



SOLIDÃO E SOLITUDE: UMA COMPREENSÃO PSICANALÍTICA DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE JOVENS ADULTOS

Loneliness and solitude: a psychoanalytic comprehension of the
social representations of young adults

Mariane Santos Moniz^a, Carla Bassi Olla^b, Leonardo Zanelli Pereti^c, Danuta Medeiros^d

^a Psicóloga. Especializanda em Psicoterapia Psicanalítica pelo CEPSI/UNIP; ^b Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia pelo Hospital Albert Einstein – HIAE; ^c Psicólogo. Mestre em Psicologia Social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Docente no curso de graduação em Psicologia da Universidade São Judas Tadeu. Membro do Fórum do Campo Lacaniano de São Paulo; ^d Psicóloga. Doutora e Mestre em Ciências/Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Especialista em Psicologia Hospitalar e em Psicoterapia Psicanalítica. Membro Filiado do Instituto Durval Marcondes – Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo. Docente da Universidade Municipal de São Caetano do Sul

RESUMO

O presente estudo objetivou compreender a percepção e o significado da solidão e da solitude em jovens adultos, com 52 participantes jovens adultos com idades entre 20 e 24 anos. Os dados foram coletados por meio de um formulário *on-line* com perguntas fechadas, para caracterização da amostra e perguntas abertas, através de três questões-caso relacionadas à temática, para análise das representações sociais. As respostas foram avaliadas através da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), se utilizando dos recursos da psicanálise para interpretação. Os resultados mostraram que a solidão é vista como um sentimento ruim ou desolador, e embora os participantes não tenham nomeado a solitude, e talvez nem mesmo reconheçam a diferença entre solidão e solitude, podemos considerar ter, a solitude, sido retratada como benéfica. Os discursos revelaram que, para a maioria dos jovens, o sentir-se só está ligado tanto à fatores externos (sociais e ambientais) quanto à fatores internos (intrapsíquicos) pois o sujeito pode se identificar com seu meio externo, mas mesmo assim se sentir sozinho, ou o contrário, ele pode não se sentir pertencido, mas ainda assim ter a capacidade de lidar com sua solitude.

Palavras-chave: Solidão. Estados emocionais. Jovens. Psicanálise. Representações sociais.

ABSTRACT

This study aimed at understanding the perception and meaning of loneliness and solitude in young adults. The sample was formed by 52 young adults from 20 to 24 years old. Data were collected on-line through a questionnaire to characterize the sample and three case-questions (open questions) related to the topic of the study, for analysis of the social representations. The responses were evaluated using the methodology of Discourse of the Collective Subject (DCS), using psychoanalytic resources for interpretation. The results showed that loneliness is seen as a badordismaying feeling. Although the participants did not mention solitude and may not even recognize the difference between loneliness and solitude, we may consider that solitude was pictured as beneficial. The discourses revealed that, for most young adults, feeling alone is connected both to external (social and environmental) and internal (intrapsychic) factors, since the subject can identify with the irexternal environment, but still feel alone, or, the opposite, they can feel that they do not belong, but still be capable of dealing with their own solitude.

Keywords: Loneliness. Emotional states. Young adults. Psycho analysis. Social representations.

INTRODUÇÃO

A origem dessas duas palavras, solidão e solidude, vem do latim *Solitudine* e para compreendermos melhor as suas diferenciações, ao longo do texto serão descritas e associadas respectivamente ao termo da angústia e a capacidade de estar só. A palavra solidão é referida ao estado de quem se acha ou vive “só”, termo que por sua vez, pode significar solitário e único (5). Já a palavra solidude é pouco usada na língua portuguesa e possui a mesma origem da palavra solidão, mas com sentido poético. A sua significação se refere ao isolamento proposital, um momento de reflexão ou de interiorização (1).

Neste sentido, conforme aponta Almeida (1), a solidão está mais associada à ausência de conexões eficientes para aquela pessoa, já a solidude seria o prazer de não se conectar com a alteridade por um período de tempo determinado, e sim com ela mesma. Esse sentimento de solidão está associado aos processos primários do indivíduo podendo perdurar durante toda vida. Para Klein (13) esse sentimento de solidão pode estar bastante associado à angústia de separação.

A angústia de separação se expressa por meio de reações afetivas a uma pessoa importante, a quem nos sentimos separados, e o sentimento de estar abandonado, só, triste, desolado, frustrado e desesperado se perduram (13). O grau de angústia vai diferir para cada pessoa, já que os afetos e o investimento libidinal envolvidos em cada relação são únicos. As manifestações da angústia também podem variar, tanto psicologicamente, quanto somaticamente (19).

Essas variedades de manifestações podem aparecer ao longo da vida em diferentes situações. De acordo com Fonseca, Couto, Melo, Amorim e Pessoa (6) uma mesma pessoa pode vivenciar a solidão em uma intensidade maior ou menor, em diferentes momentos da sua vida. Já que a angústia se refere à perda iminente de objetos essenciais do sujeito, ela pode ter uma qualidade de indefinição, a ausência ou separação de objeto amado pode ser tolerável ou não para o indivíduo (8).

Quando a angústia de separação é relativamente bem-tolerada, podemos dizer que o sujeito que a sente, está em grande parte consciente de que tal angústia se refere a separação da relação com a pessoa importante, e que os sentimentos vivenciados como abandono, referem-se a esta ausência. Essa consciência por vezes é uma via de elaboração dos afetos de desamparo, já que esse processo constitui o resultado da elaboração das repetidas experiências de separações (20). Agora, quando a angústia é excessiva e não tolerada, o sujeito acaba se defendendo contra o seu aparecimento, reprimindo-a em seu inconsciente, através de mecanismos de defesa, ou ainda que podem chegar a manifestações maiores, tanto psíquicas (depressão, delírio e suicídio) como somáticas funcionais (afetando as funções), ou psicossomáticas (lesões orgânicas) (19).

