

SOLIDÃO E DESAMPARO – COGITAÇÕES

LONELINESS AND ABANDONMENT – COGITATIONS

SOLEDAD Y ABANDONO – COGITACIONES

Waldemar José Fernandes¹

¹Sociedade de Psicoterapia Analítica de Grupo do Estado de São Paulo

Resumo: O autor faz uma introdução sobre os conceitos de solidão, de desamparo e sobre a relação entre ambos. O tema do desamparo é específico da psicanálise e importante para a compreensão dos espaços psíquicos – intra, inter e transsubjetivos. Discorre sobre o vínculo L, do Amor. O amor dirigido para o outro e sua diversidade nos coloca em situação de incerteza e fragilidade. Quando o outro não corresponde, e perdemos o objeto amado ficamos mais infelizes. São apresentadas correlações com a imprevisibilidade e a incerteza, o acaso e o inesperado, que são tão comuns, assim como a pretensão de ter sempre razão. Alguns fragmentos são apresentados, sejam de terapia de casal ou de grupoterapia. O autor faz diversas cogitações, como sobre o pensar bioniano, os fracassos da comunicação e sua relação com o desamparo, concluindo que é terrível não aceitar a realidade interna impossível de realização, assim como a realidade externa, e não conviver de modo amistoso com a experiência emocional decorrente.

Palavras chave: solidão; desamparo; incerteza; aleatoriedade; comunicação.

Abstract: The author makes an introduction about the concepts of loneliness, abandonment and the relationship between them. The theme of dereliction is specific to psychoanalysis and important to the comprehension of psychic spaces – Intra, inter and transsubjective. It discusses the link L, of love. Love directed towards the other and its diversity puts us in a situation of uncertainty and fragility. When the other doesn't match it, and we lose the beloved object, we become unhappier. Correlations are presented with the unpredictability and uncertainty, the chance and the unexpected, which are so common, as well as the pretension to always be right. Some fragments are presented, whether they are double therapy or group therapy. The author makes several cogitations, as on the Bionian thinking, the failures of communication and its relationship with abandonment, concluding that it is terrible not to accept the internal reality which is impossible to accomplish, as well as the external reality, and not to live in a friendly manner with the resulting emotional experience.

Keywords: loneliness; abandonment; uncertainty; randomness; communication.

Resumen: El autor hace una introducción sobre los conceptos de soledad, abandono y la relación entre ellos. El tema del abandono es específico del psicoanálisis es importante para la comprensión de los espacios psíquicos – Intra, inter y trans subjetivo. Habla del vínculo L, del amor. El amor dirigido hacia el otro y su diversidad nos pone en una situación de incertidumbre y fragilidad. Cuando el otro no coincide, y perdemos el objeto amado nos volvemos más infelices. Las correlaciones se presentan con la imprevisibilidad y la incertidumbre, la oportunidad y lo inesperado, que son tan comunes, así como la pretensión de tener siempre razón. Se presentan algunos fragmentos, ya sea de terapia De pareja o terapia de grupo. El autor hace varias cogitaciones, como en el pensamiento bioniano, los fracasos de la comunicación y su relación con el abandono, concluyendo que es terrible no aceptar la realidad interna imposible de lograr, así como la realidad externa, y no vivir de una manera amistosa con la experiencia emocional resultante.

Palabras clave: Soledad; abandono; incertidumbre; aleatoriedad; comunicación.

Introdução

Solidão

Na obra de Melanie Klein (1963, p.133) vemos que “o sentimento íntimo de solidão é o sentimento de estar só, independentemente de circunstâncias externas... que resulta do anseio onipresente de um estado interno perfeito, inatingível”. Esse estado tem raízes nas ansiedades das posições esquizoparanoide e depressiva, estados de mente da criança que fomos. Como continuamos a ser em parte crianças, tais configurações mentais ocorrem de forma dinâmica durante toda a vida.

