

Solidão

Ser si mesmo e tolerar a solidão¹

Adalberto A. Goulart²

Resumo: O autor inicia o trabalho questionando se haveria alguma possibilidade de alguém não ser si mesmo, com os recursos que dispõe, sejam eles quais e quantos forem. Questiona ainda se a solidão poderia ser compreendida como o encontro do si mesmo com o próprio eu profundo. Considerando o próprio corpo como o objeto original, este não seria resultado de projeções ou introjeções, mas estaria ali desde o nascimento e enquanto persistir a vida, tendo a fisicidade como sua qualidade mais essencial, única e específica, o que fará que cada aparelho mental seja também único e específico, produzindo realidades solitárias, sob a presença de um catalisador do encontro consigo mesmo, a mãe ou o cuidador, tal qual deverá ser o papel do psicanalista na sessão de análise.

Palavras-chave: solidão, corpo e mente, psicanálise

Começemos pelo título “Ser si mesmo e tolerar a solidão”, gostaria de propor que pensemos sobre o enunciado: o que significa ser si mesmo?

Haveria alguma possibilidade de alguém não ser si mesmo, com os recursos que dispõe, sejam eles quais e quantos forem?

1 Trabalho apresentado na XXII Jornada de Psicanálise da Sociedade Psicanalítica do Recife (SPRPE), em 22/09/2017, Mar Hotel, Recife, PE.

2 Membro efetivo e didata da Sociedade Psicanalítica do Recife (SPRPE), Presidente do NPA, membro fundador do IPFR-Brasil.

O que vem a ser solidão e por que deve ser tolerada?

Solidão pode ser compreendida como o encontro do si mesmo com o próprio eu profundo?

Alguns dicionários diferenciam solidão de solidude, que seria a condição de quem se isola propositalmente, conscientemente, em busca de reflexão, interiorização, indicando que estar só não significa necessariamente estar em sofrimento. Outros dicionários compreendem que sejam sinônimos derivados do latim *solitudo*.

“Sim, minha força está na solidão. Não tenho medo nem de chuvas tempestivas nem das grandes ventanias soltas, pois eu também sou o escuro da noite” (Lispector, 1977, p. 18).

Quando um bebê chega ao mundo, traz consigo todo o conhecimento do universo, tendo como base a história da evolução da vida que chegará impressa em cada novo ser. No entanto, esse conhecimento filogenético chegará como uma versão única, como algo que jamais será encontrado em nenhum outro, com base em suas especificidades genéticas e transgeracionais. E que continuará a ser produzida, na intimidade obscura e solitária de sua essência durante toda a existência. Um montante de conhecimentos aos quais somente ele, e apenas ele, terá acesso, que o farão único e específico e o ajudarão a corresponder às exigências que a vida faz para que possa prosseguir.

Porém, para alcançar tal objetivo, logo de início, apresenta-se uma tarefa extremamente árdua: o bebê terá que renunciar à ilusão de fusão para tornar-se o ser singular que de fato é e sempre foi, protagonista de sua própria, única e original história de vida.

A primeira versão da história do sujeito começa a ser escrita no momento em que nasce um corpo biológico, concreto, vivo, que deverá ser recebido por sua própria psique. Os registros do funcionamento somático começam a ocorrer, levando ao surgimento de um duplo psíquico para o corpo somático latente. Estamos em um estágio do desenvolvimento caracterizado pela mais profunda solidão.

A relação entre a psique e a realidade, que começa a se apresentar, será semelhante à relação entre a psique e o corpo. A realidade é criada pela atividade sensorial, na qual o corpo recebe os estímulos internos,

produzidos pelo seu próprio funcionamento e os estímulos da realidade externa que o afeta, iniciando a criação de um espaço mental para notação e registro.

Do ponto de vista de Ferrari (1995), originalmente, não somos algo que nos é oferecido, mas algo que pressiona no sentido de emergir do nosso próprio corpo em busca de representação. Ao mesmo tempo, estamos diante de algo que nunca poderá tornar-se totalmente representação, pelo fato de estarmos dentro desse algo concreto e vivo, em que emanam incessantemente as sensações marasmáticas da área entrópica em busca de simbolicidade.