A separação tem um papel importante na origem da angústia, se referindo a quando uma pessoa deixa uma outra com a qual tinham uma relação de confiança, nesse caso o sujeito sabe quem investiu, quem lhe falta, quem ele próprio é, e o que a pessoa provisoriamente ausente lhe faz sentir: solidão, tristeza, raiva, dor, como também alívio e liberdade (19). Freud (8) considera ainda que a ausência de uma pessoa importante pode ser vivida de forma mais intensa, não apenas como perda do objeto, mas também como perda de uma parte do próprio Eu. Será neste momento em que a angústia de separação aparecerá como sentimento doloroso de temor sentido pelo sujeito quando a relação afetiva estabelecida com o outro (pessoa importante) foi ameaçada ou interrompida (19).

Winnicott (22) afirma que na literatura psicanalítica, foi escrito muito mais sobre o medo de ficar só ou o seu desejo, do que a capacidade de estar só. Por isso vamos apontar a solidude a essa aptidão, que será desenvolvida ao longo da vida. Essa capacidade é um dos sinais mais importantes do amadurecimento emocional do indivíduo; um fenômeno altamente sofisticado e que possui diversos fatores contribuintes para que seu desenvolvimento ocorra no decorrer da vida. A experiência de estar só consigo mesmo, ainda na presença da mãe, é justamente o paradoxo levantado e também o principal fator para que tal capacidade seja desenvolvida. Não diz a respeito de ficar só em uma sala sozinho (confinado), mas sim sobre a aptidão do estar só, ainda que na presença de alguém (22).

A relação mãe-bebê é determinante para o desenvolvimento emocional primitivo, pois a angústia de separação gera uma intensa dependência dos cuidados maternos (holding) (22). Se existir um fracasso nessa relação materna, neste período de desenvolvimento primitivo, esta pessoa vive uma intensa angústia de separação. Esse fracasso pode significar a falta dos cuidados e as condições do ambiente

desfavoráveis para o bebê, causando um excesso de angústia. Conforme aponta Quinodoz (19), isso dificulta a percepção da criança de diferenciar o ego e o objeto.

As condições favoráveis da criança irão influenciar positivamente na vida do sujeito. A mãe suficientemente boa proporciona a área de ilusão para seu bebê, apresentando a realidade aos poucos, até que seja possível aceitá-la, é um processo de desenvolvimento, que dá a continuidade do ambiente, de modo que, a realidade não seja abrupta, mas que a desilusão seja gradativa (22). Aos poucos é introjetado esse ambiente seguro, que representa a mãe e seus cuidados, servindo de suporte para o ego até que essa capacidade se desenvolva completamente, porém só é possível quando a criança consegue ficar só na presença da mãe, e posteriormente na presença de outros.

Isto traz ao bebê, a esperança de que exista uma relação entre realidade e o mundo, que é compartilhado por todos. A capacidade de estar só, também é o resultado dessa desilusão gradual, que desenvolve confiabilidade e segurança no ambiente e nas relações (22). Nesta direção, o modelo de relacionamento afetivo que acompanhará o indivíduo por toda a vida estará assegurado nesses cuidados maternos e na sua interação com o universo afetivo do bebê (11).

Nos primeiros meses de vida, o bebê passa por um estado muito primitivo, chamado solidão essencial. Ela se refere às vivências de condições máximas de dependência, antes mesmo do reconhecimento da dependência e da confiabilidade absoluta. É neste período de solidão que o indivíduo vai emergir o reconhecimento desta experiência humana de solidão pré-dependente, que será imensamente significativo. Somente após a integração do ego, que o reconhecimento da dependência irá existir. Esse estado, de solidão essencial, só vai ser vivenciado no início da vida, apesar de que, no indivíduo continua a existir uma solidão fundamental, inerente e inalterável, de maneira inconsciente, a respeito das condições indispensáveis a este estado de solidão. O desejo de retornar a esse estar sozinho é recorrente durante a vida, mas por muitas vezes é impedido pelas ansiedades. Tal desejo se oculta na capacidade interior do indivíduo saudável de estar a sós e cuidar de si (23).

O sentimento de solidão é inevitável durante a vida, porém o que nos impede de adoecer é a capacidade de lidar e conviver com esse sentimento, tendo como objetivo não combatê-lo, mas sim elaborá-lo, considerando a singularidade de cada um. Uma das formas de elaboração seria deixar a dor da solidão se transformar em uma consciência de que a existência humana é única, e que há diferenças entre nós. Esse sentimento é estruturante para o ego, pois diz a respeito das relações humanas e da própria existência (19).

Embora não haja consenso entre os teóricos quanto à definição da solidão, ela se manifesta de diversas formas e em faixas etárias diferentes, todas as definições apontam para uma deficiência nas relações sociais, a uma solidão subjetiva e não objetiva, e citam a uma insatisfação nos relacionamentos sociais que são percebidos como inadequados ou insuficientes, gerando por sua vez, uma reação afetiva representada pela tristeza e vazio (6)

Por isso que diante de cada situação particular, temos que nos indagar sobre quais fatores contribuem para a manifestação do sentimento de solidão. A transição da adolescência para a vida adulta passa por sensíveis transformações, contendo elementos familiares, ideológicos, de conhecimento e, sobretudo, os de identidade pessoal, inferindo-se, portanto, ser um público propenso a sentir desamparo e o sentimento de solidão (21). Para o Ministério da Saúde são identificados como jovens adultos pessoas de 20 a 24 anos de idade (4).

Em 2018 a BBC Loneliness Experiment, contou com 55 mil participantes ao redor do mundo para falar de solidão (3). O estudo foi elaborado por acadêmicos de três universidades britânicas (Manchester, Brunel e Exeter) em colaboração com a Wellcome Collection, mostrando que 27% dos participantes com mais de 75 anos sentem solidão com frequência ou muita frequência, e os níveis de solidão mais altos foram registrados entre jovens de 16 a 24 anos (40%). Os autores concluíram que os jovens estão mais dispostos a admitir esse tipo de sentimento do que os mais velhos, possivelmente porque estão mais preocupados em enfatizar sua independência. Além disso, quando perguntado sobre o momento em que se sentiram mais sozinhos, retrospectivamente, a resposta mais comum foi: no início da vida adulta (3).