Para Bion, é necessário que a mãe tenha uma boa capacidade de se relacionar com o bebê – a capacidade de Rêverie (Bion, 1962). Para ele, há uma oscilação constante entre as duas posições kleinianas, que variam da desintegração à integração, da desordem à ordem.

O bebê, e posteriormente, cada um de nós, terá de ter, com auxílio materno, uma boa transação entre as posições depressiva e paranoide, de maneira que possa conviver com a ansiedade depressiva resultante. Do contrário, ao invés de desenvolver sua capacidade para pensar (Bion, 1962), poderá tornar-se solitário e melancólico, e passar a ter predominância de funcionamento mental relativo à parte psicótica da personalidade. A experiência emocional de solidão acontece tanto na normalidade como na patologia, e é ampliada por influências externas.

M. Klein enfatiza: “...o sentimento de solidão pode diminuir ou aumentar pelas influências externas, mas nunca será completamente eliminado, porque a tendência para a integração, assim como o pesar experimentado nesse processo, brota de fontes internas, que continuam operantes pela vida a fora” (Klein, 1963 p.154-155)

Winnicott (1958, p. 31-37) dá um sentido especial à solidão:

A capacidade para estar só depende da criação de um espaço de solidão na presença da mãe, porém como se ela não estivesse realmente lá. Entretanto, é preciso que ela esteja lá de fato, para que a criança possa experienciar o sentimento do ausentar-se. É necessário guardar uma distância ótima da figura materna, o que significa que ela deve estar suficientemente próxima e suficientemente distante.

Convenhamos que tal coisa nem sempre acontece.

Octavio Paz, no livro *O labirinto da solidão*, muito colaborou com estas cogitações, quanto à inexorabilidade de nossa solidão, o cerne derradeiro da condição humana. É dele o pensamento: “todos os homens, em algum momento de suas vidas, se sentem sós; e mais: todos os homens estão sós. Viver, é separar-nos do que fomos para entrarmos no que viremos a ser, futuro estranho sempre” (Paz, 1950, p. 175).

Pelo senso comum, diríamos que a presença de mais pessoas poderia atenuar o sentimento de solidão, mas, não é o que ocorre, como observa Rezende (2003, p.171): “Os registros históricos crescentes das sociedades contemporâneas mostram que o aumento da população e a proximidade física das pessoas não levaram, necessariamente, ao crescimento de práticas de solidariedade. A solidão está presente de maneira avassaladora”.

Tenho observado que o fato de pensarmos e enxergarmos as coisas de nosso modo, diferentemente dos outros, causa por si só um mal-estar, como bem observou Otávio Paz: “a solidão pode ser vista como uma experiência emocional de estranheza diante das vivências do dia a dia” (Paz, 1950. p. 175).

Desamparo

Na psicanálise, desde as primeiras reflexões freudianas, o tema do desamparo aparece como base da condição humana.

Para Zimerman (1991, p.102) Freud se referia ao desamparo, associando-o ao trauma do nascimento, isto é, “o fato de que o bebê nasce prematuramente em relação a qualquer espécie do reino animal, apresentando uma prolongada deficiência de maturação neurológica e motora que o deixa em estado de absoluta dependência e desamparo”.

Segundo Laplanche e Pontalis: “... o estado do lactante que é de total dependência deixa-o impotente para realizar a ação adequada para pôr fim à tensão interna, e para o adulto, o desamparo constitui o protótipo da situação traumática produtora de angústia” (Laplanche & Pontalis, 1968, p.92).

Desamparo e Solidão

Há evidente relação entre desamparo e solidão.

O tema do desamparo é específico da psicanálise e importante para a compreensão dos espaços psíquicos – intra, inter e transsubjetivos - isto é, dos vínculos consigo mesmo, com os demais, com o mundo e suas vicissitudes.

