismo

Vânia Lisa Fischer Cossetin*

Resumo

O presente artigo reflete sobre um dos impactos causados pela pandemia da Covid-19 na saúde mental da população, a saber, o sofrimento psíquico resultante do distanciamento físico. A hipótese defendida é a de que a pandemia acabou induzindo a uma introspecção que poucos estavam dispostos ou aptos a fazer, intensificando o sentimento de solidão e o sofrimento dele advindo. Todavia, por colocá-lo em evidência, acabou permitindo que fosse pensado não apenas como um efeito traumático ou patologia, mas como inerente à condição humana, inclusive como uma experiência de teor formativo. Em diálogo com autores do campo filosófico e psicanalítico e a partir de uma abordagem hermenêutico-fenomenológica, estes escritos foram concebidos no interior de três movimentos: o primeiro apresenta alguns impactos da experiência pandêmica na saúde mental, com destaque para o sentimento de solidão decorrente do isolamento; o segundo problematiza a noção de solitude como a versão positiva da solidão; e o último discute a possibilidade de extrair um sentido formativo da capacidade e da experiência de se ficar só.

Palavras-chave: saúde mental; pandemia; formação; subjetividade; solidão.

Abstract

This article reflects on one of the impacts caused by the Covid-19 pandemic on the mental health of the population, namely, the psychological suffering resulting from physical distance. The hypothesis defended is that the pandemic ended up inducing an introspection that few were willing or able to do, intensifying the feeling of loneliness and the suffering that came with it. However, by putting it in evidence, it ended up allowing it to be thought of not just as a traumatic effect or pathology, but as inherent to the human condition, even as an experience of formative content. In dialogue with authors from the philosophical and psychoanalytic field and from a hermeneutic-phenomenological approach, these writings were conceived within three movements: the first presents some impacts of this pandemic experience on mental health, with emphasis on the feeling of loneliness resulting from the isolation; the second problematizes the notion of aloneness as the positive version of *solitude*; and the latter discusses the possibility of extracting a formative sense from the capacity and experience of being alone.

Keywords: mental health; pandemic; formation; subjectivity; loneliness.

Recebido: 30/10/2020 – Aprovado: 27/11/2021

<http://dx.doi.org/10.5335/rep.v28i3.11810>

* Mestre e doutora em Filosofia pela PUCRS. Atuou como professora da educação básica da rede pública estadual. É líder do Grupo de Pesquisa Interdisciplinar de Humanidades no Ensino Médio; coordenou o Grupo de Estudos Paideia: educação e formação humanas na interface do ensino, pesquisa e extensão e o Grupo de Estudos Hermenêuticos. Professora do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação nas Ciências da Unijui. Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-8722-9235>. E-mail: vania.cossetin@unijui.edu.br

Resumen

Este artículo reflexiona sobre uno de los impactos que provocó la pandemia Covid-19 en la salud mental de la población, a saber, el sufrimiento psicológico derivado de la distancia física. La hipótesis que se defiende es que la pandemia terminó por inducir una introspección que pocos quisieron o pudieron hacer, intensificando el sentimiento de soledad y el sufrimiento que la acompañaba. Sin embargo, al ponerlo en evidencia, terminó permitiendo pensar en él no solo como un efecto traumático o patología, sino como inherente a la condición humana, incluso como una experiencia de contenido formativo. En diálogo con autores del campo filosófico y psicoanalítico y desde un enfoque hermenéutico-fenomenológico, estos escritos fueron concebidos dentro de tres movimientos: el primero presenta algunos impactos de esta experiencia pandémica en la salud mental, con énfasis en el sentimiento de soledad derivado del aislamiento; el segundo problematiza la noción de *soledad* como la versión positiva de la soledad; y el segundo discute la posibilidad de extraer un sentido formativo de la capacidad y experiencia de estar solo.

Palabras llave: salud mental; pandemia; formación; subjetividad; soledad.

Notas introdutórias

Quando nos dispomos a escrever sobre o tempo presente, é sempre numa experiência de aventura que o fazemos. A expressão oracular hegeliana segundo a qual *a coruja de minerva só alça voo ao entardecer* (HEGEL, 1995) é uma advertência a todo aquele que se precipita em dizer o que está em acontecimento, simplesmente porque o decurso temporal é inapreensível. Quando tentamos dizer o instante, ele já deixou de ser (HEGEL, 1996). O filósofo alemão nos ensina, portanto, que só temos o que já foi, por isso só podemos olhar para trás para dizer o presente e, pelo mesmo motivo, também o futuro.

Não poderia ser, então, sem dificuldades que escrevemos sobre o que estamos vivendo relativamente à pandemia da Covid-19, sobretudo pelo fato de nossa geração não ter vivido nada parecido com isso antes – ao menos não nestas proporções. Pouco adianta olharmos para trás, como sugeriu Hegel. Além disso, encontramos-nos diante do intangível e do incontrolável, o que nos torna mais vulneráveis e nossos pensamentos e ações, muitas vezes, mais desproporcionais.

Assim, ainda que nossos antepassados tenham vivenciado outras pandemias, deixando seu legado de ensinamentos e advertências, e ainda que, enquanto sociedade humana globalizada, tenhamos desenvolvido ciências suficientemente avançadas para identificarmos as razões e os efeitos ambientais, econômicos, políticos, sociais, culturais dessa pandemia – inclusive a ponto de compreendermos e até mesmo de assumirmos nossa total ou relativa responsabilidade por ela –, tal fenômeno se apresenta para nós como uma situação absolutamente adversa. Individualmente não escolhemos, nem cogitávamos vivê-la, e tudo o que sabemos e já

vivemos não tem sido suficiente para assimilá-la, tampouco controlá-la. Chegamos ao ponto de negá-la, criando subterfúgios para ignorar sua letalidade. Portanto, como não poderia deixar de ser, esta pandemia tem sido experimentada com muita dor e sofrimento, sentimentos que têm atingido proporções exponenciais devido à perda de milhares de vidas humanas e entes queridos, ao medo de contrair o vírus, à própria experiência da contaminação e suas sequelas, à precarização das condições de trabalho e sobrevivência, aos sentimentos de abandono e de solidão produzidos pela exigência de distanciamento de outras pessoas.