Pensando nessas duas manifestações (solidão e solidão) que foram percorridas no decorrer do trabalho, e que foram interpretadas por algumas teorias, o presente estudo buscou compreender a percepção e o significado da solidão e da solidão em jovens adultos. Como também, pôr em evidência as reações afetivas geradas acerca desse tema e entender como essa população percebe esses dois fenômenos, quais fatores externos (sociais e ambientais) e quais fatores internos (intrapsíquicos) estão associados a este sentimento e como são percebidos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter exploratório e qualiquantitativo, ao qual possibilita que os fenômenos sejam apreendidos de forma integrada. Segundo Lefèvre e Lefèvre (14) a pesquisa qualiquantitativa viabiliza tanto o aprofundamento no significado do comportamento individual ou grupal, quanto à importância do mesmo entre os sujeitos. Através da dupla representatividade (qualiquantitativa), é possível qualificar o objeto (pensamento, opinião coletiva) recuperando os conteúdos e argumentos que formam a opinião na escala social, e descrevendo-o em seus elementos constitutivos, além de também quantificar o discurso atribuindo peso e importância ao objeto já descrito (14).

A amostra final constituiu-se de 52 jovens adultos com idades entre 20 a 24 anos, de ambos os sexos, a partir de uma amostra não probabilística. Optamos por excluir outros 13 que haviam preenchido o formulário de pesquisa, mas não estavam dentro da faixa etária e por isso não respondiam aos critérios de inclusão.

Foram seguidas as recomendações éticas da Resolução no 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que prescreve a ética nas pesquisas com seres humanos. A

coleta de dados somente foi realizada após a autorização pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos (CAAE-40371620.6.0000.0089, Parecer N°-4.420.800).

O estudo foi divulgado em mídias sociais, onde foram explicados o objetivo e os procedimentos necessários para a efetivação da participação. Os participantes acessaram então a pesquisa pelo link da plataforma *Google Forms* e antes de acessar o Formulário, manifestaram concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE *on-line*), o qual era possível realizar o *download* com a assinatura das pesquisadoras.

Para investigar e descrever a representação social de jovens adultos acerca da solidão e solidude foram utilizados: (1) um questionário para caracterização da amostra, objetivando obter alguns dados do participante tais como, gênero, idade, estado civil entre outros. E (2) três questões-casos para a Análise do Discurso do Sujeito Coletivo.

O Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) é uma técnica de pesquisa que visa à auto expressão do pensamento ou opinião coletiva, considerando a dupla condição qualitativa e quantitativa destes como objeto (14). Os DSCs formam um painel de representações sociais sob a forma de discursos que buscam resgatar o pensamento coletivo de uma forma menos arbitrária, por meio de perguntas abertas, onde o comportamento do discurso, assim como questões internalizadas, se sobressai.

Lefèvre e Lefèvre (14) explicam que esta técnica é uma forma de metodologicamente resgatar e apresentar as representações sociais obtidas de pesquisas empíricas. As expressões individuais que apresentam um sentido parecido são agrupadas em categorias semânticas gerais, de modo a formar um depoimento síntese (14). Esse depoimento síntese veicula opiniões coletivas a respeito de um dado tema ou problema pesquisado.

Deste modo, é necessário que as opiniões individuais passem pelo crivo analítico do pesquisador. Esse processo consiste nas seguintes figuras metodológicas: expressões chave (ECH), que fazem a “limpeza” do conteúdo, deixando apenas aquilo que responde à pergunta; ideias centrais (IC), que descrevem o sentido presente no discurso, ou seja, elas categorizam as ECHs; ancoragens (AC), que descrevem as ideologias presentes nos discursos individuais (nem sempre aparecerem) ou agrupados sob forma de afirmações genéricas; e por fim o DSC, que seria o resultado da análise de todo processo. O DSC representa um constructo, um artefato, uma descrição sistemática da realidade. Reconstrói o pensamento coletivo como produto científico (14).

O resgate das representações sociais pode ser feito de diversas formas, mas para este trabalho, a coleta de dados foi realizada a partir de pequenas histórias (questões-caso), ao qual fizeram uso da imaginação simbólica, conforme proposta do estudo de Medeiros (15). As questões-caso serão apresentadas na seção ‘Resultados e Discussão’.

As respostas obtidas pelo questionário de caracterização da amostra no presente estudo estão apresentadas com frequência e porcentagem. Os dados obtidos pelas questões-caso foram analisados pela metodologia da proposta do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) de Lefèvre e Lefèvre (14), e posteriormente articulados à luz da teoria psicodinâmica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 52 participantes, sendo 65,4% (n=34) do gênero feminino, 32,7% (n=17) do gênero masculino e 1,9% (n=1) não binário. A idade média dos participantes foi de 22,2 ($\pm 1,1$). Do total, 90,4% (n=47) eram solteiros e apenas 9,6% (n=5) eram casados ou disseram ter outro tipo de relação. Nenhum participante referiu ter filhos.

A maioria dos participantes (98.1%), no momento da coleta, residia com alguém (com os pais n=35, familiares n=7, cônjuge n=2, amigos n=2 e outros n=5) e apenas 1,9% (n=1) vivia de fato sozinho. Em relação à ocupação dos participantes, 90,4% (n= 47) responderam ter algum tipo de ofício (trabalhar ou estudar) e apenas 9,6% (n= 5) disseram não realizar nenhuma das tarefas.

A seguir serão apresentados os dados quali-quantitativos obtidos por meio de cada questão-caso, sendo os resultados quantitativos expostos sob a forma de tabelas, e os dados qualitativos sob a forma de todos os Discursos do Sujeito Coletivo produzidos por cada categoria de respostas. Vale ressaltar que um mesmo participante pode ter apresentado mais de uma IC (ideia central) no mesmo discurso e, por isso, as tabelas não terão n=52 (100%) como valor total.

