



Solidão em tempos de multidão: reflexões contemporâneas

Loneliness in times of Crowds: contemporary reflections

La soledad en tiempos de multitudes: reflexiones contemporâneas

2025 • 17, esp • pp. 01-13 - e-269108 - ensaio/teórico

<https://doi.org/10.26823/rnufen.v17i1.26209>

Jurema Barros Dantas

Universidade Federal do Ceará

Email: juremabdantas@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4183-0022>

José Alves de Souza Filho

Universidade Federal do Pará

Email: josefilhoss@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8059-9196>



Recebido em: 03/05/2025 - Aceito em: 30/07/2025. Este artigo da Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity é habilitado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada.

Endereço para correspondência: Jurema Barros Dantas • Email: juremabdantas@gmail.com

Resumo

Objetiva-se por meio deste ensaio um pensar sobre o fenômeno da solidão nos tempos atuais a partir da aproximação com autores de inspiração fenomenológica que apontam a mesma como dimensão constitutiva da existência humana. Em tempos de avanços tecnológicos que ampliam possibilidades de ser e estar no mundo nos parece fundamental compreender tamanha condição de vulnerabilidade e aderência à condição de solidão como processo de isolamento, por vezes atravessado, por olhares de adoecimento. A aproximação da solidão como um problema a ser tratado ou como condição nosológica que requer intervenção parece ser marca da contemporaneidade. Distante deste caminho, o presente ensaio coloca em cena um pensar sobre a solidão considerando a condição humana ontológica de sermos co-originariamente com o outro.

Palavras-chaves: Solidão, fenomenologia, contemporaneidade.

Abstract

The objective of this essay is to think about the phenomenon of loneliness in current times from the approach with phenomenologically inspired authors who point to it as a constitutive dimension of human existence. In times of technological advances that expand possibilities of being and being in the world, it seems fundamental to us to understand such a condition of vulnerability and adherence to the condition of loneliness as a process of isolation, sometimes crossed by looks of illness. The approach of loneliness as a problem to be treated or as a nosological condition that requires intervention seems to be a mark of contemporaneity. Away from this path, the present essay brings to the fore a way of thinking about loneliness considering the ontological human condition of being co-originally with the other.

Keywords: Loneliness, phenomenology, contemporaneity.

Resumen

El objetivo de este ensayo es pensar el fenómeno de la soledad en los tiempos actuales, a partir de una aproximación con autores de inspiración fenomenológica que la señalan como una dimensión constitutiva de la existencia humana. En tiempos de avances tecnológicos que amplían las posibilidades de estar en el mundo, nos parece fundamental entender tal condición de vulnerabilidad y adhesión a la condición de soledad como un proceso de aislamiento, a veces atravesado por miradas de enfermedad. El abordaje de la soledad como un problema a tratar o como una condición nosológica que requiere intervención parece ser un sello de la contemporaneidad. Lejos de este camino, este ensayo se propone pensar la soledad considerando la condición ontológica humana de ser co-originariamente con el otro.

Palabras clave: Soledad, fenomenología, contemporaneidad.

Introdução

A época em que vivemos, caracterizada por sinais confusos, por uma profunda liquidez das relações, parece ser fatal para nossa capacidade de estar com o outro, seja em relações pontuais ou em relações que se pretendam duradouras. Entender como as nossas relações estão se compondo de modo a aprofundar e exacerbar a experiência da solidão é a preocupação deste ensaio. Refletir sobre a dissonância entre a crescente possibilidade de relações em virtude do fervor da tecnologia e a gritante sensação de vulnerabilidade e fragilidade que marca o viver contemporâneo parece se configurar como uma prioridade no campo da Psicologia. Acredita-se que a experiência de solidão vivenciada na atualidade está profundamente marcada pelos modos de relação que estamos estabelecendo com o outro.

As reverberações e efeitos na vida humana que as atuais tecnologias vêm produzindo têm instigado diversas áreas do conhecimento sobre a constituição de novos modos de subjetividade e, por consequência, novas formas de ser e estar no mundo. O forte interesse pela visibilidade que se materializa em nossas constantes preocupações de acompanhar e participar das vidas de nossos semelhantes mediante a impositiva conectividade conjuga-se com nossa persistente necessidade de reconhecimento e notoriedade nos diversos meios de exposição e enunciação possíveis no âmbito das redes sociais. Vivenciar a solidão, em meio a essa lógica de espetacularização da intimidade humana, tornou-se uma possibilidade angustiante e ameaçadora que contraria o modismo de projeção e enunciação das vivências humanas. A solidão parece ter se tornado um movimento de saída do palco e recolhimento aos bastidores da vida.

Assim, o fenômeno da solidão pode ser considerado atualmente uma questão para humanidade, bem como tem sido, junto com problemas de relacionamento de toda ordem, uma das demandas mais correntes para o campo da Psicologia. Entender o fenômeno da solidão e os seus modos de pronunciamento no contemporâneo com base nos filósofos da existência, sobretudo, Martin Heidegger é o desafio desse trabalho.

Inicialmente, de maneira sintética, são apresentadas as discussões sobre a constituição da nova topologia subjetiva pautada em princípios de visibilidade que acabam desvelando uma fetichização consumista da individualidade e uma fragilidade nos modos de relacionar-se na atualidade. Posteriormente, sublinha-se algumas preocupações sobre a instrumentalização e naturalização das relações que acabam enunciando a solidão como experiência de isolamento social ou fracasso em alcançar a vivência plena de uma socialização efetiva e bem-sucedida tal como apresentada pelos discursos da moda e da publicidade.

