

## Qual o Endereço da Solidão?

Rosângela F. O. Machado\*



A solidão tem sido um tema bastante explorado nos últimos tempos. Não só por profissionais das áreas científicas mas também pela população em geral, que presencia situações no cotidiano em que os indivíduos têm de lidar com esse sentimento tão misterioso e ao mesmo tempo tão conhecido por todos. Para melhor elucidar o tema, será aqui relatada uma pesquisa sobre a solidão, realizada em 1995.

O cristianismo apregoa que Deus criou Adão para viver no paraíso; mas percebeu que tudo o que o belo lugar oferecia não era suficiente para superar o espírito solitário de Adão. Por isso tirou uma costela de Adão e criou Eva para lhe fazer companhia.

A leitura da bíblia apresenta a solidão como um sentimento tão antigo

quanto a humanidade e mais, mostra a necessidade do ser humano estar acompanhado; e estando acompanhado seria solucionado o problema da solidão.

Os idosos apresentam uma tendência maior à solidão do que as outras faixas etárias. Isso acontece porque a maioria deles está fora do convívio que outrora marcava suas vidas. Não têm os grandes grupos de amizade como os têm os adolescentes. Os filhos a quem se dedicaram durante quase toda a vida estão partindo para a busca de novos horizontes profissionais e afetivos.

Contribuir para a discussão sobre alternativas viáveis para tirar o idoso do isolamento em que muitas vezes se encontra é oferecer caminhos para superar uma das facetas da solidão, sentimento que permeia a estrutura psíquica de todo ser humano.

\* Psicóloga e gerontóloga pela Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ – RJ

O interesse por estudar o tema “solidão” teve início após a realização de dois trabalhos: o primeiro em 1989, na comunidade Vila Parque da Cidade (Gávea), zona sul da cidade do Rio de Janeiro; o segundo, com os idosos associados da CASSI (Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil) aposentados ou não, em 1993 na mesma cidade.

No primeiro trabalho, através da Associação de Moradores de Vila Parque da Cidade foi criado o grupo da Terceira Idade, e nos encontros semanais as maiores reclamações dos idosos referiam-se ao isolamento - e muitas vezes dentro da própria casa onde moravam com filhos, netos, genros e noras. Não se sentiam parte integrante da família, pois não eram convidados a participar das deliberações da casa; reclamavam, também, da falta de atividades sociais. A média de renda dessas famílias era de um a dois salários mínimos.

A solidão, até então, era atribuída à falta de sensibilidade dos familiares, que por sua vez era determinada pela falta de compreensão do que é velhice, falta de tempo para o convívio familiar, e pela necessidade de se estar fora de casa por muito tempo em busca do sustento da família. Enfim, a explicação era

atribuída ao aspecto sócio-econômico do grupo e de seus familiares. A média do nível de instrução formal deles era o primeiro grau incompleto.

Diferentes dos membros do grupo de Vila Parque da Cidade, os idosos do segundo grupo - associados da CASSI - apresentavam uma média de renda de dois mil e quinhentos dólares e nível universitário incompleto; ainda assim a reclamação era a mesma: a solidão.

Após essas duas experiências - a fim de ampliar a compreensão sobre essa dinâmica em grupos de idosos de diferentes origens - foi realizada, em 1995, uma pesquisa com esses mesmos grupos.<sup>1</sup>

A tentativa de aproximar o saber da Psicologia à descrição dos idosos a respeito do que é e como lidam com a solidão, apontou para que o idoso fosse convidado a falar de seus sentimentos, queixas e expectativas em uma entrevista. Afinal, um dos seus maiores desejos - como todas as pessoas de todas as gerações - é expressar suas idéias.

Algumas reflexões foram feitas a partir dos testemunhos dados pelos idosos e, conseqüentemente, algumas alternativas puderam ser lançadas para tentar minimizar o sentimento de solidão que rodeia o povo da Terceira Idade.