Na questão-caso 1 “*Pedro sempre teve muitos amigos, mas em alguns momentos se sente sozinho mesmo na presença dos amigos. Por que Pedro se sente assim?*”. Procurou-se investigar a percepção dos jovens sobre a solidão, sobre o sentir-se só mesmo na presença de outras pessoas, bem como entender se esse sentimento vivenciado pelo personagem (Pedro) é causado por fatores externos ou não (ver Tabela 1).

Tabela 1

Distribuição de categorias apresentadas na pergunta da Questão-caso 1.

Questão-caso 1	Categoria	N	%
Pedro sempre teve muitos amigos, mas em alguns momentos se sente sozinho mesmo na presença	A- Sensação de abandono e medo de ficar só	10	19,23
	B- Não se sentir completo	7	13,46
	C- Não pertencimento/não identificação	18	34,61

dos amigos.	D- Não confiança/não amizades verdadeiras	12	23,07
Por que Pedro se sente assim?	E- Não reciprocidade	3	5,77
	F- Vazio interno	5	9,61
	G- Não respondeu	2	3,84

DSC-A - Sensação de abandono e medo de ficar só

“Talvez ele seja dependente emocionalmente, tenha medo de deixar as amizades e se sentir mais sozinho. Não sente que tem realmente alguém ao seu lado, porque às vezes há uma sensação de que as pessoas estão o abandonando. Seus amigos não são gregários e não conversam muito com ele e não o compreendem, sente que não faz parte do grupo ou que não faz diferença alguma estando ali ou não. Ele não tem a sensação de que alguém o ampare.”

DSC-B - Não se sentir completo

“Pode ser que Pedro não esteja se sentindo realmente completo com as amizades dele. Independentemente da quantidade de amigos, ele não se sente completo, pois a falta que ele sente não é de companhia, mas sim de necessidades específicas que possivelmente não são supridas pela relação e interação com os amigos. Nem sempre só amigos nos completam.”

DSC-C - Não pertencimento/ não identificação

“Pedro não se sente próximo a ninguém, as pessoas com quem ele convive provavelmente não se aprofundam nos mesmos assuntos, pois podem existir grandes diferenças em relação a princípios éticos, morais, culturais e narcísicos, e com isso, ele não se sente encaixado entre os amigos, se sente deslocado por não terem os mesmos gostos. Ele não se identifica e não possui intimidade ou proximidade o suficiente.”

DSC-D - Não confiança/não amizades verdadeiras

“Porque talvez Pedro nunca teve aquele amigo que possa se sentir bem quando está perto, tem muitos amigos, mas nenhum de verdade. Essas amizades não são suficientes ou profundas o bastante para que ele consiga conversar abertamente com alguém e compartilhar esse sentimento de angústia, ele não confia plenamente em suas amizades. Às vezes as pessoas gostam de você, mas você sente que a demonstração de afeto delas não é o suficiente, elas podem estar mentindo, elas não te conhecem e não se importam, pois, ter muitos amigos é diferente de ter alguém com quem contar para todos os momentos.”

DSC-E - Não reciprocidade

“A solidão de Pedro não tem haver apenas com presença física, mas talvez interesse e respaldo mútuo. Ele espera conversas e apoio emocional, mas não encontrou a reciprocidade nos amigos.”

DSC-F - Vazio interno

“O seu eu interior está invisível e seus amigos não conseguem enxergar quem ele realmente é. Há um vazio que os outros não podem suprir. Ele não está bem consigo e mesmo com os amigos continua se sentindo mal, solitário. Ele precisa entender melhor sua individualidade, se conhecer melhor, aproveitar também a sua própria companhia.”

Assim como observado na Tabela 1, algumas categorias se apresentaram com maior amplitude que as demais. Destacamos duas categorias que obtiveram o maior número de compartilhamento, as DSC-C “Não pertencimento/não identificação” com 34,61% (n=18) e DSC-D “Não confiança/não amizades verdadeiras” com 23,07% (n=12). É interessante observar que além de apresentarem os maiores níveis de compartilhamento, elas também fazem alusão ao mesmo significado, de que o sentimento de estar só, ou comumente chamado de solidão, é influenciado por fatores externos (sociais e ambientais).

De acordo com Fonseca et al. (6) esses fatores seriam a deficiência nas relações sociais, a insatisfação nos relacionamentos que são percebidos como inadequados, diferenças psíquicas e culturais de um mesmo grupo e por não se sentirem confortáveis em seu meio social acabam quebrando o vínculo entre os amigos, que suscita por sua vez, reações afetivas representadas pela tristeza e vazio.

Nesse período de entrada na vida adulta, por vezes é importante uma rede de apoio. Nem sempre esses auxílios estarão disponíveis a todo momento, mas quando não encontrados de nenhuma forma, causam um efeito significativo nesta transição, gerando a sensação de angústia e desamparo (21). Logo, a solidão virá dessa certeza de não existir a quem se possa pertencer de maneira suficiente para aquela pessoa, e esse não pertencer tem um significado bem mais profundo, como o anseio de se compreender e ser compreendido (19).

Além disso, alguns participantes (9,61% n=5) consideraram que o sentimento de solidão também pode estar ligado ao “Vazio interno” (DSC-F). As transformações alcançadas durante a transição para a fase adulta também ocasionam mudanças profundas na estrutura emocional, antes o que era entendido como certeza absoluta passa a ser questionado e, com isso, as possibilidades de surgimento de outras interpretações aumentam, mas por outro lado, deixam o indivíduo frágil, vulnerável e sem rumo (16). Conforme já abordado, as reações da angústia de separação podem chegar a níveis maiores do que somente o âmbito do sentir, um exemplo seria a depressão, uma manifestação psicopatológica.

Para Freud (9) a depressão está vinculada a um afeto ou estado que envolve tristeza, desgosto, vazio, inibição e angústia. O vazio que os jovens se referem no discurso parece ser o vazio de não realizarem os ideais inerentes à cultura atual, do consumo, da aparência e da produtividade que, conseqüentemente, fazem parte da constituição subjetiva (17). O deprimido se martiriza pelo registro psíquico da perda, sabe o que ficou perdido, porém não encontra sustentação para sua elaboração. O

discurso de uma perda de si é o discurso sobre a perda de uma imagem perfeita, vinculada pelo terror de sua própria fragilidade.