O vínculo L do amor (Bion, 1962) ocorre entre um indivíduo que ama e um objeto que se presta a ser amado. Frequentemente é dirigido aos objetos do mundo exterior. O amor dirigido para o outro e sua diversidade nos coloca em situação de incerteza e fragilidade. Quando perdemos o objeto amado ou deixamos de ser amados, certamente ficamos mais infelizes.

Entretanto, nos vínculos intersubjetivos o amor por si mesmo é fundamental.

Jacques André (1991), no artigo Entre angústia e desamparo ressalta: “O que aponta para a originalidade do desamparo... em relação à angústia, ... é que ela indica que a vida psíquica permaneceu, que continua a ser vivida fora de si, na desesperada abertura sobre o outro, para o outro. Um outro que não responde” (1991, p.99).

Penso que mesmo ao responder, o indivíduo pode responder mal, isto é, diferente da expectativa.

Na clínica psicanalítica são comuns as interpretações sobre a angústia do paciente nas separações do analista, até nos finais de semana, havendo alguns exageros sobre interpretações recorrentes a esse respeito, sendo válido o alerta de Zimerman (1991, p. 381): “É muito comum que um paciente suporte tranquilamente uma longa separação de um mês de férias porque está sob seu controle, já que havia combinado previamente, e desmorone se ocorrer uma separação curtíssima, porém imprevista”.

Isso me reporta ao grande sofrimento, desamparo, solidão e pânico, relativos à imprevisibilidade e à incerteza, seja no dia a dia, seja na clínica de grupos, de casais e de instituições, em que o acaso e o inesperado são tão comuns, assim como a pretensão de ter sempre razão.

Sobre o Aleatório

Forças do acaso são poderosas e imprevisíveis. O jornalista Hélio Schwartzman em uma de suas colunas no jornal *Folha de São Paulo*, publicou o seguinte:

Uma das forças mais desprezadas pelo nosso psiquismo é o acaso. Experimente dizer a um executivo que o sucesso da empresa que ele comanda se deve à sorte e não a seu talento e perseverança, e você provavelmente será agraciado com uma série de impropérios ... Além disso, temos de considerar que “talento e perseverança são em parte determinados pela loteria genética, encaixando-se na

categoria sorte. Análises estatísticas mostram que o acaso é ubíquo e robusto em praticamente todas as atividades humanas. Não é que o comandante não importe - em qualquer cenário, ele conserva enorme capacidade de estragar tudo -, mas há sempre muitos fatores que estão fora de seu controle e que são decisivos para o bom ou mau desempenho da companhia (Schwartzman, H., 2019).

Costumamos desprezar o acaso. Preferimos considerar que para cada coisa que acontece há uma determinada causa ou mesmo diversas causas somadas, e que grande parte dos acontecimentos são previsíveis.

Gastamos energia e tempo consideráveis, tentando prever o que irá ocorrer numa reunião, como a esposa ou o marido irá se comportar, e, pior, o que deveríamos fazer, dizer ou deixar de dizer para que tal reação aconteça ou que seja evitada.

O inesperado

A evolução humana e a aprendizagem estão diretamente relacionadas à capacidade de lidar com o novo, com o diverso, que, entretanto, assusta, agride, causando grande desconforto.

Isso é muito comum nos casais, em que, “em vez de cada envolvido pensar quanto é responsável pela parte da comunicação que está sendo valorizada negativamente, por ser diversa da esperada... é mais fácil acusar o outro, mesmo que isso só alimente um processo violento de acusações e consequente desgaste no relacionamento” (Fernandes, 2005, p.9).

Vejamos um fragmento que mostra uma reação persecutória ao desconhecido.

Fragmento de terapia de casal

Joana – O Pedro é impossível! Hoje atrasou de novo! Parece que faz de propósito, sempre atrasado.

Pedro – Tive um mal-estar e fui para o ambulatório da empresa, e o celular estava descarregado. Nem tentei avisar, porque ela não acreditaria.