É precisamente sobre as consequências na saúde psíquica advindas do isolamento físico exigido como medida cautelar contra o contágio que as reflexões são aqui encetadas. Consequências estas que têm se apresentado como um desafio para todos nós, sujeitos em confinamento e, principalmente, profissionais dos campos da saúde e da educação. Nunca é demais advertirmos que os fatores que conduzem ao sofrimento psíquico são inúmeros, condicionados pelas situações as mais diversas e indiscutivelmente a serem observados caso a caso, dentro do conjunto de elementos que definem o sujeito em sofrimento como um sujeito singular. Assim, faz muita diferença se quem está em confinamento é um bebê, uma criança, um adolescente, um adulto ou um idoso, se mora em uma casa com amplo espaço externo ou em um pequenino apartamento, se tem conforto e acesso a bens culturais, se tem ou não plano de saúde e estabilidade financeira, se tem ou não família, se vive num ambiente hostil ou de acolhida, se tem ou não recursos emocionais próprios para enfrentar as perdas, o isolamento, o luto ou, então, o medo deles. Poderíamos discurrir longamente a respeito, por óbvio não o faremos e por uma razão simples: porque o intuito deste ensaio não é acentuar o sentido negativo da experiência do confinamento, que, em boa medida, é sentido e admitido por todos nós. Ao invés disso, o propósito é discutir um possível aspecto tácito que estaria superestimando os seus efeitos, a saber, a dificuldade de ficarmos sós e, nesta linha interpretativa, buscarmos, muito mais que entender suas razões, identificar bons motivos para intencionalmente experienciarmos a solidão.

Trata-se de uma hipótese que, a princípio, dispensa demonstração empírica. A abordagem hermenêutico-fenomenológica que orienta estas reflexões autoriza-nos a inferi-la de nossas próprias experiências e percepções, com base no que temos ouvido, assistido, lido, enfim, das impressões que temos recolhido desses tempos pandêmicos. Não é difícil percebermos, por exemplo, que, por trás da queixa de muitas pessoas no que tange às restrições de circulação e de contato físico, algo se oculta, porque curiosamente elas independem das condições – favoráveis ou não – para

o confinamento domiciliar. Muitas delas têm visto o isolamento como um castigo e suas casas como uma prisão, sentindo-se injustamente punidas e percebendo a experiência de ficar só como algo insuportável.

Apesar de estudos já estarem prevendo pandemias com esta magnitude (HARRARI, 2020), a Covid-19 nos surpreendeu e acabou escancarando problemas latentes do nosso cotidiano ou, senão isso, superdimensionando problemas antes contornáveis. Inúmeros deles poderiam ser elencados, tanto relativos à vida pública, à impossibilidade do amplo e qualificado acesso à saúde, à educação, à moradia, ao transporte público, quanto relativos à vida privada e à dificuldade de lidarmos com as relações familiares, amorosas e com a própria intimidade. A questão de fundo é que a pandemia acabou nos conduzindo a um enfrentamento que não estávamos preparados nem dispostos a fazer: obrigou-nos à introspecção. Mostrou-nos que o sofrimento que eventualmente experimentamos devido ao distanciamento ultrapassa a nossa necessidade de estarmos com alguém, mas revela a nossa inability de suportarmos o tédio que a companhia de nós mesmos pode nos causar, inclusive, para pensar com Freud (1920/2020), de adiarmos ou negociarmos o prazer em nome da preservação de nós mesmos e, no caso da pandemia, também de quem amamos ou de quem sequer conhecemos.

Estruturalmente, estes escritos estão organizados em três momentos. Inicialmente, são apresentados alguns impactos da pandemia na saúde mental, particularmente quanto aos efeitos produzidos pelo distanciamento físico. Num segundo momento, a noção de solitude é tematizada a partir de duas perspectivas: uma filosófica, em que tal conceito aparece como uma dimensão inerente à condição humana; e uma psicanalítica, em que, inicialmente, a capacidade de ficar só surge como indispensável para o amadurecimento emocional do sujeito e, posteriormente, como condição para a sustentação e a ampliação da subjetividade, sobretudo diante dos desafios da contemporaneidade. Por fim, é destacada a dimensão formativa da capacidade e da experiência de ficarmos sós, ou seja, da solitude.

Confinamento e saúde mental

Em sua gênese, a epidemia produziu impactos em todas as dimensões de nossa existência. Além de atingir todo o tecido social, evidenciando e aprofundando as históricas contradições dos campos político e econômico¹, trouxe para a superfície questões próprias de nossa condição humana e subjetiva, além de desencadear efeitos e/ou sublinhar aspectos importantes relativos à nossa saúde mental. Espe-

cialistas chegam a anunciar uma espécie de “quarta onda” sanitária: a primeira causada pelos contaminados hospitalizados; a segunda e a terceira, pelos pacientes de outras patologias exigentes de cuidados médicos e que acabaram sendo adiados pela própria pandemia; e a quarta, causada pelos transtornos mentais (PORTINARI, 2020). Estudos também demonstram que quase a metade da população não diretamente contaminada tende a apresentar quadros de sofrimento psíquico decorrentes da pandemia (CEPEDES; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020). Além disso, documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da *Inter-Agency Standing Committee* (IASC)² destacam os efeitos na saúde mental devido ao isolamento físico prolongado, tanto de grupos vulneráveis, quanto de profissionais da área da saúde, um contexto que acabou exigindo até mesmo a criação de guias de orientação³ destinados especialmente a profissionais que atuam diretamente com a população.

Na análise do médico, filósofo e psicanalista Joel Birman (2020), a pandemia acabou gerando um sentimento de desproteção, despertando angústias primordiais e causando sofrimentos e sintomas psicopatológicos, sobretudo pela ausência de uma percepção objetiva do vírus. Birman observa que, por ser uma entidade microscópica, nosso aparelho psíquico encontra muita dificuldade de lidar com ele, razão pela qual tenta transformá-lo em algo visível e tangível para que possa dele se proteger, converte angústia em medo, visto que contra o medo é possível criar defesas psíquicas. Quadro de angústia que, segundo ele, tende a se agravar pelo descrédito na política pública, que acaba sublinhando o sofrimento naturalmente decorrente da pandemia, como a impossibilidade de acompanhar os familiares nas unidades hospitalares, ter que deixá-los morrerem sozinhos, deixar de efetuar rituais funerários, perder emprego, etc.