De acordo com esse autor, o corpo é a primeira realidade da mente, é seu primeiro e único objeto, sendo ao mesmo tempo o que lhe dá origem. Um ente que se autopercebe em termos de corporeidade e, ao mesmo tempo, de simbolicidade. Dessa perspectiva, é a criança que se oferece, por meio da fisicidade a si mesma.

É desse objeto que nasceriam as primeiras representações, um aparelho mental que percebe e anota as sensações provenientes de um corpo físico próprio – Objeto Originário Concreto (OOC.), independente de qualquer introjeção. Seria, antes, uma sedimentação da experiência por meio dos sinais que o corpo envia à mente.

O corpo é considerado como um dado-presença, que põe a mente em funcionamento, numa relação de interdependência que sempre tenderá ao conflito, por ser constantemente produzida e pelo fato de que jamais poderemos alcançar nossa essência física.

Um segundo e importante problema se dá porque, como se sabe, para que a formação simbólica aconteça, será necessário que o objeto se ausente. Sendo o corpo o primeiro objeto da mente, sua presença, com seus incessantes estímulos de vida, interfere e perturba a criação simbólica. Temos, então, de um lado a mente que tenta lançar sombra sobre o corpo, dando continência e simbolicidade e, de outro, a presença constante do corpo a perturbar esse processo com seus estímulos constantes. A essa continência, capaz de lançar sombra às sensações somáticas, liberando a atividade mental para outros investimentos, sem a preocupação de cuidar do corpo durante todo o tempo, o autor propõe chamar de “eclipse do corpo”.

Eclipse porque em algumas situações o eclipse se desfaz e o corpo exigirá que o psiquismo se volte prioritária e solitariamente para ele, oferecendo os seus cuidados na preservação da vida (dor, doença, adolescência, gravidez, envelhecimento, luto etc.).

Assim, inexoravelmente, cada corpo criará sua realidade, que será única, específica e solitária. Aliás, não é de hoje que a experiência clínica nos mostra que jamais poderemos perceber o mundo, do interior, como percebe o próprio analisando.

É pelo corpo que entramos em contato com o mundo e, sendo este a origem da mente, reforçamos a ideia de que a realidade externa também será única e específica para cada sujeito, ela não é uma realidade absoluta para todos. Na verdade o que apreendemos são as respostas que o nosso próprio corpo oferece em relação aos estímulos do mundo externo.

É dessa solidão que desejo falar um pouco, a solidão primeira, única e essencial, que precisará ser tolerada para que possamos ser quem somos e para a qual necessitamos nos voltar ao longo de toda a existência.

Agora, cabe-nos lembrar o poeta Rainer Maria Rilke (1929/1997), que dizia que quando duas solidões se encontram com o objetivo de proteger uma à outra, podemos dar o nome de amor, enquanto força erótica e vital que permite que a vida se desenvolva.

Falo, para efeito deste trabalho, da função materna como mediadora, catalisadora ou facilitadora do encontro do bebê consigo mesmo, com sua solidão mais profunda, no processo de humanização.

Como um ego auxiliar, a função materna é a base de continência e espelho para o bebê. Aceitando e contendo a qualidade e a intensidade de suas próprias pulsões, a mãe desperta o filho para a vida pulsional, para a própria vida. A mãe torna possível ao bebê, reconhecer nela as suas próprias pulsões, funcionando como um continente seguro, capaz de “digerir” suas angústias e devolvê-las de forma mais aceitável e suportável, dando sentido e nomeando cada expressão de afeto surgida na relação. Quer dizer, após possibilitar o nascimento da vida pulsional do bebê, o único objetivo do amor materno é torná-la suportável e possível.

Se as coisas correrem razoavelmente bem, num processo mediado pelo amor da mãe, o corpo terá como referência um corpo psíquico,

investido libidinalmente, reconhecido como um outro único e específico, com identidade singular, capaz de se preservar e se desenvolver, se adaptar e conquistar sua solitária autonomia, liberdade e responsabilidade por si mesmo, pelo que sente, pensa e faz.

