

A (IN) FELICIDADE DE SER SÓ COMO PARTE DO CAMINHO DE INDIVIDUAÇÃO

Dr^a. Kirlla Cristhine Almeida Dornelas

Se levarmos em consideração a data de ontem (15/06/2018), às 22h, no Brasil, há 213 milhões 544 mil 403 pessoas. Diante deste número fica difícil de acreditar que a solidão seja um sintoma patológico da Contemporaneidade conforme apontada por alguns autores. Worsley (2014) fez um levantamento histórico sobre o tema e concluiu que passamos da compreensão da solidão como um sentimento (ruim!!!) para sintoma coletivo de um estado mental que pode desencadear sérios problemas de saúde. Tanto que em vários países se monitora o nível de solidão por causa do impacto na saúde pública. Na Inglaterra, inclusive, acabou de ser criado o Ministério da Solidão para combater essa triste realidade moderna.

Nesta perspectiva, trabalha-se com a ideia da solidão como estar longe dos outros, a solidão social como denominada por Weiss (1973). Este autor destaca que além da solidão proveniente do isolamento social, existe a solidão emocional. Neste caso, a pessoa pode estar inserida em vários grupos sociais e se relacionar com várias pessoas; mas não encontra um suporte significativo.

A pessoa em meio à multidão sentir-se só foi experimentado várias vezes por Jung, conforme lemos em Memórias, Sonhos e Reflexões (2011):

Quando criança, sentia-me solitário e o sou ainda hoje, pois sei e devo dizer aos outros, coisas que aparentemente não conhecem ou não querem conhecer. A solidão não significa a ausência de pessoas à nossa volta, mas sim o fato de não podermos comunicar-lhes as coisas que julgamos importantes, ou mostrar-lhes o valor de pensamentos que lhes parecem improváveis (p. 143).

O meu entendimento é que a solidão é inerente aos relacionamentos. A solidão expõe nossa unicidade, porém não significa necessariamente isolamento. De alguma maneira, sempre estamos em diálogo, seja com nossas esperanças, seja como nossos medos, com pessoas reais ou com anjos. Nesse sentido, concordamos com Jung (2011) ao considerar que a solidão é não conseguir se comunicar, não criar essa relação dialógica. Ou como diz Dolto (2001) “é a ausência de interlocutores válidos” (p. 46).

Jung (2011) destaca que a solidão não é oposição à comunidade. Pelo contrário. Para ele, o solitário sente profundamente a comunidade porque ser comunidade somente é possível quando cada um se lembra de sua própria natureza, sem identificar-se com os demais. Por outro lado, ele também nos alerta que a solidão também pode ser perigosa devido ao seu caráter adicto, pois quando nos damos conta de quanta paz há na solidão, podemos não querer lidar com as pessoas.

Ainda assim, não existe a possibilidade de existir um nós sem existir um eu. Minha conclusão não é inédita. Fernando Pessoa já chamava atenção para importância de passarmos pela dor da solidão para sermos um. Senão ficaríamos vagando incompletos e neuroticamente nos projetando e jogando a responsabilidade para o Outro de nos tornar inteiro.

Solidão vem do latim *solus*, que significa só, desacompanhado. Todavia, Edinger (2012) traz uma outra perspectiva ao usar como referência os Evangelhos Gnósticos no grego original, solidão – solitário – solteiro, significando unificado. Isto é, alguém que segue a si mesmo como uma unidade interior solidificada. Esta unidade, o Si mesmo, é parte do processo de individuação, em que o indivíduo psicológico se torna um todo integrado às suas necessidades. Portanto, ou por isso, a solidão vem como uma forma de encontrar-se.

Sabemos que o ser humano se constitui socialmente e buscar o contato social é necessário para nossa existência enquanto espécie. Porém também precisa situar-se em seu interior para fabricar suas próprias referências e conhecer a sua alma. Estar em contato com a nossa alma é o que significa saúde para psicologia analítica.

A solidão nos ajuda a não abandonar a nós mesmos por que quando aceitamos o clamor do deserto, o vazio interior oculta uma plenitude tão grande como ele, contanto que ela possa nos penetrar (JUNG, 2003, p. 218).