Clinicamente, Birman (2020) destaca alguns sintomas decorrentes desse contexto: a *neurose de angústia*, que provoca falta de ar e suores frios diante do temor de morte iminente; a *angústia hipocondríaca*, que leva à perda da medida na interpretação dos signos corporais e ao excesso de sua percepção devido à necessidade de tornar o vírus tangível, produzindo sintomas psicossomáticos; *depressões* e *melancolia* decorrentes do isolamento social e que são agravadas para quem já apresentava insegurança psíquica; *transtornos obsessivos compulsivos*, que conduzem à intensificação das rotinas de higiene. Tais sintomas revelam um quadro denominado de *neurose traumática*, cuja angústia, segundo o autor, o sujeito procura regular com o aumento do consumo de álcool, drogas lícitas ou ilícitas e ingestão alimentar.

O fenômeno do adoecimento psíquico, como vemos, se apresenta dentro de um quadro complexo, com expressões e características variadas desencadeadas de uma gênese comum, neste caso, da experiência pandêmica. Contudo, quando falamos de saúde mental e sofrimento psíquico, em que pese toda a sorte de transtornos que um quadro de sofrimento agudo pode apresentar, tais sintomas não podem simplesmente ser classificados em normais ou patológicos. Até porque o sintoma não “[...] é a consequência imediata daquilo que indica” (GADAMER, 2001, p. 97), não implica uma conexão causal, objetivamente observável como ocorre com o signo. O sintoma é um fenômeno subjetivo, de modo que a complexidade da constituição dessa subjetividade, enlaçada que está com fatores históricos, culturais, sociais, afetivos, com a ambivalência de nossas emoções e sentimentos, com a estrutura cindida de nosso psiquismo, com a consciência de nossa própria finitude, tende a tornar o binômio normal e patológico duas faces de uma mesma moeda.

Dessa vista, uma dimensão considerável do nosso sofrimento – talvez a maior parte dela – diz de algo que constitui e, inclusive, estrutura nossa subjetividade. Significa que obrigatoriamente não requerem – embora em certos casos, sim – tratamentos médicos ou pretensamente terapêuticos, a menos que eles mesmos nos convoquem ao enfrentamento das nossas questões existenciais e se ofereçam como um modo possível de melhor lidarmos com a nossa angústia. Se isso pode ser considerado, então podemos inferir que muito provavelmente quadros de sofrimento psíquico agravados pelo isolamento físico e, no pior dos casos, patologizados, encontram sua causa não exatamente na pandemia, mas na dificuldade de admitirmos e lidarmos com o fato incontestável de que *somos* e não simplesmente *estamos* sós.

Da solitude

Convém esclarecer, antes de tudo, algumas premissas fundamentais a partir das quais o que segue será problematizado, segundo as perspectivas filosófica e psicanalítica que orientam estes escritos. Em primeiro lugar, que *estar só* não implica necessariamente em se sentir solitário, mas em *estar consigo*, e estar consigo, por sua vez, não implica desconsiderar a indiscutível importância do outro em nossas vidas, inclusive na estruturação de nossas subjetividades. Em segundo lugar, a intenção de *ficar consigo* não é obrigatoriamente um sintoma de sofrimento psíquico do tipo que conduz à ruptura das relações sociais, embora, por óbvio, possa apresentar-se como tal. Assim, dado o estigma semântico que a palavra solidão

carrega, passamos a denominar, com Bauman (2011) e Dunker (2017), a pertinente e voluntária inclinação de ficarmos sós de *solitude*.

Recorrências filosóficas: solitude e condição humana

No texto “Isolamento como sintoma de auto-alienação”, Gadamer (2001) faz questão de frisar a diferença entre isolamento e solidão, afirmando que o isolamento seria uma experiência relativa a uma perda que se sofre, já a solidão seria uma experiência de renúncia que se procura. *Perda* da proximidade com os outros, de ter tido a experiência de participar e de ser sustentado por uma esfera comum e vê-la desaparecer, e *solidão* referente a uma demanda experiencial de “deter-se” em algo, de “querer-perseverar em algo”, sem perturbação. Embora Gadamer (2001) não o expresse, o sentido de solidão que ele invoca é o de solitude, que traz em seu bojo a ideia grego-socrática da contemplação, isto é, de uma experiência de aprofundamento na própria atividade pensante. É também esse o sentido que Hannah Arendt (1995, p. 8) tem em mente quando se pergunta sobre: “o que estamos ‘fazendo’ quando nada fazemos a não ser pensar?”. Para ela, interrompemos nossa atividade e, por um momento, distanciamos-nos do mundo para nos relacionarmos conosco mesmos, refletindo sobre nossas experiências e buscando compreendê-las. Esse esforço compreensivo “é uma atividade sem fim”, define Arendt (1995, p. 39), “por meio da qual apreendemos a realidade [...] e nos reconciliamos com ela, isto é, tentamos estar em casa no mundo”. Tanto para Gadamer quanto para Arendt, é uma experiência que inexiste sem sofrimento e que nem por isso deixa de ser intencional. Dispomos-nos a ela, ainda que com muitas resistências, visto que ela nos expõe aos nossos próprios limites. É, portanto, a antítese de uma atividade espontânea e, nos termos de Gadamer, de recusa da experiência da realidade que o isolamento e o sofrimento implicam.

Do sentimento de solitude, próprio de quem *se detém no próprio pensamento* ou de quem simplesmente *está consigo*, Luc Ferry (2012) afirma que ninguém está privado, mesmo quem se encontra supostamente em plena saúde psíquica. Isso porque ninguém está livre de enfrentar as questões existenciais intrínsecas à condição humana. O filósofo francês refere-se à finitude, à consciência e aos sentimentos acerca da própria morte, da perda de um ente querido, até mesmo do sofrimento que é amar e não ser correspondido. É um tipo de angústia filosófica que entra em cena quando nos permitimos, voluntariamente, pensar em nós mesmos. Ainda que venha acompanhada de uma sensação de nada, de vazio, de tédio, de melancolia,

trata-se de uma “[...] angústia existencial, por assim dizer, ‘normal’, ligada, *não importa o que se faça, com ou sem saúde, à condição humana enquanto tal*” (FERRY, 2012, p. 252, grifo do autor).