O OOC seria o núcleo originário e essencial que faz de cada indivíduo um ser singular, independente de qualquer contribuição externa introjetada, e a presença da mãe, em sua função de *rêverie*, é um facilitador desse processo. A mãe ou o cuidador estabelecerá com a criança um eixo horizontal, reduzindo a angústia inicial pela ausência de sentido e dando condições para que a criança possa ouvir a si mesma, no que denominamos sua verticalidade. Ou seja, para dar organização e sentido à nossa própria solidão, necessitaremos de um outro, mãe ou cuidador, como um catalisador desse processo.

Quando a relação do sujeito consigo mesmo está na base da sensação de identidade, com base em sua essência solitária mais profunda, a percepção e a relação consigo mesmo são os alicerces que põem em funcionamento o aparelho para pensar.

Abrindo um parêntese, sabemos, pela experiência psicanalítica e pelos estudos neurocientíficos atuais, que a maturação e o desenvolvimento das tendências cognitivas do ego estão na dependência dessa interação afetiva proporcionada pelo facilitador/função materna (interação entre estruturas corticais cognitivas e estruturas subcorticais afetivas, mediadas por um neurotransmissor, liberado durante a relação afetiva intersubjetiva – o encontro de solidões). Produz efeito de desenvolver circuitos neurais no córtex pré-frontal, responsável pela cognição e pela regulação dos afetos.

O modelo de relacionamento afetivo que nos acompanhará por toda a vida está firmado nesses cuidados maternos e na sua interação com o universo afetivo do bebê, na satisfação de suas necessidades naturais e culturais.

Sabemos da incapacidade de o ego imaturo lidar com a quantidade de estímulos à qual está exposto. Estímulos externos a partir do contato do novo ser com o mundo, mas também estímulos internos causados pelo impacto dos movimentos pulsionais. Entendemos como a realidade é apreendida sensorialmente por cada corpo, o que a torna específica e única. E

sobre o surgimento do aparelho mental com sua função de continência e notação. Da mesma forma compreendemos sobre a fundamental presença da mãe/cuidador em sua função de *reverie*, de facilitador ou catalisador do encontro da criança consigo mesma, auxiliando ainda no desenvolvimento da capacidade simbólica, ajudando a dar ordem ao solitário caos.

A mãe cria representações para as expressões afetivas do bebê e, funcionando como espelho, ajuda a fundar as representações do bebê sobre si mesmo, que assim vai mapeando a constituição de seu *self*.

Quando alguma harmonia é encontrada, a sensação alimenta a emoção, que por sua vez, alimenta o pensamento, processo baseado na tolerância ao sentimento de solidão e à frustração. Para que se desenvolva a capacidade para pensar, será necessário, portanto, que uma espécie de eclipse do corpo se realize, no sentido de que as sensações perturbadoras que dele emanam possam ser simbolizadas e silenciadas, quando a atividade mental lançará uma sombra sobre o corpo, que poderíamos chamar também de uma sombra sobre a solidão.

Uma grave perturbação nesse desenvolvimento, com falhas na função catalisadora materna, ou sua ausência, poderá deixar o bebê em um profundo estado de desamparo, a sós com sua solidão, tendo que lidar com a realidade de excitações que atingem seu aparelho através de seus próprios e limitados recursos. Na tentativa de reduzir essa quantidade de excitação, a criança tenderá, em fantasia, a atacar e projetar para fora do seu sistema sua angústia, seu desconforto, seu estado de solitário desamparo, o que tornará o mundo cada vez mais inseguro, instável e persecutório.

Se a psique não for capaz de pensar, por uma falha importante desse vínculo inicial, haverá uma hipertrofia do mecanismo de identificação projetiva e também uma distorção das realidades interna e externa. A identificação projetiva não mais cumprirá a função de comunicação, mas será usada com o objetivo de evacuação e erradicação da experiência e do conhecimento, identificado como o responsável pelo desconforto, destruindo a capacidade intuitiva de conhecimento do *self* e dos objetos. O que resultaria, nos estados gravemente perturbados e na predominância da parte psicótica da personalidade, num estado de indiferenciação *self/objetal*, onde mundo externo e mundo interno também estariam indiferenciados, bem

como as noções de tempo e espaço, mergulhando novamente e desesperadamente na caótica solidão desamparada.