Na questão-caso 2, investigamos a percepção dos jovens adultos acerca da preferência em realizar determinadas tarefas sozinhos, como também ter um tempo para estar consigo mesmo. E entender se esse sentimento vivenciado pela personagem (Eduarda) se refere a uma solidude, ou seja, uma escolha própria de estar solitária em momentos específicos, e como é visto esta escolha de estar sem companhia nas respostas coletadas (Ver Tabela 2).

Tabela 2

Distribuição de categorias apresentadas na pergunta da Questão-caso 2.

Questão-caso 2	Categoria	N	%
Eduarda gosta de ter tempo a sós com ela mesma, e percebeu que prefere fazer algumas coisas sozinha do que acompanhada.	A- Se sente bem consigo mesma/por opção	17	32,69
	B- Liberdade/tranquilidade	9	17,30
	C- Introversão/dificuldade de se relacionar	8	15,38
Por que Eduarda gosta de ficar só, como também prefere fazer algumas coisas sozinha?	D- Concentração e foco	3	5,76
	E- Criticada ou julgada	2	3,84
	F- Autossuficiência	5	9,61
	G- Tempo de reflexão: autoconhecimento	11	21,15
	H- Experiências passadas	1	1,92

DSC-A – Se sente bem consigo mesma/por opção

“Acredito que ela se sinta mais confortável e segura em fazer determinadas coisas sozinhas, é o momento que ela tem para cuidar de si mesma. Sente que dessa forma não precisa se desgastar com companhias que a desagradam. Percebeu que é prazeroso ficar sozinha e se sente completa e feliz com a sua própria companhia.”

DSC-B – Liberdade/tranquilidade

“Para ela é mais fácil fazer escolhas, tomar decisões e ir a lugares específicos, quando sozinha. Estando só, consegue fazer as coisas do seu próprio jeito, com mais liberdade e tranquilidade sem precisar explicar ou dar satisfações para outras pessoas. Pois é desgastante estar com alguém 24 horas por dia fazendo tudo junto.”

DSC-C – Introversão/dificuldade de se relacionar

“Talvez ela tenha dificuldades de se relacionar, por ser muito introvertida ou por traumas relacionados a companhias. Sente que não faz diferença quando está com outras pessoas, e ninguém nunca demonstrou que ela faz falta. Por isso acabou preferindo fazer as coisas sozinhas por ser mais confortável e eficaz.”

DSC-D – Concentração e foco

“A solidão às vezes é melhor do que você estar ao lado de pessoas que te atrapalham. Sozinha ela consegue se organizar e fazer as coisas do seu jeito e estar concentrada no assunto em questão.”

DSC-E – Criticada ou julgada

“Talvez os amigos fizeram descaso com ela inúmeras vezes e por isso ela acabou preferindo ficar só, para não precisar lidar com as eventuais críticas que viriam aparecer.”

DSC-F – Autossuficiência

“Ela se sente capaz, independente e mais confortável em estar sozinha. Entendeu que muitas vezes se deparará com um cenário que só poderá contar com ela mesma, então aprendeu a ser suficiente, não precisando de outras pessoas para acompanhá-la em suas atividades.”

DSC-G – Tempo de reflexão: autoconhecimento

“Ficar sozinho, ter um tempo para si mesmo, são coisas saudáveis de se ter e praticar, e não necessariamente significa que a pessoa se sinta sozinha ou solitária. É importante que possamos aproveitar um tempo sozinhos para resolver algumas particularidades, refletir, rever os objetivos e ter mais planos para si e traçar suas metas de uma forma mais adequada.”

DSC-H – Experiências passadas

“Por conta do histórico de aprendizagem que vivenciou em sua vida.”

Já em relação à questão-caso 2, “Eduarda gosta de ter tempo a sós com ela mesma e percebeu que prefere fazer algumas coisas sozinha do que acompanhada. Porque Eduarda gosta de ficar só, como também prefere fazer algumas coisas sozinha?”. Encontramos as categorias com maior compartilhamento: DSC-A “Se sente bem consigo mesma/por opção” com 32,69% (n= 17) e DSC-G “Tempo de reflexão: autoconhecimento” com 21,15% (n= 11). Consideramos relevante destacar as semelhanças em ambos os discursos, uma vez que as duas categorias falam sobre a solidude, a capacidade de estar só, em sua diversidade subjetiva. Essa sustentação emocional proporciona potencialidades humanas de descobertas e realizações, qualidades e prazeres advindos dessa conquista.

Como dito anteriormente, a capacidade de estar só se baseia na experiência da existência da confiabilidade; o símbolo materno introjetado (o suporte do ego para criança) é suficiente para que essa experiência se desenvolva de forma gradativa,

até que a criança atinja o estágio “Eu sou”, em que possa sentir que existe (23). Ao afirmar isso, a criança constrói suas fronteiras egóicas, testando suas capacidades criativas. Um exemplo disso, seria o brincar sozinha na presença da mãe, a quem pode recorrer todas às vezes em que se sinta ameaçada e invadida por estímulos externos ou internos (23).

Esta confiança vai tomando forma na criança a ponto de conseguir renunciar a presença real de sua mãe, sendo assim, inicia-se a criação de si na própria existência, como também, a descoberta das necessidades, dependência e desejos reais do sujeito (18). Em ambos os discursos, se observa que os processos se devem ao fato subjetivo de cada indivíduo, que em sua construção de pensamento, refletem sobre sua existência e compartilhamento desse lugar.

Por outro lado, no discurso com menor compartilhamento DSC-D “Concentração e Foco” com 5,76% (n=3), observamos um desejo de estar sozinho frente a tantos estímulos externos da sociedade contemporânea. O “*tirar um tempo para si*”, não está ligado a ter um tempo de lazer e diversão, mas sim ter um tempo para se dedicar e se organizar com atividades laborais. Esse tempo chamado de “tempo socioeconômico” que foi desenvolvido por Munné (2) e descrito por Aquino e Martins (2) é muito empregado por suprir as necessidades econômicas fundamentais, como as atividades domésticas, trabalhos acadêmicos e entre outros. Ou seja, visa à realização pessoal diferentemente do tempo “livre”, ao qual o sujeito visa à vida pessoal e social, fazendo uso de seu tempo com liberdade e criatividade.