Historicamente, da filosofia à literatura, das artes em geral à música, a experiência de ficar só foi concebida e amplamente cultivada como sinônimo de autocontemplação e de autoconhecimento. No auge do romantismo alemão, essa experiência apresentou-se como a propulsora de toda aquela produção cultural, alimentada que era justamente pela ideia de finitude. Não por acaso, a morte era um dos seus temas centrais. À época, na filosofia, Hegel (1967) fez da metáfora da morte o ponto arquimediano de seu pensamento, o motor da dialética e o ingrediente vital do devir humano⁴. Do ponto de vista existencial, considerou que a sua presença em nossas vidas é monolítica, pois obriga-nos a uma experiência radical da nossa própria humanidade, com todas as suas contradições.

O quadro pandêmico que nos assola tem nos colocado exatamente em contato com a morte e com os sentimentos ambivalentes que ela nos desperta. Diante dela, expressamos nosso lado mais fraterno, mas também o mais bestial. De um lado, nos solidarizamos com a dor alheia, lamentamos as mortes, choramos os entes que se foram; de outro, expomos nosso egoísmo e nossa perversidade, saindo em público mesmo sabendo que estamos contaminados, concebendo a morte alheia como uma morte merecida, ou defendendo o acesso a tratamento especializado e intensivo desde que os critérios me incluam. Isso tudo apresenta a morte como a medida de nosso ser, precisamente de nossa humanidade. Quando nos damos conta de que estamos realmente sujeitos a morrer e impossibilitados de contornar essa situação, percebemos-nos diminutos, frágeis e, ao mesmo tempo, profundamente humanos. Reconhecemos, afinal, a precariedade de nossa condição, desnaturada e sem destino.

A proposição heideggeriana em *Ser e tempo* (HEIDEGGER, 1998) não é outra se não a de que estar só é a condição original de todo ser humano. Quando nascemos, observa ele, somos simplesmente lançados no mundo, distinguindo-nos dos outros pelo modo como operamos justamente diante do fato de estarmos sós, por conseguinte do sentimento de liberdade e ao mesmo tempo de abandono que dele decorrem. Nossa autenticidade, assim, depende do modo como compreendemos e lidamos com a nossa *ex-sistência* (estar fora de si), preferencialmente respondendo e arquitetando a nossa própria vida. Por isso, estar só, nessa perspectiva, jamais poderia ser uma escolha, tampouco um distúrbio, desajuste ou patologia experimentado pelo sujeito, mas simplesmente uma condição. Rejeitá-la seria o mesmo que negar a nossa própria humanidade. E como ela inclui nossas mazelas e nossos

limites, não é sem ressalvas que sentimentos como os de abandono, desamparo, solidão, mal-estar e angústia podem ser patologizados e, então, medicados, a fim de serem suplantados.

Para a filosofia, a admissão dessa precariedade de nossa condição constitui o gatilho que nos põe a pensar. Seu ponto de partida encontra-se nessa espécie de sensação de desajuste existencial que inevitavelmente experimentamos quando olhamos bem de perto para nós mesmos e nos pensamos. A isso os gregos denominaram de *krisis* (JAPIASSU, 2008). Tem a ver com a necessidade de fazermos escolhas e de tomarmos decisões importantes a respeito de situações nas quais estamos profundamente implicados. Daí a razão de dizermos que o pensar filosófico é radical, porque ele produz uma cisão, uma fenda em nosso ser, colocando-nos em desequilíbrio. Essa fissura nos leva às profundezas de nossa existência, para então nos darmos conta de que, nela, sentido último não há, ao menos não metafísico. Dessa experiência radical, nunca saímos como entramos. Não por acaso, a crise é sempre paradoxal, pois, assim como é causadora de angústia, ela também surge como uma grande oportunidade: a de sairmos transformados. Por óbvio que nada disso realizamos sem alguma resistência. No fundo, algo nos diz que essa travessia anuncia perdas e decepções.

Quando fazemos a experiência de ficarmos e de permanecermos sós, tirando dela um proveito formativo, então finalmente experimentamos a solidude. Daí poderemos dizer que este vírus teria uma espécie de vocação pedagógica: porque nos infligiu dor e sofrimento, ao lançar-nos para onde não queríamos ir ou estar, ao expor-nos, consoante Gadamer (2001), a uma experiência de “limites e de resistências”, mas, em contrapartida, oportunizou-nos o tão necessário encontro com nós mesmos.

Recorrências psicanalíticas: solidude e subjetividade

Os temas do mal-estar, da solidão, da melancolia, da angústia e, também, da solidude estão na base das proposições psicanalíticas desde Freud. Em razão disso, eleger dentre os escritos disponíveis aqueles que se prestam à presente discussão torna-se um dilema, a menos que elejamos critérios. Assim, ganharam destaque algumas abordagens que ajudam a compreender a nossa dificuldade de ficarmos sós e que privilegiam a face positiva dessa experiência.

Já em seus primeiros esboços, Freud apresenta uma premissa de impacto decisivo não apenas para a sua teoria psicanalítica, mas também para o campo dos estudos filosóficos e educacionais. Segundo ele, nós, humanos, desde o nosso

nascimento, encontramos-nos numa incontornável situação de *desamparo* (*Hilflosigkeit*) (1895-1990). A afirmação freudiana indica a precariedade instintual da nossa condição humana e, por conta disso, a nossa absoluta dependência do semelhante já humanizado, lançando-nos numa experiência já sempre simbólica, linguística, significativa (SAFOUAN, 1988). Isso implica admitir a ausência total de determinação inata de nossa espécie, conseqüentemente, a constituição (corpórea e psíquica) singular e solitária à qual estamos condenados, ainda que acolhidos por outrem.