Por fim, resgatando as contribuições dos filósofos da existência, mais especificamente do pensamento heideggeriano, discute-se a vivência da solidão como uma possibilidade de “cuidado” com nosso “ser-aí-no-mundo-com-os-outros”. Trata-se, assim, mediante a analítica da existência em “Ser e Tempo” (Heidegger, 1989), da solidão como possibilidade de encontro consigo mesmo, no qual reverbera o desvelar de novas possibilidades existenciais e a construção de uma nova historicidade.

A visibilidade do Eu no contemporâneo: a liquidez das relações

Como um fenômeno surpreendente, a solidão se enuncia enquanto um grande desafio presente na sociedade contemporânea caracterizada, sobretudo, pelo cenário da virtualidade, da aceleração do tempo, do imediatismo, da hiper conexão e das redes sociais. Trata-se então de um grande paradoxo que nos convida ao pertencimento, ao compartilhamento permanente, ao encontro com outros e, por outro lado, evidencia sensações de desamparo, de frustração, de falta de acolhimento ou reconhecimento haja vista ter se tornado nos últimos anos um termo carregado de sentidos negativos, associados à ausência de laços sociais, isolamento, vazio.

Nota-se neste alarido de atravessamentos tecnológicos, que os tempos midiáticos da atualidade têm oferecido novas formas de comunicação que permitem a conectividade constante e a superação de qualquer fronteira geográfica. O sujeito contemporâneo, altamente envolvido com as tecnologias digitais, trazidas ao cotidiano pela globalização, descobriu recentemente uma nova forma de se relacionar com os seus semelhantes: as redes sociais. Neste novo cenário, as possibilidades de expressão dos modos de ser ganharam novos contornos. Não somente atendendo a finalidade de troca de mensagens ou informações, as atuais redes sociais midiáticas têm oferecido aos sujeitos a oportunidade de livre expressão e enunciação de si para toda uma rede de amigos, seguidores, telespectadores (Sibilia, 2012). Assiste-se, com certo

vigor no cotidiano, ao processo de esgarçamento entre a esfera do público e do privado, onde questões como visibilidade e exposição passam a dar contornos aos novos processos de subjetivação pautados na necessidade de reconhecimento notório e publicizado. Dessa forma, o sujeito contemporâneo enuncia suas paixões e afetos para o seu grande público virtual de amigos e/ou seguidores, fazendo-se valer de dispositivos de enumeração e quantificação da aprovação ou não de seus pares. Assim, pode-se dizer que as redes sociais parecem se apresentar como possíveis horizontes históricos de desvelamento de sentido, lugares de produção subjetiva e de contato com a alteridade.

Para a sedimentação desse grande circuito de comunicação entre semelhantes e de enunciação de si, vivemos uma nova conjuntura social e cultural permeada por princípios que engendram operações de visibilidade. Anteriormente, na modernidade, os sujeitos gozavam e defendiam a possibilidade da privacidade e intimidade como espaço privilegiado de experiências afetivas, concomitantemente com o *locus* de reflexão e construção subjetiva daquilo que seria a sua noção de sujeito. As instituições que permeavam o cotidiano social, como família, escola e igreja, cultivavam e disseminavam práticas e discursos onde a reflexão sobre a intimidade resguardava e esculpia os afetos e as paixões que assolavam os indivíduos. Tratava-se da interiorização de certos costumes que selecionam e determinam a qualidade e os tipos de relações sociais.

Todavia, a partir do final do século XX e princípio deste século, evidencia-se a explosão de uma nova lógica de enunciação de si que já não suporta mais estar circunscrita à privacidade da intimidade. Nessas atuais práticas de visibilidade contemporâneas há uma subversão do sentido de intimidade, que se coloca para fora, em busca da conquista de um momento que lhe proporcione a visibilidade requerida. Os diversos discursos midiáticos contemporâneos divulgam sem qualquer inibição que com apenas um *click* qualquer pessoa pode ter seu minuto de fama. Proliferam-se celebridades instantâneas que se esvaem com o tempo e caem, por vezes, no esquecimento. Imagens são construídas e relações são polidas de modo a atender esse frenético cenário contemporâneo. A busca pela visibilidade, de fazer do próprio eu o espetáculo, pode ser pensada como uma tentativa resoluta de preencher um antigo desejo da humanidade: o de se distanciar das grandes sombras da solidão.

Em tempos tecnológicos e virtuais, a solidão, o sofrimento, a angústia, são considerados interditos ao homem contemporâneo que necessita estar sempre conectado, produtivo e saudável. Não há tempo para problemas ou reflexões nostálgicas sobre a vida. O tempo precisa estar vocacionado ao sucesso e ao empenho absoluto na construção do seu lugar de visibilidade social. Para atuar nesse grande palco de visibilidade engendrado pelas mídias, devemos atentar também para o principal ator que monta e executa seu espetáculo. Sibilia (2008), em seu livro “O Show do Eu: a intimidade como um espetáculo”, nos traz um conjunto de ensaios sobre a espetacularização do sujeito moderno. Abandonando o recolhimento da privacidade e da solidão, o sujeito moderno vem constantemente demandando a atenção do olhar do outro para sua constituição e reconhecimento social. Entretanto, essa chancela não é mais satisfeita com os tradicionais círculos parentais e fraternos, bem como as tradicionais formas de reconhecimento e posição social. O sujeito contemporâneo deseja conquistar novas fronteiras e novas relações, as quais devem estar em consonância com os ditames da moda, da publicidade e do mercado que, para além de normatizar os desejos dos indivíduos sobre os novos objetos de consumo, também impõem as características e traços de personalidade que agradam e seduzem o meio cultural.