São situações em que as sensações podem substituir as emoções e a atuação concreta substituir a capacidade simbólica. A mente abandonará os dados sensoriais na tentativa de romper com os limites que estes impõem, o que poderá colocar em risco a vida do indivíduo.

A relação do sujeito com ele mesmo (vertical) estará seriamente comprometida. As sensações marasmáticas, físicas, que poderiam dar origem à capacidade de pensar, ocuparão o lugar do pensamento. A fantasia assumirá um caráter concreto, levando a estados emocionais confusos ou a reações de pânico, ou ainda à uma hipertrofia ruminativa, obsessiva, controladora e empobrecida afetivamente, abrindo espaço para *actings* auto e/ou heteroagressivos. A negação da emoção deixará as sensações do eu solitário e profundo sem significado, paradoxalmente aumentando a angústia e o terror. As sensações corporais e as funções mentais perdem seus limites e o Eu mergulha em sua fisicidade. Consequentemente, os limites entre interno e externo, entre o Eu e o outro, entre as noções de tempo passado, presente e futuro ou mesmo entre estar vivo e estar morto, estarão perdidos também.

Assim, pode se estabelecer um círculo vicioso maligno, quando a necessidade de proteger o modelo único, solitário e desamparado de sobrevivência afastará cada vez mais o sujeito da realidade, que será substituída pela onisciência, pela onipotência e pelo ódio à possibilidade de se perceber, sentir e pensar sobre o que se sente.

Se, por um lado, a capacidade para pensar não se desenvolve, o sujeito se vê invadido por sensações físicas e pelo medo de morrer; por outro, se a mente hipertrofia suas funções se distanciando do corpo, numa fantasia onipotente para evitar o temor de morrer, surgirá o medo da loucura.

Serão caminhos de fuga de um terror sem nome, consequentes às falhas de continência e elaboração da *reverie* materna, com angústias de desintegração associadas ao eixo vertical e angústias pelo não encontro do objeto pré-concebido, indispensável à organização, simbolização e sobrevivência, no eixo horizontal.

O ódio à realidade interna e externa levará à impossibilidade de fazer uso do solitário encontro nas profundezas de si mesmo como matéria-prima para o desenvolvimento das funções psíquicas no processo de humanização. A psique assume a concretude do corpo, e o que seriam interpretações da realidade transforma-se em fatos concretos, com perda também das noções de responsabilidade.

O ataque e a destruição da capacidade de perceber, de sentir, de pensar, apresenta-se como um recurso eficaz para anestesiar a angústia da solidão não tolerada, podendo paradoxalmente levar a uma desertificação ou esvaziamento da configuração egoica, quando todo o traço da experiência precisará ser removido a fim de proteger o sistema, que será preenchido por sentimentos melancólicos de desânimo e perda de sentido, ameaçando preencher a totalidade da esfera psíquica.

Aqui nos encontramos com o que constitui um dos maiores ensinamentos que a ciência psicanalítica nos trouxe: a fundamental importância dos primitivos vínculos afetivos baseados no amor à verdade – suporte, estímulo e estrutura para toda a verdade da vida que está por vir, mediando e facilitando o encontro com o eu profundo e solitário.

Em uma experiência psicanalítica, o reviver transferencial dessa interação afetiva tem a função de atuar nesses circuitos insuficientemente estimulados na infância precoce, inclusive em pessoas adultas. Mudanças nas estruturas cerebrais podem ser obtidas através dos processos não verbais implicados na transferência/contratransferência.

São sentimentos construídos de tal modo que parecem estar além das palavras e, por conseguinte, talvez tenham ocorrido antes da palavra quando vivenciados pela primeira vez. Não raro, esses sentimentos intensos são expressos através do dar a outra pessoa a experiência de como se está percebendo a própria solidão do eu profundo. Todos os seres humanos parecem ter a necessidade de serem ouvidos em confissão, isto é, aliviados do fardo dos sentimentos desconhecidos e incognoscíveis buscando expressá-los na carne ou na alma do outro, de tal modo que esta outra pessoa possa receber a comunicação aproximada do que se sentiu.