Em um momento em que estamos tão conectados numa grande rede virtual e real, a Contemporaneidade nos desafia a aceitar o caminho da autocompreensão porque este é solitário. De acordo com Nichols (2001), devemos nos retirar da sociedade e aprender a receber com agrado a solidão. Os momentos de solitários podem propiciar o encontro consigo mesmo e melhorar as nossas qualidades relacionais.

Ao se separar do outro, a pessoa pode ter uma forma própria e reconhecer-se. Encontro precisa de separação. Ou como Jung (1987) relata “a individuação é torna-se um consigo mesmo e ao mesmo tempo com a humanidade toda” (p.103). O outro é fundamental para construção identitária e que o conhecimento de si necessita das relações sociais; porém como acrescenta Jung “o melhor trabalho político, social e espiritual que podemos fazer é parar de projetar nossas sombras nos outros”. Contrariando Sarte (2007), “o inferno NÃO são os outros”.

A solidão é vista como doença porque expõe como somos vulneráveis, frágeis e dependentes (GIDDENS, 1993). Tanto que muitas pessoas têm dificuldade de sentir prazer em estar em sua própria companhia. Entretanto, em uma sociedade tão massificadora como a atual, os momentos de solidão é uma conquista, além de regenerador (DOLTO, 2001). Winnicott (1982) destaca que a solidão é fundamental para que a pessoa seja completa em si mesma. Em contraponto a representação da solidão como negativa, temos a solidão positiva: solitude. Neste caso vem a ser a capacidade de não se desmoronar sem a presença do outro.

Precisamos aprender a estar sozinho e a valorizar o relacionamento conosco mesmo para conseguirmos passar pela metanoia. No livro Símbolos da transformação, a solidão aparece como um meio de acesso ao inconsciente. Porque a nossa voz interior é ouvida solitariamente. Somente na solidão podemos escutá-la fazendo a grande pergunta e responder sobre qual é o sentido da vida (JUNG, 2012).

Dolto (2001) sugere um anagrama para usando a palavra em espanhol, soledad – edad del sol. E o sol é o símbolo do surgimento da consciência. Jung nos ensina que cada coisa traz em si o seu oposto, precisamos do sol para iluminarmos as nossas sombras. Assim como Clarice (2017) demonstra muito bem em sua obra e, especificamente, sintetiza muito bem o que estamos falando: “Minha força está na solidão. Não tenho medo nem de chuva tempestivas nem de grandes ventanias soltas, pois eu também sou o escuro da noite”.

Então, vamos nos desligar e aceitar uma viagem ao encontro de si. Colocar a cara no sol e que hoje você possa olhar para si e se reconhecer... Reconhe-SER. Temos tantos dias comemorativas para os outros, como o recente período dos namorados, mas que tal enamorar de si mesmo? Proponho que seja hoje o Dia do Eu Me Amo.

Gratidão por estarmos juntos.

Referências bibliográficas

DOLTO, F. Solidão. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

EDINGER, E. F. **Ego e arquétipo.** São Paulo: Cultrix, 2012.

GIDDENS, A. **A transformação da intimidade: amor e erotismo nas sociedades modernas.** São Paulo: UNESP, 1993.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos, reflexões.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011.

_____ **Mysterium Coniunctionis.** Petrópolis: Vozes, 2003.

_____ **A prática da psicoterapia.** Petrópolis: Vozes, 1987.

LISPECTOR, C. **A hora da estrela.** Rio de Janeiro: Rocco, 2017.

NICHOLS, S. **Jung e o Tarô – Uma jornada arquetípica.** São Paulo: Cultrix, 2001.

SARTRE, J. P. **Entre quatro paredes.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007.

WEISS, R. S. **The experience of emotional and social isolation.** Cambridge: MLT Press, 1973.

WINNICOTT, D. W. A capacidade para estar só. In: **O ambiente e os processos de maturação**. Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artes Médicas, 31-37, 1982.

WORSLEY, A. S. J. The poetry of loneliness from romance to romanticism. 2014. 251 f. **Dissertation (Doctor of Philosophy)** - Princeton University, Princeton, NJ: Princeton University, 2014.