Seguindo o rastro freudiano, Donald Winnicott (2020) vai denominar de *dependência absoluta* a condição do neonato humano. Nessa perspectiva, além de surgir como uma experiência inevitável desde estágios muito arcaicos do desenvolvimento psíquico infantil, *estar só* passa a ser por ele concebida como uma experiência desejável. Em *A capacidade de estar só* (*The capacity to be alone*), Winnicott (1958) faz duas importantes afirmações a partir das quais podemos inferir o lugar da solitude no conjunto de sua teoria. A primeira delas, alegando que a “[...] capacidade de estar só constitui um dos sinais mais importantes da maturidade dentro do desenvolvimento emocional”; e a segunda, acusando os estudos psicanalíticos de terem dedicado mais “[...] atenção ao temor do desejo de estar só do que à aptidão para isso” (WINNICOTT, 1958, p. 415).

O ponto de partida winnicottiano ancora-se numa espécie de subversão da relação triangular dominante no complexo de Édipo, indicando que não só haveria relações entre duas pessoas apenas – enquanto remontam à relação primordial da criança com a mãe (ou sua substituta) –, mas elas acenariam para relações unipessoais, quer dizer, do sujeito consigo mesmo, ainda que mediadas pela presença-ausência dessa mãe. Assim, para Winnicott (1958), não se trata de estar efetivamente só, mas de *ser capaz de*; implica em a criança aprender a ficar só na presença do outro e, mais, a gozar da solidão, condição para o “refinamento” dessa habilidade em fases subseqüentes de seu desenvolvimento, a ponto de, em ela não ocorrendo suficientemente na infância, ficar comprometida a sua efetivação futura.

Ser capaz de ficar só, para Winnicott (1958), configura-se um “indício de saúde”, por isso mesmo uma experiência à qual a criança deve ser necessariamente exposta. É da possibilidade de integração e conservação do Eu em formação no decurso do tempo que se trata, ou seja, de a criança conseguir “relaxar”, “alienar-se”, “encontrar-se em um estado de desorientação”, “existir durante um tempo sem reagir aos estímulos do exterior” (1958, p. 419). Situação que depende da interiorização dos objetos e das relações externas, constituindo a “cena”, como Winnicott (1958) denomina, para uma experiência pessoal e, segundo podemos inferir, a base

para uma ulterior e legítima experiência de solidão. Acompanhando Winnicott, chegaríamos, então, às condições de possibilidade para que o indivíduo adulto possa, ele mesmo, ser capaz de ficar só e desejar a solidão, este modo especial, segundo Christian Dunker (2017, p. 21-23), de compreender a solidão como uma experiência “[...] boa e necessária”, além de “[...] escolhida, intencional e deliberada”.

Para Dunker (2017), o modo como interpretamos, nomeamos e narramos nossa experiência de sofrimento transforma sua natureza, extensão e intensidade, a ponto de podermos ter uma experiência produtiva de estarmos sós e um grande prejuízo psíquico caso estejamos privados ou indispostos a ela. Consoante Winnicott, Dunker (2017) ressalta que ficar só traz consigo um conjunto de sentimentos necessários para a saúde psíquica. Ocorre quando nos estranhemos, espantamo-nos com o mundo, percebemo-nos contraditórios, fragmentados, múltiplos, frágeis, vulneráveis.

Birman (2014) lembra, contudo, que a pressa, a incerteza e a transitoriedade, que marcam o contemporâneo, têm nos impedido de ter essa experiência, *exorcizando* as possibilidades de referência dentro ou mesmo fora de si do sujeito, produzindo mal-estar. Ele chega, inclusive, a interrogar se podemos ainda denominá-lo de “sujeito”, por se tratar de um termo moderno cujo sentido passa pela ideia de interioridade, reflexividade e de relação com o objeto. O psicanalista ressalta que o referido mal-estar contemporâneo se daria em três registros: do *corpo*, da *ação* e da *intensidade*, todos efeitos da perda do registro do pensamento e da linguagem, eixos característicos da modernidade. O registro do *corpo* se expressaria na tendência contemporânea de tomá-lo como um bem maior, aumentando a procura por fórmulas e recursos que prometem contornar sua precarização e sua debilidade naturais, além do uso irrestrito de drogas para amenizar o estresse, a fadiga e o pânico que essa busca intermitente conduz. No registro da *ação*, a hiperatividade, a irritabilidade e a violência surgiriam como comportamentos indicativos da incapacidade do sujeito de suportar o excesso em seu interior, razão pela qual leva ao *ato* ao invés da *atuação*, ou seja, prefere deixar-se levar pela espacialidade do aqui e agora e pela circunscrição no somático ao invés de simbolizar, transformando o excesso numa ação específica e intencional, dando, assim, abertura para outras possibilidades de existência. Já a *intensidade* é justamente aquilo que, em função de sua grandeza, a subjetividade não consegue dar conta, razão pela qual vem acompanhada da *desposseção* de si, que é, para o autor, a “[...] problemática crucial no mal-estar contemporâneo” (BIRMAN, 2014, p. 117). Diferentemente da experiência de solidão, que exige um voluntário aprofundamento de e em si mesmo

do sujeito, a fim de que retorne subjetivamente mais fortalecido; na *desposseção* de si, o sujeito esforça-se para agarrar-se a si mesmo, devido ao medo de se perder.

Todos os três registros supracitados apresentam-se como uma inversão da ideia moderna de que o pensamento era a condição de existência do sujeito, uma inversão, aliás, protagonizada pela própria psicanálise ao criticar o alcance da consciência e a onipotência da razão e ao conceder lugar especial à pulsão e ao inconsciente. Birman (2014) lembra, porém, que rebaixada de posto a razão, com ela foi também o pensamento. Passamos de um extremo a outro, esquecendo-nos que o pensamento não perde, nem pode perder, sua “[...] posição decisiva na descrição da subjetividade” (BIRMAN, 2014, p. 130), uma vez que ele permanece como marca indelével da condição humana, só que, agora, marcado pelo limite, pela fragmentação, pela ambivalência e pelo conflito.