A forma como o jovem valoriza o sentido de ter um tempo para si no cotidiano, diz muito da forma como ele pensa, sente, age e estabelece suas relações. A variação do seu tempo organiza-se e estrutura-se de acordo com os padrões culturais que fazem parte da sua constituição (2). Essa necessidade de se organizar, por vezes está relacionada ao fato de estarem num processo de transição para novas responsabilidades e precisam tomar importantes decisões por qual caminho irá seguir.

Em contrapartida, nos parece relevante também analisar o discurso compartilhado na categoria DSC-C “Introversão/dificuldade de se relacionar” com 15,38% (n=8). De acordo com Silva (20), por uma discussão winnicottiana, deve-se considerar que o indivíduo que consome grande parte do seu tempo sozinho pode vir a alcançar a capacidade de estar só ou não, uma vez que o estado de retraimento por si só, já pode demonstrar uma incapacidade de estar só. Tendo em vista que tal capacidade não se refere unicamente a ter ou não companhia, mas sim a capacidade emocional de estar presente consigo mesmo.

Na questão-caso 3, “*Maria sempre se sentiu sozinha desde pequena, em casa, na escola, durante a faculdade e hoje em seu ambiente de trabalho. Por que você acha que esse sentimento acompanha Maria em todas as ocasiões?*”. Investigou-se sobre a percepção dos jovens acerca da solidão por meio da personagem (Maria) que retrata o sentimento de solidão em diferentes momentos da vida, desde quando criança até a fase adulta. O objetivo foi coletar suposições sobre o porquê esse sentimento sempre a acompanhou (Ver Tabela 3).

Tabela 3

Distribuição de categorias apresentadas na pergunta da Questão-caso 3.

Questão-caso 3	Categoria	N	%
Maria sempre se sentiu sozinha desde pequena, em casa, na escola, durante a faculdade e hoje em seu ambiente de trabalho. Por que você acha que esse sentimento acompanha Maria em todas as ocasiões?	A- Falta de afeto	7	13,46
	B- Não confia no outro	5	9,61
	C- Dificuldade de criar laços/socializar	16	30,77
	D- Histórico de vida: traumas, diagnósticos e problemas do passado	15	28,85
	E- Não buscou ou não encontrou respostas para a solidão	3	5,77
	F- Não consegue lidar com o sentimento	6	11,54
	G- Falta de compreensão/inclusão	9	17,31
	H- Não responde	1	1,92

DSC-A – Falta de afeto

“Porque Maria não teve afeto em sua vida, provavelmente nem de sua família teve apoio e companhia quando criança. E quando recebe não consegue ver, pois sente que as pessoas são indiferentes com a sua presença, e ela se sente solitária. Maria pode ter uma carência e abandono emocional muito grande que não consegue ser preenchida por ninguém.”

DSC-B – Não confia no outro

“Porque Maria não tem ninguém em que confie, o meio social nunca deu espaço para ela mostrar quem realmente é. Não se sente confortável, pois não encontrou alguém no qual possa conversar abertamente a ponto de se sentir acolhida, ela tem medo de confiar nas pessoas e se decepcionar.”

DSC-C – Dificuldades de criar laços/socializar

“Maria deve ter problemas em socializar, ela tem dificuldade de se abrir para o outro e criar laços de relação com as pessoas, não consegue se adaptar e se sente excluída do grupo. Pode ser porque ela mesma se isole das pessoas e queira ficar sozinha, ou não consiga se expressar e seja tímida, retraída, introvertida. Ela não compreende exatamente o que é estar na companhia dos outros e talvez se sinta

sozinha por procurar algo nas relações que não existe, ou que não é adequado, gerando a sensação de que ela está sozinha mesmo na companhia de outras pessoas e em ambientes diferentes.”

DSC-D – Histórico de vida:traumas, diagnósticos e problemas do passado

“Maria pode ter sofrido um trauma no passado, relacionado a família e amigos, bullying, ou falta de atenção dos pais, e por isso a sensação de estar sozinha em diferentes ambientes e ocasiões. É uma repetição, ainda que sentimental, que possivelmente não foi bem elaborada, de alguma cena da história de Maria, permeada por alguma angústia, que segue se repetindo durante a vida da mesma. Ela tem medo de se expressar por conta desses traumas. Acho que muitas decepções e frustrações e então prefere estar só com receio de se sentir igual quando era criança, é um comportamento que foi aprendido por ela. Pode ter esse sentimento devido a perda de alguém importante em sua vida. Maria pode sofrer em um grau de depressão que até os seus dias atuais, tenha algum problema que não tenha sido diagnosticado.”

DSC-E – Não buscou ou não encontrou respostas para a solidão

“Maria não busca alternativas para não se sentir sozinha, ela não encontrou algo que faça esse sentimento de solidão sumir, não encontrou o seu verdadeiro eu, e se sente insuficiente desde então.”

DSC-F – Não consegue lidar com o sentimento

“Por alguma questão interna da qual ela não compreenda, o incômodo seja algo de si mesma, que ela não nota e só entra em contato quando avalia que há uma sensação de solidão em todos os ambientes. Isso gera uma certa dificuldade de lidar com seus próprios sentimentos e pensamentos, porque a necessidade de Maria não está sendo suprida com as companhias que ela tem e nem ela mesma, então sempre se sente sozinha. Essa solidão interna pode ser falta de amor próprio.”

DSC-G – Falta de compreensão

“Ela não é entendida e compreendida pelas pessoas a sua volta, pode ser por falta de conexão, identificação, entrega mútua ou relações rasas com as pessoas. Não consegue se sentir parte, integrar como qualquer pessoa normal conseguiria, como se ela estivesse fora do elo da sociedade ou em uma sintonia diferente das outras pessoas.”