Citando Grotstein (1985), de que outra maneira poderia um paciente saber que seu analista o compreende, se este não puder sofrer a experiência que o paciente não tem palavras para descrever?

Ser uno mismo y tolerar la soledad

Resumen: El autor inicia el trabajo preguntando si habría alguna posibilidad de que alguien no sea a sí mismo, con los recursos que dispone, sean cuales y cuantos sean. Cuestiona aún si la soledad podría ser comprendida como el encuentro del sí mismo con el propio yo profundo. En el caso de que se trate de un objeto original, éste no sería resultado de proyecciones o introyecciones, sino que estaría allí desde el nacimiento y mientras persista la vida, teniendo la fisicidad como su calidad más esencial, única y específica, lo que hará que cada aparato mental sea también único y específico, produciendo realidades solitarias, bajo la presencia de un catalizador del encuentro consigo mismo, la madre o cuidador, tal cual deberá ser el papel del psicoanalista en la sesión de análisis.

Palabras clave: soledad, cuerpo y mente, psicoanálisis

Be yourself and tolerate loneliness

Abstract: The author begins the work questioning if there would be a possibility of someone not being yourself, with the resources available, be it which and how many. He also asked whether if the loneliness could be understood as the meeting of oneself with one's own deep selves. Considering the body as the original object, this would not be the result of projections or introjections, but would be present from birth and as long as life persists, with physicality as its most essential, unique and specific quality, which will make each mental apparatus is also unique and specific, producing solitary realities, under the presence of a catalyst of the encounter with self, the mother or caregiver, as shall be the role of the psychoanalyst in the session of analysis.

Keywords: loneliness, body and mind, psychoanalysis

Referências

- Bion, W. R. (1952). Uma teoria sobre o pensar. In W. R. Bion, *Estudos Psicanalíticos Revisados – Second Thoughts*. Rio de Janeiro: Imago (1994).
- Carneiro, M. (2007). Caminhos e descaminhos da solidão. *Cadernos de Psicanálise*, 23(26), 19-34.
- Ferrari, A. (1995). O eclipse do objeto originário concreto. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 29(2), 253-262.
- Ferrari, A. (2004). *From the eclipse of the body to dawn of thought*. London: Free Association Books.
- Freud, S. (1987). Projeto para uma psicologia científica. In S. Freud, *Obras Completas* (Vol. 1). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1895)
- Freud, S. (1911). Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental. In S. Freud, *Obras Completas* (Vol. 12). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1969)
- Goulart, A. A. (2007). Con l'anima disabitata: riconsiderazioni intorno a lutto e malinconia. In *La metafora nella relazione analitica*. Milano: Mimesis.
- Goulart, A. A. (2009). Introdução. *Corporeità – Loggetto originário concreto: un'ipotesi psicoanalitica in espansione*. Venezia: Cafoscarina.
- Goulart, A. A. (2013). Considerações a partir da análise de um pianista de oitenta anos. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 47(2), 155-165.
- Goulart, A. A. (2015). O paciente sem esperança e a recusa da utopia. *Reverie – Revista de Psicanálise*, 7, 84-100.
- Green, A. (1988). *Narcisismo de vida, narcisismo de morte*. São Paulo: Escuta.
- Grotstein, J. (1985). *A divisão e a identificação projetiva*. Rio de Janeiro: Imago.
- Lispector, C. (1977). *A hora da estrela*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Rilke, R. M. (1997). *Alguns poemas e cartas a um jovem poeta*. Rio de Janeiro: Ediouro. (Publicação póstuma em 1929)
- Romano, F. (2009). L'ipotesi dell'oggetto originário concreto: uno strumento di ricerca clinica. *Corporeità – Loggetto originário concreto: un'ipotesi psicoanalitica in espansione*. Venezia: Libreria Editrice Cafoscarina.
- Sigal, A. M. (2002). *O originário: um conceito que ganha visibilidade*. <http://www2.uol.com.br/percurso/main/pes30/30Sigal.htm>.

Adalberto A. Goulart

adalbertogoulart@uol.com.br