Segundo Birman (2014, p. 132), a perda de referência ao pensamento seria justamente a causa do mal-estar contemporâneo, prova disso é que:

[...] as pessoas se queixam de que algo as incomoda no corpo e que são tomadas por intensidades que as esvaziam, mas de maneira passiva e não implicada no que lhes acontece. Tudo se passa como se o que lhes ocorresse fossem coisas estranhas a elas mesmas, que não poderiam ter qualquer acesso ao que lhes acontece. Por isso mesmo, não levantam qualquer questão a respeito. Nessa inexistência de indagação, o registro do pensamento se evidencia na sua ausência e suspensão.

Eventos como a pandemia ilustram exatamente o aludido por Birman, atingindo-nos como algo estranho e, enquanto tal, pronto a ser negado. Evitamos pensá-lo em seus pormenores, principalmente quanto aos seus impactos em nossa própria subjetividade. Por isso, é uma experiência acompanhada de muitas queixas, que não fazem senão expressar certa desistência e espera de que o outro faça algo por e em nosso lugar, incapazes que somos de saber algo sobre nós e de fazer alguma coisa por nós mesmos (BIRMAN, 2014, p. 132).

No caso específico da pandemia, parte da queixa mostraria o quanto ficamos reféns de orientações alheias que pouco nos exigem, de fórmulas salvacionistas destituídas de qualquer credibilidade científica ou, ainda, do quanto a reclamação pela convivência social pode ser apenas uma desculpa para a dificuldade que temos de nos autorregularmos e uma fuga do verdadeiro incômodo que é ser exposto à introspecção. Isso explica porque a pergunta que geralmente acompanha a queixa, segundo Birman (2014), é “o que devo fazer?”. Ela revela justamente o quanto somos carentes da tutela alheia e o quanto permitimos a anulação do nosso pensar, substituindo-o pelo fazer, inclusive, sugerido pelo outro.

Decorrem daí inúmeras consequências, dentre elas o “empobrecimento da linguagem, que marca de maneira indelével as subjetividades contemporâneas” (BIRMAN, 2014, p. 133). O que opera é uma discursividade marcada pela espacialidade, pela horizontalidade e centrada no aqui e no agora, e não pela temporalidade e pela verticalidade, portanto, pelo metafórico e pela criação. O predomínio é de uma linguagem sem rupturas, porque é de um sujeito ensimesmado que se trata, antítese do sujeito do inconsciente marcado que é pela inconsistência e pela diacronia, como bem definiu Lacan (1992). O sujeito contemporâneo é o sujeito de uma linguagem simbolicamente precarizada, que se fixa numa retórica instrumental, porque privada de qualquer dimensão criativa (BIRMAN, 2014). Em vista disso, o que sobra, numa possível relação consigo mesmo do sujeito, não é a solidão, enquanto momento propício para nutrir o pensamento e ampliar a subjetividade, estranhando-se e refazendo-se, mas apenas o sofrimento.

Do sentido formativo de estar só

O modo como temos vivido não tem sido nada favorável para a solidão, nem mesmo quando somos induzidos a ela. A nossa resistência para ficarmos sós e o sofrimento daí decorrente já é um sintoma do nosso tempo presente, tão bem descrito em detalhes por Bauman (2009), Safatle (2018), Sennett (2012), Lipovetsky (2007), só para listar alguns. Um tempo que insiste em nos manter sempre muito ocupados, conectados, “socializados”. Apesar de paradoxal, nosso contexto contemporâneo tem sido providencial para desviarmos do encontro com nós mesmos, constituindo-nos em subjetividades cujos sujeitos estão ausentes. Sem recursos psíquicos, sem intimidade, sem interioridade, ficamos à mercê das contingências e circunstâncias externas, a maioria delas perversamente criada para nos alienar de nós mesmos, fazendo-nos trabalhar em favor de tudo aquilo que tem nos objetificado.

Não é de estranhar, então, que o nosso mundo contemporâneo – globalizado, consumista, virtualizado, digitalizado – não tenha resguardado qualquer espaço para a experiência da solidão, lamentavelmente, nem mesmo a educação, que tem sido cada vez mais aliciada pelo sistema e já opera na mesma lógica objetificante da competitividade, da eficiência e dos resultados. A pandemia, nesse contexto, só trouxe à superfície o que já operava implicitamente, a exemplo do sentimento de solidão, o que nem mesmo os ambientes virtuais e as redes sociais têm conseguido dar conta. Nunca pudemos estar virtualmente tão próximos das pessoas, em contrapartida, nunca reclamamos tanto de solidão e de sensação de vazio. Vazio que

buscamos preencher, amiúde, novamente com grupos virtualmente arranjados. O tempo todo, segundo observa Bauman (2011), nossas tentativas de ficarmos sós, insuportável para muitos, são contornadas pelas redes sociais, as quais nos prometeram que nunca mais sentiríamos solidão ou seríamos excluídos. Nesse universo *on-line*, todos nós podemos “estar” e “estar com”, além de podermos excluir, desconectar, mudar de grupo, caso o outro, presencial ou virtualmente, nos exija em demasia. De qualquer forma, permanecemos “plugados” pelo medo de ficarmos sós e de enfrentarmos o contraditório, seja ele vindo do outro, seja produzido por nós mesmos quando pensamos. Ao fazermos isso, alerta Bauman (2011, p. 11), deixamos “[...] escapar a chance da solitude: dessa sublime condição na qual a pessoa pode ‘juntar pensamentos’, ponderar, refletir sobre eles, criar [...]”; o pensador polonês então sentencia: “[...] quem nunca saboreou o gosto da solitude, talvez nunca venha a saber o que deixou escapar, jogou fora e perdeu”.