Nunca houve tantas possibilidades de relação como na atualidade. Pode-se, em questão de segundos, falar com qualquer pessoa ao redor do mundo. Pode-se, facilmente, ter listas em sites especializados com duzentos, quinhentos, mil amigos. Há, de forma acelerada, envios e recebimentos de mensagens por diversos meios eletrônicos em tempo real. Deve-se estar “ligado” permanentemente e a capacidade de estabelecer

relação deve estar sempre afiada e disposta a novas aventuras. Neste contexto, o sujeito da contemporaneidade padece de um duplo fetichismo (Severiano, 2001). Por um lado, um fetichismo particular e individual que permeia o desejo do sujeito em aderir e atender às necessidades de reconhecimento frente o olhar do outro; por outro lado, tornar-se objeto fetichizado de uma cultura consumista que se vale da criação de ideais e idealizações narcísicas para ditar práticas e discursos que permeiam o cotidiano dos sujeitos.

Parafraseando Bauman (2004), é possível dizer que o nosso líquido cenário da vida moderna parece estar assentado em relações obsoletas e utilitaristas, onde o centramento encontra-se nas satisfações que se espera obter em detrimento da possibilidade de engajamento mútuo. Estabelece-se, cada vez mais, relações sob medida para a vida moderna, relações que se conectam ou desconectam com facilidade; relações virtuais, relações passageiras, relações casuais e porque não dizer relações instantâneas. Esquecemo-nos ordeiramente das relações de compromisso; das relações satisfatórias, das relações que acrescentam ou, porque não ousar dizendo, das relações que completam. Completam não porque sejamos pela metade, mas sim, pela possibilidade de despertar-nos para a experiência de vivenciar grandes momentos, a possibilidade de vivenciar algo cada vez mais desconhecido no mundo moderno - vivenciar vínculo. Banhados pela cultura do consumo que oferece o produto pronto para uso imediato, pela satisfação instantânea de inúmeras promessas de felicidade, fica fácil compreender o transformar das nossas relações em uma mercadoria.

As relações modernas “fascinam e seduzem exibindo todas essas características e prometem desejo sem ansiedade, esforço sem suor e resultado sem esforço” (Bauman, 2004, p.22). Tudo que requer esforço para ser facilmente abandonado. Relações então se tornam conexões onde rapidamente posso excluir, bloquear ou ignorar. Relações que implicam em contato mútuo parecem ser desafios atuais haja vista a rotina de relações virtuais, instantâneas e de conveniência. Há uma exaltação com os números de mais de 500 amigos nas redes sociais, aumentando a constante busca pela aceitação e aprovação dessas relações, por vezes, as tornando superficiais. Assim, mergulhado na experiência de vivenciar todos os possíveis no âmbito das relações na atualidade, o sujeito contemporâneo parece se basear em laços frágeis e instantâneos que, ilusoriamente, parecem lhe resguardar dos medos, anseios, angústias e sentimentos de solidão inerente à vida humana.

Sobre a necessidade de ocupações e a ameaça da solidão

Pode-se dizer que mesmo diante desse horizonte de sentido de intensas e numerosas relações, o sujeito contemporâneo evidencia sua vulnerabilidade e seu desamparo. Por que mesmo num mundo ligado 24 horas temos a impressão de estarmos sós? Qual a sombra que permeia o medo da solidão? Acredita-se que a enorme fragilidade dos laços humanos, o sentimento de vulnerabilidade que ela inspira bem como os desejos conflitantes de criar laços duradouros e ao mesmo tempo mantê-los distantes, é o cenário de compreensão da solidão contemporânea.

Esses homens e mulheres, mergulhados num horizonte consumista e narcisista, desesperados em atender todas as exigências de responsabilidade, empenho, sucesso e flexibilidade do viver moderno, acabam por perecer na qualidade dos vínculos humanos. Trata-se da “era do vazio” apresentada por Lipovetsky (2005), a crescente possibilidades de encontros na esfera pública tem por outro, lado, a crescente solidão dos indivíduos. Ou seja, quanto maior as relações humanas livres das esferas de legitimação das tradições, menores as possibilidades de encontrar relações significativas construídas e solidificadas pelas histórias de vida no mundo. Em toda parte, o que encontramos é a solidão, o vazio e a dificuldade de sentir, os quais reverberam no constante mal-estar vivido pelos homens através de queixas de profundo vazio existencial, como também falta de sentidos para com as escolhas feitas na construção dos projetos de vida.

As demandas diárias aumentam e junto com elas nossa sensação de vazio e por vezes de insegurança no que se refere à nossa relação com o outro e com o mundo. Tal falta de certeza reverbera em um constante sentimento ameaçador de perdas e, concomitantemente, uma ansiedade pela busca de permanências e persistências nas relações. O sujeito contemporâneo parece estar ávido em corresponder aos padrões vendidos e/ou fabricados pela lógica do capital que se esquece daquilo que é propriamente humano, sua própria condição de estar em relação.

Dessa forma, estabelecer um relacionamento passou a ser assunto banalizado frente a uma competitividade hedonista entre os jovens em quantificar e disputar com seus semelhantes o número de encontros numa noite; quantidade essa que legitima e quantifica seus potenciais de sedução e beleza. E, aos que decidiram por uma relação a longo prazo ou se encontram em laços afetivos que julgam estabelecidos, são levados a duvidar sobre suas escolhas e seus parceiros, gerando questionamentos se foi válida toda uma história de vida construída sobre alicerces de responsabilidade e cuidado, frente aos sedutores discursos que impõem o que deveria ou não ter sido a verdadeira vida feliz. Relacionamentos parecem estarem sendo constantemente invadidos por discursos sedutores e modistas, independentemente da idade, classe social ou raça. A grande inquietação que se coloca encontra-se em entender como acontecem esses relacionamentos, seus desvelamentos e transformações, sob o persistente sentimento de solidão que permeia os dias de hoje.