Em relação à questão-caso 3, destacamos como discursos mais compartilhados DSC-C “Dificuldade de criar laços/socializar” com 30,77% (n=16) e DSC-D “Histórico de vida: traumas, diagnósticos e problemas do passado” com 28,85% (n=15). No primeiro vemos que a solidão pode se referir também a prejuízos nos relacionamentos, podem estar associados à carência de proximidade e falha na comunicação interpessoal. Com o passar dos anos, na contemporaneidade, vemos que a construção de relacionamentos a longo prazo tem se tornado cada vez mais

precários e insatisfatórios. Então, ao invés de construir parcerias de engajamento mútuo, acabam construindo desconfiança e ameaça, não pertencimento e não estruturação do meu laço social (10).

O laço social pode ser entendido como um dos fatores externos que influenciam na experiência do sentir-se só ou não. Se tal laço lhe falta, esses jovens adultos podem vivenciar insegurança, não pertencimento e fragilidade em seu convívio social. Quando há a ausência de um aparato social, há também uma dificuldade de pertencer, de uma impossibilidade de elaboração psíquica (21). Diante disso, o isolamento e o desamparo, que são sentidos por esses jovens, acabam dificultando as vivências deixando os ambientes com experiências insatisfatórias, dificultando que o sujeito construa uma base sólida de relações sociais, amizades e convívio mútuo (12).

Compartilhar experiências está na base da subjetivação do sujeito, do qual o caracteriza como ser social. O espaço de troca abre novos caminhos e permite um repertório de estratégias que levam o indivíduo ao encontro de outras redes sociais. Ter essa possibilidade é, também, conseguir fazer laço pessoal e comunitário, entre a vivência subjetiva e a experiência coletiva (12). Esta capacidade que permite e marca a relação com o outro é inaugurada pela experiência de relação com a mãe, que traduzia as vivências do bebê, que davam sentido às sensações do início da vida e que por consequência dava a base da linguagem e do desenvolvimento subjetivo (12). Aos poucos, como já apontado anteriormente, o bebê vai introjetando um ambiente seguro, que representa a mãe e seus cuidados, servindo de suporte para o ego até que essa capacidade se desenvolva completamente (22).

Já no DSC-D “Histórico de vida”, foi citado a persistência do sentimento de solidão de Maria como uma repetição. Podemos considerar o que Freud (7) afirma sobre a repetição, que em suma, é representada por conteúdos recalçados que voltam em forma de ação. Nesse caso, o sujeito não se recorda o que exatamente ele esqueceu e reprimiu da cena traumática, mas os expressa através da atuação, repetindo várias vezes sem elaborar. Enquanto não for possível ressignificar essa cena, a repetição persistirá cada vez mais, girando em torno do mesmo lugar (7).

Com menor compartilhamento, 5,77% (n=3), encontramos o DSC-E “Não buscou ou não encontrou resposta para a solidão”. Vemos que o sentimento de solidão aponta para o sentimento íntimo, que não depende de circunstâncias externas, como uma justificativa para o que se sente, e sim sobre condições internas do sujeito. Esse sentimento pode ter tido origem na sensação primitiva da vida, da solidão essencial, conforme apontado anteriormente. Pensando também em uma subjetividade melancólica, podemos perceber uma dificuldade profunda no sentimento de existir e estar no mundo, torna-se extremamente frágil a própria existência. O não conseguir buscar alternativas faz com que o sujeito se sinta insuficiente simbolicamente, que é apresentado na narrativa desses jovens adultos por um discurso melancólico da existência (17).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa buscou investigar as percepções de jovens adultos acerca da solidão e solidude, e os resultados encontrados possibilitaram uma satisfatória discussão. A hipótese inicial, de que a solidão é vista como algo desolador, um sentimento difícil de ser sentido, foi confirmada com os discursos dos participantes. Para eles, a solidão foi descrita por vezes como, um medo da solidão, o abandono e o desamparo se fizeram presentes em muitos discursos, confirmando a dificuldade de lidar com a solidão.

Ainda que os participantes não tenham utilizado a palavra solidude, vimos que na questão caso 2, no qual o objetivo foi investigar a percepção dos jovens adultos acerca da preferência de estarem sozinhos, foi retratado por vezes, um sentimento de bem-estar, liberdade, tranquilidade, uma opção sadia para desempenhar funções que exigem concentração, foco e reflexão, quando vista como escolha própria.

Desse modo, o conteúdo representacional compartilhado pelos jovens adultos possibilitou apresentar especialmente uma reflexão para além dos sentimentos que a solidão e a solidude geram, sendo referida também a uma condição estrutural humana, a algo inerente à condição da existência. A ideia de que nascemos e morremos a sós, é essencialmente necessária para ponderar a experiência de estar e habitar o próprio eu, o corpo que sente e ocupa esse lugar de ser único, pois tal condição é inalterável ao sujeito.

Os discursos mostraram que a solidão está no âmbito do 'não ter companhia', um sentimento que pode emergir na medida em que não fazemos o luto desta condição solitária, na tentativa de recusar a solidude que é individual e a reflexão de tal condição. Apesar de apresentarem objetivos diferentes, as três questões-caso trouxeram a mesma significação de perda entre os participantes, perda social, desamparo psíquico e ambiental e ou falta de pertencimento

A ocorrência dessa falta durante o período de transição dos jovens adultos pode acarretar em déficits no amadurecimento psíquico. O perceber e lidar com a própria solidão é, em grande parte, um processo individual e a boa resolução dessa angústia de separação será dada quando o sujeito dar espaço a esse sentimento hostil da solidão, lidar com a solidão não é suprimir a angústia, mas sim, colocá-la a serviço da vida.

Outro ponto a ser observado foi que a maioria dos jovens, mesmo morando com alguém, se sentem solitários. Portanto, o sentir-se só está ligado tanto à fatores externos (meio social, com quem residem) quanto à fatores internos (capacidade psíquica), pois o sujeito pode se identificar com seu meio externo, mas mesmo assim se sentir sozinho, já que o convívio social nessa fase da vida, por vezes acarreta em comparação e idealização do futuro, das pessoas e das relações, fazendo parte da busca do objeto interno que um dia foi idealizado e projetado sobre o mundo externo, ou o contrário, ele pode não se sentir pertencido, mas ainda assim ter a capacidade de lidar com sua solidude.