Vemos aí reações de ambas as partes ao inesperado e desconhecido, que, por ser intolerável, desperta reações compatíveis com o “fazer de conta que já sabe”.

Fragmento de sessão de grupoterapia

Mariana - O José é “esquisito - sempre me critica - só ele quer ter razão, e parece dono da verdade!

O grupo fica condoído com essa fala e surgem associações sobre outros donos da verdade que os prejudicam.

Ricardo – lá em casa é o contrário: evito de discutir com minha mulher, pois ela não entende mesmo, são discussões intermináveis, e desisto, pois, a razão sempre fica para ela.

No fragmento relatado, a vontade de ter razão, e o apego à ideia pré-estabelecida impediu um reposicionamento frente às situações relatadas, com o intuito de não pensar e de manter o padrão perseguidor-vítima, no melhor estilo da posição esquizoparanoide (Fernandes, 2007, p.43). Como é sabido nesse estado de mente kleiniano, a relação de objeto é parcial portanto, tendencioso, com a característica de predominar a ansiedade persecutória na comunicação.

Cogitações

Esquema semelhante no que foi relatado agora com um indivíduo pode ocorrer com o grupo como um todo, evitando aceitar o diverso, o novo, pois o novo incomoda muito, e torna solitário aquele que tenta e não consegue impor sua verdade.

A frustração e impotência ao lidar com a incerteza e com o inesperado perturba a capacidade de pensar, como diz a teoria bioniana, já sugerida nos textos freudianos. Como se sabe desde Freud e Bion, é necessário reconhecer a própria ignorância e ter uma aproximação amorosa do conhecimento. Assim, com a curiosidade despertada, o processo de pensar pode ocorrer, e o aprender com a experiência acontece.

Freud, em 1911, em *Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental*, dizia que o pensamento seria o processo mais adequado para se suportar o adiamento da satisfação relacionada a uma pulsão. O pensamento e o princípio da realidade seriam sincrônicos. Ele enfatizou que o princípio da realidade iria se fortalecendo junto com a habilidade para pensar. Entre uma necessidade não satisfeita e uma ação que a satisfaça, há um vazio - de espera - com algum grau de frustração. O pensar visa a preencher exatamente esse vazio.

Nessa mesma linha, para Bion (1962), é da união de uma expectativa (preconcepção) com uma realização frustrada que desponta o universo simbólico e a capacidade de pensar, atividade cognitiva e intuitiva, que depende da tolerância ao desconhecido. Isso ocorre no desenvolvimento do bebê e o mesmo acontece com o adulto, quando não atendido em suas expectativas.

Rotineiramente, para não ter de lidar com a dor mental e o desamparo, despertados pela desagradável surpresa de que algo ocorreu fora de nosso controle, costumamos insistir com mais e mais argumentos, fazendo “ouvidos de mercador”, seja no dia a dia, ou até mesmo para o analista ou para os demais participantes do grupo. O importante é não reconhecer que houve algum erro ou mal-entendido, não dar o braço a torcer.

Temos um olhar personalizado sobre o que nos cerca, atribuindo significados próprios à nossa verdade, que nem sempre coincide com os fatos, fazendo assim uma espécie de filtro para as percepções, que cada um de nós tem. A finalidade é ficarmos satisfeitos, espantar a angústia e a desagradável solidão. No fundo, gostamos de acreditar que temos razão (Fernandes, 2007).

Francis Bacon, já dizia em 1620, que “a compreensão humana, após ter adotado uma opinião, coleciona quaisquer instâncias que a confirmem, e ainda que as instâncias contrárias possam ser muito mais numerosas e influentes, ela não as percebe, ou então as rejeita, de modo que sua opinião permaneça inabalada” (Bacon, 1620, p.7).

Para piorar as coisas, “...além de buscarmos preferencialmente as evidências que confirmem nossas noções preconcebidas, também interpretamos indícios ambíguos de modo a favorecerem nossas ideias” (Mlodinov, 2008, p.245).