A sociedade moderna reúne os homens mais do que qualquer outra fez, ou, pelo menos, ela os aproxima, os agrupa, mas a solidão fica ainda mais flagrante com isso: sentimo-nos muito mais sós no anonimato das grandes cidades do que na pracinha do seu vilarejo [...]. Numa grande cidade ninguém conhece você, e isso diz a verdade da sociedade e do mundo: a indiferença, a justaposição dos egoísmos, o acaso dos encontros, o milagre (às vezes) dos amores. Mas não é o amor que faz funcionar as sociedades: é o dinheiro, claro, o interesse, as relações de força e de poder, o egoísmo, o narcisismo. É essa a verdade da vida social (Sponville, 2006, p. 32).

Configura-se um mal-estar do nosso tempo: os novos modos de construção da esfera da intimidade e dos afetos errantes e nômades. No contemporâneo, na maior parte das vezes, temos relações frágeis. Nossos laços com o outro se baseiam em necessidades imediatas. Nossas relações parecem estar pautadas na instrumentalidade e no uso. Os outros tornam-se objetos que visam satisfazer nossas necessidades afetivas e sociais. Sua vida e suas histórias, as quais também são permeadas por afetos, veem-se reduzidas a demandas particulares que determinam a validade e utilidade que esse outro ocupa para um sujeito.

Vive-se diariamente relações com prazo de validade, seja por interesses profissionais ou entusiasmos românticos. As relações parecem estar contaminadas pelos verbos explorar, consumir, expandir e possuir. Há um afastamento paulatino de nossa possibilidade real de estar com o outro, de nos preocuparmos e, sobretudo, de cuidarmos deste outro. Assim, fica cada vez mais distante aquela relação profícua de altos e baixos, que reconhece o melhor e o pior daquele com quem nos relacionamos. Aquela relação que não visa crédito ou frutos, mas que se compõe genuinamente na dinâmica do dia a dia.

Em meio a relações descartáveis, muitas vezes baseadas em interesses momentâneos, não é difícil compreender esse sentimento de solidão que assola o nosso cotidiano. Acentua-se infinitas relações marcadas por nenhum fator significativo. Infinitas relações que, mesmo próximas, colocam em cena sentimentos de fragilidade e vazio. Estar numa relação é um ato de investimento e isso demanda trabalho e tempo. Investir em algo que não traga sucesso ou investir tempo em algo não traga dinheiro parece ser uma piada dos tempos modernos. Piada porque constituir uma relação e enfrentar os bons momentos, as dúvidas, as tomadas de decisão, as dificuldades que podem surgir são atitudes não muito estimuladas pela cultura atual, onde a praticidade e velocidade são as marcas das relações.

Casa-se atualmente com o discurso de que se algo der errado teremos a possibilidade de separação; namora-se cada vez menos porque no momento o legal é ficar sem compromisso; acredita-se que estar numa relação por vezes é abrir mão de muitas outras possibilidades interessantes; busca-se amizades como num comércio onde determinada pessoa tem que me servir para realizar alguma coisa e, assim, o afeto deu lugar ao interesse. Interesse que permeia todos os modos de relação na atualidade e são exatamente esses modos que, na maior parte das vezes, nos evidenciam a solidão. E como entender o que seja de fato a solidão?

O período conhecido como modernidade fez surgir, segundo Figueredo (1996), o indivíduo interagir com um mundo no qual “já não se sente em casa e de onde lhe surgem fenômenos dotados de certa estranheza que exigem o máximo empenho em procedimentos de controle” (p.16). Tal projeto da modernidade e da razão técnica faz surgir um sujeito que passa a tentar de todas as formas eliminar qualquer experiência de contingência, como por exemplo as experiências de estranhamento, de angústia, de alteridade ou frustração.

Aquilo que ameaça a necessidade de garantias do sujeito contemporâneo e questiona a utopia de uma felicidade completa e diária deve ser imediatamente banido. Dentro desse contexto, para que se expor para o outro e estabelecer relações afetivas permeadas de incertezas e fragilidades? Fica mais fácil então se voltar para um núcleo interior, que Lash (1984) chama de um “mínimo eu”, e dialogar com o resto do mundo a partir desse núcleo encapsulado. Nessa busca frenética por certezas, o eu torna-se absoluto e fonte de decisão, contribuindo para que questões individuais sejam cada vez mais privilegiadas em detrimento de questões sociais, o que nos ajuda a compreender a dificuldade de compartilhamento intersubjetivo observada de uma maneira geral na ação de se relacionar nos dias de hoje.

Percebe-se que na atualidade, existem os estudos avançados da Medicina, as máquinas cibernéticas, as comunicações em tempo real. Existe o avanço tecnológico e a atenuante fragilidade dos laços humanos. Nossa arte de relacionar-se passa pelo utilitarismo e pela instantaneidade. E, num mundo onde a instantaneidade e a velocidade são marcas presentes, torna-se difícil o compartilhar e o comprometer-se. O outro torna-se alguém com quem apenas nos ocupamos e isto torna fácil sentimentos de abandono, de desapego e de solidão. Deseja-se que este trabalho possa justamente nos fazer tematizar outras possibilidades de sentido, possibilitando o dizer sim e não às determinações que se revelam no contemporâneo, retomando a nossa condição essencial de cuidado.