Bauman (2011) lembra que as promessas feitas pelas tecnologias nos foram oferecidas sem quaisquer advertências. Nunca nos disseram, por exemplo, que, ao invés da incontornável condenação à solidão, estaríamos condenados a uma socialização eterna, a estarmos sempre com alguém, disponíveis, conectados, midiaticamente agrupados, pertencentes, convocados, a qualquer hora, em qualquer lugar. Também não nos alertaram que tudo isso seria ineficaz contra o nosso vazio existencial, razão pela qual, obstinada e ilusoriamente, continuamos a dar as costas a nós mesmos e a visar apenas o que está do lado de fora. Neste fora, situamos tudo, inclusive o outro, como um ser a serviço, um objeto para o nosso consumo, um curativo para nossa ferida narcísica ou uma fonte de lisonjas virtuais a funcionar como “suprimentos” para alimentar nossa autoestima. Sentimos, mas evitamos pensar o sentido. Percebemo-nos sós, mas não nos reconhecemos sós. Orgulhamo-nos de sermos singulares, mas sequer admitimos que, em sendo assim, somos únicos, individuais, moleculares, em última instância, solitários. E mais: que essa solidão é de um tipo radical, porque a vivemos dentro de um corpo ao qual somos condenados desde o nosso nascimento. Tão radical é nossa solidão que só temos vida enquanto colados a este corpo impossível de ser emprestado, trocado ou dividido, seja com quem for. Estar só, portanto, é estar só neste *locus* indiviso e inabitável por outrem, a não ser por nós mesmos.

Faz uma diferença enorme bem compreendermos isso, visto que a experiência de cada um a respeito de si mesmo e do mundo, por ser absolutamente singular, é sempre desigual relativamente à experiência alheia. Destarte, se existe algo que nos permite a aproximação com o outro é justamente o fato de não sobrevivemos

sem o outro e de presumirmos que este outro faz a mesma experiência de ser e estar, incontornavelmente, só. Fazemos, então, *ao lado dele*, a experiência da solidão. Entendemos, assim, por que careçemos tanto de falar sobre nós mesmos e de estarmos sempre *com* alguém. Trata-se de uma forma, quase delirante, de nos fundirmos com o outro, como quem quer livrar-se do *desamparo* fundamental ou da *dependência absoluta*, respectivamente nominados por Freud (1895/1990) e Winnicott (2020). Tão corriqueira e até mesmo “natural” se apresenta esta necessidade de nos evadirmos de nós mesmos e nos associarmos aos outros que, quando não atendemos a esta demanda, quando ousamos gozar da solidão, surge a suspeita – nossa mesma ou alheia – de que estamos em adoecimento ou em desequilíbrio emocional. E, se de fato sofremos, deixamo-nos regular pelo social, que diz se podemos ou não experienciá-lo, por quanto tempo e quais os melhores métodos de aplacá-lo.

Pensar a solidão, nesse sentido, implica não somente reconhecer o *estar só* como condição estrutural de nossa existência e enquanto tal inevitável, senão como algo desejável, já que pensar, conforme advertido por Birman (2014), é uma experiência radicalmente solitária. Decerto que é possível e até mesmo conveniente expressarmos nosso pensamento, compartilhando-o com os outros, inclusive porque é mediante processos de identificação e diferenciação, no laço e na convivência, que encontramos a base de constituição, desenvolvimento e sustentação de nossa subjetividade. Todavia, para pensarmos a solidão, convém considerarmos que os processos de identificação, sobretudo aqueles que se dão no agrupamento, podem apresentar um potencial altamente alienante e tolhedor das subjetividades, sobretudo quando operam dentro de uma lógica linear e padronizante, que não acolhe o contraditório, como bem detalhou Freud (1921/2011) em *Psicologia das massas e análise do eu*.⁵ Nesses termos, a disposição para o agrupamento social funcionaria como um recurso de defesa do eu, a fim de evitar, dentre outras coisas, a solidão.

Podemos, agora, nos perguntar o que todo este debate em torno da solidão tem a ver com formação humana, principalmente quando sabemos que os processos formativos, institucionalizados ou não, fazem-se em interação? Sem dúvida alguma, toda dinâmica educativa se faz *junto*, se faz *com* e se faz *entre* adultos e crianças, velhos e novos, iguais e diferentes, singulares e plurais, sozinhos e em grupo. Há, contudo, uma dimensão que se faz só. Tem a ver com um momento do processo que precisamos elaborar subjetivamente o que transita na relação pedagógica, acolhendo, tensionando, registrando e acomodando o transmitido, a fim de constituir sentidos. É algo que ninguém pode fazer para nem por ninguém.

Se é assim, devemos nos questionar se não temos descuidado de nossa própria formação e deixado de reservar momentos para ficarmos sós. Ou, então, se como pais e educadores não temos incorrido no mesmo descuido relativamente às crianças e aos adolescentes e deixado de criar e preservar espaços para que desenvolvam uma vida interior. Devemos nos perguntar se não temos reforçado esta espécie de tendência para a evasão subjetiva, na busca obstinada por tudo aquilo que está do lado de fora e disponível para o consumo, ainda que seja outra subjetividade. Se não temos exigido socialização e ocupação intermitentes, impedindo-os de eventualmente se ensimesmarem, pensando, criando e sentindo a si mesmos, ainda que isso possa entediá-los. Se não temos assumido uma posição demasiadamente subserviente com relação às demandas de felicidade, de prazer, de realização, que nós mesmos neles projetivamente colocamos, de preferência respondendo imediatamente para não produzir frustração.

Pode, afinal, alguma formação advir sem resistência e deslocamento? Do amplo sentido formativo legado pela *Bildung*, uma coisa é certa, temos ignorado uma de suas principais lições. Dentre elas, a de que não há experiência formativa que não produza, em termos hegelianos, *dilaceramento*, em outras palavras, que se faça sem *violentar* o ser. Não há formação sem contradição interna, sem desilusão ou angústia. Seria insuportável viver constantemente assim, é verdade. Mas é também verdade, como nos ensinou Hegel (1996) e também a psicanálise, que, para nos encontrarmos, é antes preciso nos perdermos.

Considerações finais

Mesmo reconhecendo todos os efeitos altamente danosos que a pandemia da Covid-19 tem produzido, o intuito destes escritos foi buscar compreender os seus impactos na saúde mental e encontrar, em meio a essa experiência, um sentido formativo através de uma ótica relativamente inversa. A pandemia, assim, foi tomada não apenas como objeto, mas também como um pretexto. Ao invés de tentarmos encontrar nela as justificativas para o sofrimento provocado pela exigência de distanciamento físico, a tese aqui defendida foi a de que a pandemia acabou atualizando questões subjetivas latentes, mostrando, por exemplo, que a dificuldade de cumprirmos com as prescrições de isolamento ocultaria outros fatores, como a dificuldade de ficarmos sós e nos havermos com nós mesmos.