Jacques André diz que: “A angústia é o motor da análise e de seu progresso: em si mesma é abertura para os enigmas do interior. O desamparo, por sua vez, indica que a vida psíquica continua a ser vivida fora de si, na desesperada abertura para um outro que não responde” (2001, p.99).

Penso, com relação a isso que o outro ou não responde, ou responde mal ou diferente do esperado.

O próprio Winnicott (1990) acentua que a pior coisa que pode acontecer a um pequeno ser, não é tanto a deficiência do ambiente, mas a esperança despertada e sempre frustrada. Viver e se comunicar é essencial, mas das tarefas mais difíceis, verdadeiramente um equilibrar-se no arame, o que faz lembrar da metáfora de Schopenhauer sobre os porcos espinhos, já utilizada por Freud em suas reflexões, para salientar o dilema da necessidade e dos riscos da convivência humana.

Desamparo e solidão na clínica médica

De acordo com Winnicott (1990) o primeiro espelho da criatura humana é o rosto da mãe - seu olhar, sorriso, expressões faciais e tom de voz, dando sentido à sua existência. O olhar será umas das ações importantes do processo de *holding*. O olhar amoroso e cuidadoso ficará internalizado na criança, e será um modelo de relacionamento interpessoal confiável - reconhecedor da importância do outro. A falta de tais cuidados poderá prejudicar relacionamentos futuros, exigindo experiência psicanalítica para que o indivíduo possa elaborar e ultrapassar sérias dificuldades.

No acompanhamento psiquiátrico ouço muitas queixas sobre profissionais anteriormente procurados pelos pacientes: *não me deu atenção...*, *parecia ter a receita já pronta...*, *disse que tenho Transtorno de ansiedade*. Provavelmente todos já ouvimos queixas referentes a consultas médicas em geral, do tipo - *Ele(a) nem olhou na minha cara....* Isso me reporta às ideias winnicottianas que acabamos de ver.

Solidão e desamparo – cogitações finais

Nos fragmentos comentados há pouco, vê-se também a necessidade de controlar os parceiros e o mundo em geral, particularmente as figuras de convívio mais íntimo e frequente.

Perder o controle da pessoa de quem sentimos ser necessitados, tal como Winnicott refere sobre o olhar da mãe (1990), é penoso, podendo-se cair, então no antigo medo de ser abandonado e ficar desamparado a partir da angústia de separação. Embora seja importante um bom contato consigo mesmo, nossa natureza implica também em aspirar a realizar-se no outro. “O homem é nostalgia e busca de comunhão... Por mais que nos ausentemos do mundo, o nosso *eu*, não existe sem o outro, ele se constrói numa relação. Como Narciso, precisamos de espelhos” (Paz, O., 1950, p. 175).

Há sempre uma intenção naquele que procura se comunicar, nem sempre compartilhada pelo que recebe a comunicação. A comunicação por vezes é utilizada com sucesso, mas há muitos casos em que ocorre verdadeiro fracasso, ou seja, o que uma pessoa pretende comunicar e o que é entendido, podem ser coisas muito diferentes. A realidade é que ocorre inevitável solidão devido às vicissitudes da comunicação, e aos mal-entendidos - *mal da humanidade* - como enfatizava Zimerman (2004).

Vale a pena examinar nossa solidão como terapeutas, por mais difícil que seja. Deveríamos ser sinceros, e avaliar se estamos de fato interessados nos participantes do grupo. Na verdade, muitas vezes queremos manter a ilusão de que estamos tendo sucesso e dizendo coisas muito interessantes, e podemos achar desagradável constatar - com irritação ou desânimo - que os pacientes ou participantes do grupo têm ideias próprias.