Este mundo tecnológico atravessa nossos modos de ser e estar no mundo. Encontramos em nossa época moderna o que Heidegger (2001), por um lado, denominou de a Era da Técnica, onde prevalece um querer dispor da natureza, um tornar útil, visando o controle sobre os entes, e Husserl (2006), por outro lado, qualificou de Naturalismo, que se refere às produções das ciências naturais na vida humana, que instrumentalizam e quantificam os fatos da vida através de praticidade e de mensurabilidade metrificadas no tempo e no espaço. Deste modo, considera-se real apenas o que pode ser medido e calculado. A natureza é vista de modo que possa corresponder às condições de mensurabilidade, fazendo com que os entes recebam objetividade, inclusive o homem.

Neste sentido, a técnica não é apenas um meio. Tornou-se, sobretudo, uma produção de verdade que se desdobra num ideal de conhecimento e num caminho para o progresso enquanto realização material, que confere estatuto de natural a tudo que fica regido pela sua experimentação e instrumentalização. A ciência moderna empreende a cada momento suas descobertas revolucionárias, as quais seduzem os sujeitos a crerem que ela (a ciência) possui a onipotência de controle e conhecimento sobre enigmática natureza humana. Todavia, essa instrumentalidade recai em um pragmatismo destituído de sentidos e valores, o que Husserl (1965) denominou de “empirismo cego”. Tal condição sobre a utilidade da técnica na vida humana reverbera na produção de novas patologias, na fragilidade dos laços humanos e, porque não dizer,

na solidão, no vazio existencial. Acumulam-se meios de encurtar as distâncias geográficas e, mesmo com os mais modernos meios de transporte e comunicação, aflora-se sentimentos de isolamento. Evidencia-se, de acordo com Andrade (2006) a proximidade geográfica entre os homens e, em contrapartida, um certo distanciamento existencial.

Na tentativa de aplacar a solidão e sentir uma ilusória segurança, seja na aproximação com o outro, seja na recusa a qualquer comprometimento, o homem segundo Sá; Mattar e Rodrigues (2006), desvela a si próprio e ao outro como algo sempre disponível ao uso. Assim, na medida em que o homem corresponde aos conclames da técnica, que o convocam a estabelecer uma relação utilitarista com o que o cerca, efetiva-se sua indiferença do mesmo pelo contemporâneo. Apartado de experiência coletiva, afastado dos laços de genuína preocupação com o outro, o homem agora deve ser prático, objetivo e dinâmico, a fim de acompanhar as mudanças ocorridas neste fluxo de imediatismo e fluidez que marcam a vida contemporânea. Tudo passa a depender da vontade e da determinação do sujeito e aquele que não progride ou não acompanha os embalos dessas exigências está paralisado pela sua baixa autoestima, sentimentos de inferioridade ou pela sua inadequação às demandas do mundo.

Como os consumidores são autônomos e soberanos em suas necessidades e desejos, eles podem ser o que quiserem, desde que a realização do desejo já esteja disponível no mercado (Slater, 2002). De forma a ajudar a cumprir esse dever, pautados na eficiência técnica e influenciados pela valorização do desempenho, muitos produtos e serviços são colocados à disposição do homem hipermoderno, desde remédios e drogas estimulantes até aconselhamentos e livros de autoajuda, que prometem reconduzir o leitor a uma “normalidade” e a um padrão de relacionamento que é previamente colocada pelos “especialistas do bem viver” como ideal.

Esses produtos ensinam os indivíduos a atingirem seus máximos em termos de desempenho e felicidade nos relacionamentos, no trabalho e nas relações pessoais, na criação dos filhos e na forma de lidar com a alteridade de maneira geral. O sucesso de vendas de tais tipos de livros de autoajuda nos ajuda a compreender a dificuldade do homem contemporâneo de se relacionar nas diversas esferas de sua vida social. A estratégia cada vez mais usada é a utilização de técnicas e saberes com o intuito de sustentar a ilusão da existência de relacionamentos livres de riscos e frustrações.

Estabelece-se com o outro, na maior parte das vezes, uma relação de ocupação e vivemos, como consequência, um tempo marcado pelo intimismo, pelas instabilidades dos afetos, por uma competição constante onde esse outro está conosco apenas enquanto nos convier. As relações, marcadas pelo aspecto provisório, parecem se constituir em laços estratégicos pautados em necessidades imediatas, interesses específicos ou oportunidades esperadas. As relações, assim, se constituem ao modo da utilidade, o que acaba corroborando para o distanciamento existencial. Este modo de relacionar-se marca a efemeridade e a temporalidade das relações em geral no contemporâneo.

Este modo de ser com o outro, no qual aquele que me cerca é desvelado como um algo a serviço de minha satisfação, é claramente restritor. Nesse fechamento existencial, negamos a possibilidade de estarmos sozinhos, acreditamos precisar “encontrar alguém”, aceitamos sem maiores questionamentos os conclames do contemporâneo que marcadamente vão enxergar no amor romântico a concretização da satisfação pessoal. É nesse contexto que a solidão é vivida enquanto sofrimento, pois mesmo estando próximos, não nos sentimos, de fato, junto ao outro (Sá; Mattar; Rodrigues, 2006, p.52).

Logo, a ênfase à solidão é marcada pelo acentuado distanciamento existencial provocado pelo modo histórico de desvelamento de sentido em que vivemos. Sentir-se só parece ser sofrer. Parece não ser familiar o fato de que somos inexoravelmente sós, ou melhor, que a experiência de solidão é constitutiva da condição humana, logo há um abraçar da mesma como uma experiência assustadora.