E por fim, o presente estudo evidenciou que os jovens adultos aqui investigados, mostraram-se bastante suscetíveis a experiência da solidão, tanto psiquicamente quanto socialmente. Todos os fatores que envolvem o sentir-se só para esse público, como também de entender as consequências atravessadas por eles, foram articuladas teoricamente através dos termos angústia, angústia de separação e a capacidade de estar só, da psicanálise. Ressaltamos também que por não haver pesquisas científicas o suficiente para descrever tais fenômenos nessa escala social, torna-se desafiador argumentar e associar de forma específica os termos solidão e solidude. Nos cabe desenvolver ainda mais pesquisas e projetos que validem e expressem as percepções dos jovens adultos nessa temática. Portanto, realizar essa pesquisa possibilitou reflexão e expressão a esses jovens.

REFERÊNCIAS

1. Almeida, T. (2020). Solidão, solidude e a pandemia da COVID-19. *Pensando Famílias*, 24(2), 3-14. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000200002
2. Aquino, C. A. B., & Martins, J. C. O. (2007). Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 7(2), 479-500. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013
3. Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Solidão ao redor do Mundo: idade, gênero e diferenças culturais na solidão. *Personality and Individual Differences* 169. <https://www.doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
4. Brasil. Ministério da saúde. (2007). Marco legal: saúde, um direito de adolescentes. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde. Recuperado de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf
5. Ferreira, A. B. H (2020). Mini Aurélio: o dicionário da língua portuguesa (8a. ed.). São Paulo, SP: Positivo.
6. Fonseca, P. N., Couto, R. N., Melo, C. C. V., Amorim, L. A. G., & Pessoa, V. S. A. (2018). Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70 (3), 198-212. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000300014&lng=pt&nrm=iso
7. Freud, S. (2016). Lembrar, Repetir e Elaborar. In S. Freud (Org.), *Obras incompletas de Sigmund Freud: Fundamentos da Psicanálise*. (pp.151-164).

Tradução de Claudia Dornbusch. (2a. ed.) Belo Horizonte, MG: Autêntica. (Originalmente publicado em 1914).

8. Freud, S. (1996). Inibição, sintoma e angústia. In S. Freud (Org.), *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Vol. 20* (pp.92-140) Rio de Janeiro, RJ: Imago. (Originalmente publicado em 1926-1929).

9. Freud, S. (2006). Luto e Melancolia. In S. Freud (Org.), *Escritos sobre a psicologia do inconsciente. Obras Psicológicas de Sigmund Freud. Vol. 2* (pp. 99-122). Rio de Janeiro, RJ: Imago. (Originalmente publicado em 1915-1917).

10. Gadea, M. S. C., & Leite, C. A. C. (2016). A afetividade contemporânea e sua relação com a individualidade e a construção do sujeito na modernidade. *Estudos de Sociologia*, 1(22). Recuperado de <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revsocio/article/view/235698>

11. Goulart, A. A. (2018). Ser si mesmo e tolerar a solidão. *Psicanálise em Revista*; 11(1): 11-20. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psa-5001>

12. Kemper, M. L. C. (2019). *Percursos e Narrativas da Exclusão: medidas de segurança e pessoas inseguras - uma análise do laço social*. Philosophy. Université de Strasbourg; Universidade Federal do Rio de Janeiro. Recuperado de <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-03166725>

13. Klein, M. (1971) Sobre o sentimento de solidão In M. Klein (Org.), *O sentimento de solidão* (pp.133- 156). Rio de Janeiro, RJ: Imago. (Originalmente publicado em 1938)

14. Lefèvre, F.; Lefèvre, A. M. C. (2010). Pesquisa de Representação Social: um enfoque qualitativo. Brasília: Líber Livro.

15. Medeiros, D. (2014). *Tabagismo e futuros profissionais da saúde: uma análise das representações sociais no Brasil e na Espanha*. (Tese de Doutorado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo). <https://www.doi.org/10.11606/T.6.2015.tde-05032015-125106>

16. Mendes, E. D., Viana, T. C., & Bara, O. (2014). Melancolia e Depressão: Um Estudo Psicanalítico. *Psic.: Teor. e Pesq*, 30(4), 423-431. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722014000400007&lang=pt

17. Pinheiro, T., Verztman, J. & Viana, D. (2016). Melancholia, Narcissism and Depression. *Am J Psychoanal* 76, 281–294. <https://doi.org/10.1057/s11231-016-9047-4>

18. Pinheiro, N. N. B., & Maia, M. V. C. M. (2020). Da solidão à capacidade de estar só na presença de alguém: percursos clínicos a partir da perspectiva de Winnicott. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 11(3), 61-79.
<http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2020v11n3suplp61>
19. Quinodoz, J. M. (1993). *A solidão Domesticada*. Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
20. Silva, M. C. P. (2020). Só... Solidão...: Fronteiras entre a curva e a reta. *Jornal de Psicanálise*, 53(99), 137-160. Recuperado de
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352020000200012&lng=pt&tlng=pt
21. Viola, D. T. D., & Vorcaro, A. M. R. (2018). A adolescência em perspectiva: Um exame da variabilidade da passagem à idade adulta entre diferentes sociedades. *Psic.: Teor. e Pesq*, 34(3448). <https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3448P>
22. Winnicott, D. W. (2007). A capacidade de ficar só, In W. D. Winnicott (Org.), *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional* (pp.31-37). São Paulo, SP: Artmed Editora. (Trabalho originalmente publicado em 1983)
23. Winnicott, D. W. (1990). Um estado primário do ser: os estágios pré-primitivos, In W. D. Winnicott (Org.), *Natureza Humana* (p.152-156). São Paulo, SP: Artmed Editora. (Trabalho originalmente publicado em 1988)