Em termos gerais, experiências que nos levam a ficar sós tendem a ser evitadas, pois sugerem o sofrimento como seu produto ou mesmo como sua causa.

Nesses casos, não por outra razão, empregamos o termo solidão. Todavia, quando a compreendemos e a reconhecemos como algo inerente à nossa condição humana, convertemos solidão em solitude, ou seja, na capacidade e no desejo de ficarmos sós, de nos pensarmos, de estabelecermos uma relação mais próxima com nosso próprio ser, que, em tese, nos é tão familiar, mas, ao mesmo tempo, tão pouco conhecido, chegando por vezes a nos parecer impróprio.

Constatamos, enfim, que o nosso modo de vida tem sido providencial para quem sempre desviou do encontro consigo, afinal, passamos a maior parte do tempo do lado de fora, desconectados de nós mesmos e conectados com o mundo, consumindo-o. A nossa vida de demandas sociais (ou pseudossociais), comunicativa, interativa, participante, ativa, produtiva, consumista, tem nos privado da grande experiência de nos cultivarmos. Quem sabe não estejamos conseguindo porque, de fato, pouco temos a cultivar. É comum acontecer quando estamos esvaziados: de pensamentos, de imaginação, de cultura, de desejos, ou simplesmente quando já não há mais sujeito, o que nos impede de refletirmos, literalmente de olharmos para nós mesmos como diante de um espelho. E, havendo sujeito, sabemos que é preciso coragem para enfrentar o desafio de eventualmente não nos reconhecermos. Hegel (1996) diria que este é o preço a pagar se, depois de nos estranharmos, desejarmos a reconciliação com nós mesmos, para finalmente nos sentirmos em casa. Algo impossível para quem evita encontrar-se, insistindo em permanecer sempre do lado de fora.

Referências

- AGAMBEN, Giorgio *et al.* *Sopa de Wuhan: pensamiento contemporaneo en tiempos de pandemias*. [S. l.]: Editora Aspo, 2020.
- ARENDT, Hannah. *A vida do espírito*. Trad. Antonio Abranches e Helena Martins. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995.
- BAUMAN, Zygmunt. *44 cartas do mundo líquido moderno*. Trad. Vera Pereira. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- BAUMAN, Zygmunt. *Vida líquida*. Trad. Alberto Medeiros. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- BIRMAN, Joel. *O impacto da pandemia na saúde mental*. 2020. Disponível em: <http://www.abc.org.br/2020/06/15/o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental/>. Acesso em: 10 out. 2020.
- BIRMAN, Joel. *O sujeito na contemporaneidade: espaço, dor e desalento na atualidade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE (CEPEDES); FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. *Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações gerais*. Brasília, DF, 2020.

DUNKER, Christian. *Reinvenção da intimidade: políticas do sofrimento cotidiano*. São Paulo: Ubu Editora, 2017.

FERRY, Luc. *A revolução do amor: por uma espiritualidade laica*. Trad. Véra Lucia dos Reis. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

FREUD, Sigmund [1895]. Projeto para uma psicologia científica. In: FREUD, Sigmund. *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. v.1. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

FREUD, Sigmund [1920]. Além do princípio do prazer. In: FREUD, Sigmund. *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. v. 15. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

FREUD, Sigmund [1921]. Psicologia das massas e análise do eu. In: FREUD, Sigmund. *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. v. 15. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde. *Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: recomendações gerais*. Brasília, DF, 2020.

GADAMER, Hans-Georg. Isolamento como sintoma de auto-alienação. In: GADAMER, H.-G. *Elogio da teoria*. Trad. João Tiago Proença. Lisboa: Edições 70, 2001.

HARARI, Yuval N. *Notas sobre a pandemia: breves lições para o mundo pós-coronavírus*. Trad. Odorico Leal. Companhia das Letras: São Paulo, 2020.

HEGEL, Georg Wilhelm Friedrich. *Grundlinien der Philosophie des Rechts*. 4. ed. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1995.

HEGEL, Georg Wilhelm Friedrich. *Jenaer Realphilosophie*. Hamburg: Felix Meiner, 1967.

HEGEL, Georg Wilhelm Friedrich. *Phänomenologie des Geistes*. 5. ed. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1996.

HEIDEGGER, Martin. *Ser e tempo*. Trad. Márcia de Sá Cavalcante. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

JAPIASSU, Hilton. *Dicionário básico de filosofia*. 5. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

LACAN, Jacques. *O seminário, livro 17: o avesso da psicanálise*. Trad. Ary Roitman. Rio de Janeiro: Zahar, 1992.

LIPOVETSKY, Gilles. *A sociedade da decepção*. Trad. Armando Braio Ara. São Paulo: Manole, 2007.

PORTINARI, Beatriz. *Os efeitos do confinamento na saúde mental de crianças e adolescentes*. Publicado em 06/06/2020. Disponível em: https://brasil.elpais.com/mamas_papas/2020-06-06/os-efeitos-do-confinamento-na-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes.html. Acesso em: 14 out. 2020.

SAFATLE, Vladimir. Introdução: em direção a um novo modelo de crítica: as possibilidades de recuperação contemporânea do conceito de patologia social. In: SAFATLE, Vladimir; SILVA JUNIOR, Nelson da; DUNKER, Christian (org.). *Patologias do social: arqueologias do sofrimento psíquico*. Belo Horizonte: Autêntica, 2018. p. 7-31.

SAFOUAN, Moustapha. *O fracasso do princípio do prazer*. Trad. Regina Steffen. São Paulo: Papirus, 1988.

SENNETT, Richard. *A corrosão do caráter*. Trad. Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: BestBolso, 2012.

WINNICOTT, Donald. *Bebês e suas mães*. Trad. Breno Longhi. São Paulo: Ubu Editora, 2020.

WINNICOTT, Donald. The Capacity to be Alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, n. 29, p. 416-420, 1958.