Solidão e singularização: da Filosofia à Psicologia

Faz-se mister refletir acerca do modo como se estabelecem as relações atualmente, colocando em cena o tema da solidão a partir da noção de “cuidado” (Sorge) conforme desenvolvida pelo filósofo alemão Martin Heidegger (1989) e, também, em sua analítica da existência que, em seu sentido ontológico, é condição de possibilidade destes modos de relação contemporâneos, sobretudo, a solidão. A designação do ser do Dasein como “cuidado” é

um desenvolvimento integrador da multiplicidade estrutural que a análise fenomenológica do “ser-no-mundo” revela em “Ser e Tempo”. Por não ser nenhuma “substância” ou “ser-simplesmente-dado”, o Dasein se dá sempre “no-mundo”, numa estrutura de significância e num contexto de relações. (Sá, 2000, p.260).

O cuidado, enquanto condição de possibilidade, implica em todas as formas de relação, seja relacionar-se consigo, com outro ou não se relacionar na solidão. De acordo com Heidegger (1989), o homem encontra-se destinado por sua própria essência a viver em relação. Originariamente o modo de ser do homem é ser-no-mundo-com-o-outro. Logo, apenas pode sentir-se só aquele que é, originalmente, com-o-outro.

Isto nos remete ao inexorável contexto relacional da existência. Este ente lançado e indeterminado se constitui em sua intrínseca relação de cooriginariedade com o mundo. Não há a possibilidade de considerarmos tal ente como uma entidade fechada em si mesma destituída de mundo. Sua existência se desvela como um processo em curso e tal inacabamento se enlaça com sua condição de “ser-com”. Segundo Seibt (2013), solidão então é uma forma de comunidade, aqui compreendida não como um grupo de sujeitos dotados de uma interioridade psíquica, de particulares personalidades distanciadas do mundo. Pelo contrário, basta olhar para a própria existência humana, que a condição do homem enquanto presença e proximidade com o outro é fundamental. “A consciência que então temos de nós mesmos não adquirimos a partir da interioridade, do confronto solitário conosco mesmos, mas a partir dos outros, das coisas, daquilo com que nos ocupamos”. (Seibt, 2013, p.102). Existimos enquanto presença para a construção de sentido em tudo que nos vem ao encontro. Abertura pela qual o mundo se desvela.

A solidão não é o isolamento: alguns a vivem como ermitões, claro, numa gruta ou num deserto, mas outros num mosteiro, e outros ainda - os mais numerosos - na família ou na multidão. Ser isolado é não ter contatos, relações, amigos, amores - o que, evidentemente, é uma desgraça. Ser só é ser si mesmo, sem recurso, e é a verdade da existência humana. Como poderíamos ser outro? Como alguém poderia nos descarregar desse peso de ser si mesmo? (Sponville, 2006, p. 29).

Sendo assim, o ser-com faz parte da ontologia constitutiva do Dasein enquanto ente cujo modo de ser se apresenta enquanto pura abertura de possibilidades e encontra-se sempre marcada por sua temporalidade. “Cada Dasein já é sempre no-mundo-com-o-outro e o modo mais próprio de ser si mesmo não exclui, mas implica obrigatoriamente algum modo específico de ser-com”. (Sá, 2000, p.265). A compreensão da solidão não se reduz, portanto, jamais à questão de afastamento, presença ou proximidade. Ao contrário, essas condições somente são possíveis justamente porque o Dasein já se desvela segundo seu modo de ser-no-mundo-com-o-outro. Assim, a questão da solidão não se restringe sobre estar ou não sozinho no mundo, em que ser do homem constrói sua existência. Assim como desconstrói a questão da solidão como processo de adoecimento ou condição resultante de algum mal funcionamento de ordem fisiológica ou nosológica.

Deste modo, a solidão faz parte do existir do homem, ou seja, é intrínseca à condição humana. Heidegger (1989) chega a afirmar que estar só é a condição original de todo ser humano. E, assim, a solidão à qual o homem está fadado não é a do isolamento subjetivo, mas sim aquela da responsabilidade intransferível pelo sentido e pela realização das suas possibilidades mais próprias de ser.

Considerando a solidão como essa condição que nos coloca diante de nós mesmos e de nosso próprio projeto existencial ela se afasta, sobremaneira, das premissas contemporâneas que a entendem como um mero sentimento negativo a ser evitado. O horizonte histórico de sentido no qual o sujeito contemporâneo encontra-se inserido compreende o homem como um sujeito isolado, responsável por suas conquistas práticas e existente por si mesmo. Uma espécie de psiquismo privado onde o percurso existencial é sinônimo de ações individuais e supostos sucessos pessoais apartados do mundo. Nesta perspectiva, então, a ideia de comunidade seria apenas a soma de todos esses sujeitos.

Com a realização cada vez mais plena deste projeto moderno, aprofunda-se a experiência que os homens têm de si mesmos como sujeitos encapsulados e o conseqüente sentimento de solidão e isolamento existencial. Sendo a solidão, segundo Boss (1976), uma forma deficiente de comunidade, cabe-nos refletir sobre a experiência moderna de comunidade e os seus modos de desvelamento no contemporâneo. Inspirados por Boss (1976), pode-se dizer que a distância real entre as pessoas é menor, porém o distanciamento existencial se acentua, o que evidencia o fato de os homens estarem mais sós e distantes, voltados para si mesmos. E é este distanciamento que constitui o modo como se dá a experiência de comunidade hoje. Viver com os outros possibilita diferentes caminhos, seja o caminho da comunhão de modos mais próprios, ou seja, pelo caminho da massificação onde o homem perde-se de si, tornando-se mais um no emaranhado das multidões.

O desenraizamento produzido pela modernidade, portanto, fomenta a solidão. Nossa configuração social leva os homens a buscarem uns aos outros. Eles o fazem, no entanto, tomando a si mesmos e aos outros como individualidades contingencialmente dispostas no mundo, como se fossem entes cujo modo de ser fosse simplesmente dado e não como existentes. (Sá; Mattar; Rodrigues, 2006, p.120).