Nesse papel, muitas vezes achamos que somos os únicos responsáveis pela melhora ou pela piora daqueles que nos procuram. É claro que temos nossa parcela de responsabilidade. Entretanto, o desenvolvimento dos pacientes, do casal ou do grupo deve-se a inúmeros fatores, alguns até aleatórios. Constatar que não somos tão importantes assim é extremamente desconfortável, e pode ser vivenciado com um misto de desânimo, solidão e desamparo.

Quanto à solidão, na clínica diária observo que o que causa o maior sofrimento, e considero o problema mais sério - não é a falta de um estado interno, perfeito, inatingível, nem a presença dos estados mentais das posições kleinianas e conseqüente pesar - é sim não aceitar essa realidade interna impossível de realização, assim como a realidade externa, e não conviver de modo amistoso com a experiência emocional decorrente.

Referências

- André, J.** (2001) Entre angústia e desamparo. *Ágora*. vol.4 no.2 Rio de Janeiro, July/Dec. 2001. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-14982001000200008>.
- Bacon, F.** (1620). *Novum Organum*. Chicago, Open Court, 1994. <https://sociologiasociativa.wordpress.com/2018/03/22/novum-organum-bacon-1620>.
- Bion, W. R.** (1991) *O aprender com a experiência*. (pp. 60-69; 112-120). Rio de Janeiro, RJ: Imago. Publicado originalmente em 1962.
- Fernandes, W. J.** (2007) A má vontade e as possibilidades de crescimento mental a partir do fortalecimento dos vínculos amorosos. *Revista da SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*. Jul.- Dez. 2007, Vol. 8, No. 2, pp. 42-50.
- Fernandes, W. J.** (2005) Preconceito e grupanálise - o verso, o diverso e o adverso nos grupos. *Grupanáliseonline.pt*. Ano III, n. 3. p.9.
- Freud, S.** (1984) Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental. Rio de Janeiro, Imago Editora, Edição Standard das *Obras Psicológicas Completas de S. Freud*. V.XII, Artigo publicado originalmente em 1911.
- Klein, M.** (1975). *O sentimento de solidão*. (pp. 133-156). Rio de Janeiro, RJ: Imago, 1975. Publicado originalmente em 1963.
- Laplanche, J.; Pontalis, J. B.** (1968). *Diccionario de psicoanalisis*. (p.92). Barcelona, Espanha: Ed. Labor.
- Mlodinov, L.** (2008). *O andar do bêbado. Como o acaso determina nossas vidas*. (p.245). Rio de Janeiro, RJ: Zahar Editor Ltda.
- Paz, O.** (1950). *O Labirinto da Solidão*. (p.175) Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra.
- Rezende, A. P.** (2003). Itinerários da solidão: registros históricos da solidão no Recife dos anos 20. In: *XXII Simpósio Nacional de História* (pp. 171). João Pessoa, PB, Brasil.
- Schwartzman, H.,** (2019, fevereiro, 22). Presidência ao sabor do acaso. Artigo do jornal *Folha de São Paulo*, São Paulo, SP. p. A, 4.
- Winnicott, D. W.** (1990). *Natureza humana*. Rio de Janeiro, RJ: Imago.
- Winnicott, D. W.** (1958). A capacidade para estar só. Em Winnicott D.W. *O ambiente e os processos de maturação: Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. (pp31-37). Porto Alegre, RS: Artmed Editora.
- Zimerman, D. E.** (2004). *Manual de técnica psicanalítica*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Zimerman, D. E.** (1991). *Vocabulário contemporâneo de psicanálise*. (pp. 102-103; 381). Porto Alegre, RS: Artmed.

Waldemar José Fernandes

Médico especialista em psiquiatria pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) – área de atuação psicoterapia, membro fundador do NESME, Núcleo de Estudos em Saúde Mental e Psicanálise das Configurações Vinculares e da SPAGESP – Sociedade de Psicoterapia Analítica de Grupo do Estado de São Paulo.

E-mail: wjfernandes@hotmail.com.br