Heidegger (2001) coloca na centralidade da discussão a condição ontológica da existência enquanto cuidado, prima-se pela máxima que versa sobre a cooriginariedade com o outro, ou seja, uma máxima que nos lembra que não há possibilidade de estarmos ou não em relação, haja vista que em sua condição existencial, o Dasein já se mostra, essencialmente, como “ser-com”.

O ser si mesmo se baseia diretamente nos modos de viver com os outros, ou melhor, no ser com os outros. “A solidão é a condição original de todo ser-aí humano e cada um de nós sempre experimenta a si mesmo a partir de tal solidão, a partir da condição de encontrar-se sozinho no mundo”. (Lessa, 2012, p.2). Ao esquecermos nossa condição de sermos-no-mundo-com-o-outro, nos afastamos existencialmente uns dos outros e nos tornamos cada vez mais estranhos entre nós. Este distanciamento crescente entre os homens, cada vez mais estranhos uns dos outros e voltados para si mesmos, constitui a forma característica segundo a qual, atualmente, tende a realizar-se a comunidade.

Não há, na maior parte das vezes, uma apropriação da solidão enquanto uma experiência que faz parte do existir humano pois o homem encontra-se, na maior parte das vezes, mergulhado no esquecimento de que à medida que existe sempre existe em relação-com. Volta-se, apressadamente, para seu interior buscando conforto e segurança e não se dando conta da afirmação de Heidegger (1989) de que “estar só é a condição original de todo ser humano”. Pretende-se aqui colocar em cena a possibilidade de outra experiência de solidão, uma solidão inerente à existência humana.

Assim, do mesmo modo que se pode experimentar solidão como um sentimento de abandono, tal qual vive-se nos dias de hoje, é possível experimentar uma solidão que, no lugar do abandono, traz um sentimento de liberdade. Liberdade esta, que vem quando o homem assume a responsabilidade pelas suas escolhas existenciais, aceitando correr riscos, aceitando sua vulnerabilidade e encontrando amparo e respostas em si mesmo. Assim, habitando sua solidão, enquanto possibilidade para abertura de novos sentidos existenciais,

o homem apropria-se de fato de sua existência, torna-se senhor de si mesmo. Isto porque não é a solidão que nos cumpre vencer (já que não podemos), e sim o medo que temos dela.

Heidegger (1989) diz que é através da responsabilidade que o Dasein consegue a sua liberdade, a liberdade de existir de modo mais próprio, em que este possui o ato da própria criação. Ou seja, é na experiência da solidão libertadora que o Dasein pode criar e guiar sua própria existência, fazendo da vida uma obra de arte. Contudo, nos lembra Heidegger, foge-se da solidão, ou, pelo menos, tenta-se, usando todos os meios que se acredita serem recursos possíveis. Essa fuga é compreensível, já que a solidão abre o vazio no qual surge a angústia. Em solidão o homem confronta-se com sua fragilidade, indigência, vulnerabilidade, desamparo e, de modo resolutivo, sua condição de finitude. Na tentativa de eliminá-la há um afastamento de tudo aquilo que provoca e convoca a uma existência mais própria e singular, isto porque, “apenas no silêncio da hora mais solitária, quando se cala o alarido impessoal dos desejos e representações correntes de “todo mundo”, é que podemos nos pôr à escuta das demandas e dos questionamentos de sentido que nos são mais próprios e singulares” (Sá; Mattar; Rodrigues, 2006, p.55).

Para experienciar esse outro modo de solidão e conquistar o seu ser mais próprio, de acordo com Heidegger (1989), o homem precisa questionar o modo de desvelamento de sentido que se instalou na modernidade. Modo no qual impera o poder da técnica, com seu uso e desuso dos entes e com a instrumentalidade como soberana em todos os âmbitos da existência. Atravessado por esse diapasão das malhas tecnológicas e imerso no impessoal, o homem tende a perder sua proximidade com a experiência mais originária da solidão e a entende, prioritariamente, “como se a solidão fosse antes um modo deficitário, causado pelo fato de sermos desinteressantes ou repulsivos para os outros, um modo determinado pelo afastamento do outro e pela incapacidade de mantê-los junto a nós”. (Lessa, 2012, p.3)

Ofusca-se, assim, a experiência da solidão como abertura à modos mais próprios de ser. Desconsidera-se o papel da solidão enquanto protagonista de uma convocação por uma existência mais singular. Trata-se então da importância de se estabelecer junto à solidão o pensamento meditante (Heidegger, 2001). Tal pensamento precisa ser despertado, a fim de que seja possível um posicionamento reflexivo do homem diante de si e dos caminhos apresentados em sua vivência cotidiana como encerrados em si mesmos. Caminhos prontos que exigem desempenhos de excelência bem como prometem soluções rápidas para os problemas da vida. Dentre esses problemas desvela-se a solidão como experiência de profundo mal-estar. Na recusa desse modo de desvelamento tecnicista como único caminho possível de compreensão da existência humana apresenta-se a importância do sentido.

Portanto, antes de nos situarmos no horizonte imediato e veloz do desvelamento da natureza enquanto recurso propiciado pelo pensamento técnico calculador, convém atualizarmos a pergunta pelo sentido das coisas como forma de nos mantermos no próprio horizonte de abertura do ser-aí. E então nos mantermos frente à estranheza e ao desalojamento da experiência do ser-aí, renunciando ao controle dos entes para que estes se desvelem por si mesmos. (Macedo Couto; Junior, 2017, p.21).

Heidegger (2001) nos propõe outro modo de relação com a técnica em que reconheçamos seus benefícios, mas, sobretudo, façamos dela um uso mais livre. Essa atitude reflexiva do dizer sim ou não em relação ao mundo técnico, o filósofo alemão denomina de serenidade para com as coisas. Tal atitude possibilita outro modo de relação com o mundo. Tendo em vista que a maneira de se operar o pensamento na modernidade formata modos de ser, agir e sentir no mundo, desconsiderando a reflexão sobre o sentido, Heidegger (2001) destaca aquilo que o homem tem de mais próprio, o fato de ser um ente que reflete sobre o sentido bem como sublinha a importância de se manter próximo à essa essência, desperto ao pensamento meditante.

Talvez deste modo uma nova experiência de solidão venha à luz. Não mais a solidão que traz a sensação de abandono, mas sim, a solidão que relembra ao homem sua condição fundante de ser livre e mortal. Uma solidão que desvela a possibilidade de estar consigo mesmo e o poder reconhecer-se na angústia sem tentar refugiar-se numa extasiante paixão ou num modismo onde, para sentir-se feliz, é preciso estar com alguém, sempre correspondendo às demandas do impessoal. Macedocouto; Junior (2017) versam sobre o pensamento meditante como caminho de possibilidade para um pensar diferenciado sobre o sentido da solidão sendo possível habitá-la e demorar-se nela de modo que a mesma se apresente como um desvelar de outros sentidos para o próprio existir.

Dentro desse horizonte compreensivo, a solidão, não se encontra atravessada pelo preenchimento de um vazio, mas, sobretudo, por um encontro tácito com o que nos marca, nos aflige, nos faz recuar e nos atravessa cotidianamente. Isto implica na imperiosa convocação que a solidão, embebida em silêncio e angústia, suscita. Uma convocação que faz pensar sobre caminhos escolhidos e tessituras existenciais construídas. A solidão não deve ser compreendida um sentimento negativo ou um estado existencial patológico, muito menos um problema circunstancial a ser resolvido com relacionamentos diversos. Afinal, “Quantos fogem da solidão, ao contrário, e são incapazes de um verdadeiro encontro? Quem não sabe viver consigo, como saberia viver com outrem? Quem não sabe morar com sua própria solidão, como saberia atravessar a dos outros?” (Sponville, 2006, p. 33).

Frente à essas considerações, nos parece estar claro o papel que nos cabe enquanto terapeutas: o papel de facilitador da reflexão acerca do modo como cliente se encontra e vive sua solidão a fim de que este busque novas possibilidades de sentido. “Como um facilitador, o clínico abrirá um canal compreensivo - hermenêutico, reflexivo, de meditação - em que as experiências singulares daquele que se angustia possam vir à luz, articuladas com o horizonte que as constitui” (Sá; Mattar; Rodrigues, 2006, p.56).

Trata-se de construir um espaço de resignificação onde a experiência clínica possa sustentar o paradoxo da existência, tematizando suas experiências e vislumbrando, a partir da relação terapêutica, outras possibilidades de ser-no-mundo. Pensar a solidão como a condição de aproximação e entrega a si mesmo faz com que a abracemos como caminho originário do ser. Como um exercício genuíno onde nossa melhor companhia somos nós mesmos. Um encontro com nossos próprios paradoxos que nos traz a ousadia e a exigência de seguir nessa jornada em um processo de reinvenção de si.

Referências

- BAUMAN, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Jorge Zahar.
- BOSS, M. (1976). Solidão e comunidade. *Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse*, 1(2), 25-45.
- ANDRADE, C. C. (2006). A solidão na contemporaneidade. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, Goiânia: Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia, 12(1), 83-91.
- FIGUEIREDO, L. C. (1996). *Revisitando as psicologias: da epistemologia à Ética das práticas e discursos psicológicos*. Vozes.
- HEIDEGGER, M. (1989). *Ser e tempo*. Vozes.
- HEIDEGGER, M. (2001). A questão da técnica. In M. Heideger, *Ensaio e conferências*. Vozes.
- HUSSERL, E. (2006). *Idéias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica*. Ideias e Letras.
- HUSSERL, E. (1965). *A filosofia como Ciência de Rigor*. Atlântida.

- LASH, C. (1984). *O mínimo eu: sobrevivência psíquica em tempos difíceis*. Cultrix.
- LESSA, J. M. (2013). Solidão e Liberdade. *Fenomenologia e Psicologia*, 1(1), 129-137.
- LIPOVETSKY, G. (2005). *A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo*. Manole.
- MACEDO COUTO, G. S; JUNIOR, A. F. S. (2017) Solidão: do patológico ao ontológico. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro 17(1), 7-24.
- SÁ, R. N. (2002) *A noção heideggeriana de cuidado (Sorge) e a clínica psicoterápica*. *Veritas*, 45(2), 259-266.
- SÁ, R. N; MATTAR, C. M; RODRIGUES, J. T. (2006) Solidão e relações afetivas na era da técnica. *Revista de Psicologia da UFF*, 1(2), 41-56.
- SEIBT, C. L. Solidão como processo de educação e de apropriação de si. *Acta Scientiarum. Education*, 35(1), 97-103.
- SEVERIANO, M. F. V. (2001). *Narcisismo e publicidade: uma análise psicossocial dos ideais do consumo na contemporaneidade*. Annablume.
- SIBILIA, P. (2008). *O show do eu: a intimidade como espetáculo*. Nova Fronteira.
- SIBILIA, P. (2012). *Redes ou paredes: a escola em tempos de dispersão*. Contraponto.
- SLATER, D. (2002). *Cultura do Consumo e Modernidade*. Nobel.
- SPONVILLE, A. C. (2006). *O amor e a solidão*. Martins Fontes.