<sup>1</sup> Machado, R.F.O. *A solidão do idoso independentemente da faixa de renda e nível social* (monografia apresentada no Curso de Pós-Graduação “Estudo do Envelhecimento e Saúde do Idoso”), Fiocruz, Rio de Janeiro, 1995.

### O que é, afinal, a solidão?

Segundo a psicanalista Melanie Klein, a relação íntima e exclusiva entre o inconsciente da mãe (ou quem a represente) e o da criança, através da amamentação - ou mesmo se puder ser representada pela mamadeira -, é fundamental para a experiência mais completa da compreensão pré-verbal, isto é, a fase em que a criança ainda não fala. No entanto, mesmo que se tenha uma relação bastante favorável entre mãe e filho desde o seu nascimento, a autora afirma ser improvável que se possam criar condições perfeitas que garantam a ausência do sentimento de solidão. Portanto, a relação mãe-filho não é suficiente para livrar o homem da solidão, sentimento que o acompanhará por toda a vida.<sup>2</sup>

Esta teoria, então, vai além dos princípios sugeridos pelo cristianismo: não basta ter companhia; a solidão vai sempre existir na estrutura psíquica humana.

Estamos falando de um sentimento sobre o qual não se tem controle, não existem procedimentos que possam eliminá-lo. Então, já se pode dizer que, independentemente de temperamento, classe social e relacionamento interpessoal, a solidão, vez por outra, vai atingir as pessoas.

Existe um ganho com essa sensação. A solidão propicia ao homem estar em contato com seu mundo interno, onde só ele pode penetrar; entrar em contato com seus sentimentos, sensações e percepções que o aproximam do amor, do ódio, da inveja, do prazer. A solidão - que a princípio sugere *isolamento e tristeza* - seria, dialeticamente, uma das oportunidades para o *encontro*, isto é, oportunidade de se (re)conhecer como indivíduo com um mundo dentro de si, oportunidade de poder se descobrir como partícula, e como toda partícula, conectada com o todo.

Quando se fala em solidão, isso não significa necessariamente estar sem ninguém ao lado. A solidão pode ser sentida mesmo que estejamos rodeados de pessoas. Por outro lado, podemos estar desacompanhado e não estarmos nos sentindo sós. Segundo Klein, até aqui a solidão é determinada pela própria condição humana, a que chamaremos solidão interna.

Mas existe uma solidão que se relaciona com a condição do ser humano no reino animal. Ele é um ser social e sente necessidade de estar no meio de outras pessoas. O homem é o único animal que precisa de cuidados até uma boa parte da vida. Os bichos, logo após o período de adaptação em que aprendem a sobreviver e preservar a espécie, afastam-se dos pais. O homem, por sua

<sup>2</sup> Klein, M. *O Sentimento da Solidão*. Rio de Janeiro, Imago, 1963.

vez, depende do grupo durante toda a sua vida: e esta é a grande contrapartida da solidão. Se por um lado existe a solidão interna, por outro, existe também o grande desejo de compartilhar a vida. Nesse aspecto, o homem tem a oportunidade de não se sentir só.

O que o idoso relatou, na maioria das vezes, foi justamente sobre a solidão social. Eles se sentem excluídos do grupo familiar, do grupo social e do profissional. Na pesquisa realizada com os idosos do grupo de Vila Parque da Cidade (denominado grupo B), 43% dos entrevistados responderam que não sabiam quem cuidaria deles caso ficassem incapacitados, e 25% responderam que seria o abrigo: um total de 78% não contam com a família, mesmo que 80% do total dos entrevistados more com filhos e/ou companheiros. No que diz respeito ao grupo A (associados da CASSI), 18% também não sabe e 14% acha que é o asilo quem vai acolher, ou seja, 32% do Grupo A também não conta com a família. Esses mesmos idosos do Grupo A responderam que não recebem nenhum cuidado especial da família (54%) - nesse ítem estão incluídas as visitas familiares. Foi rejeitada a tese de que as famílias com maior renda e nível de formação escolar teriam um comportamento favorável e compreensivo sobre a complexidade do envelhecimento e os sentimentos que em geral o acompanham.

O incômodo que essa situação provoca está ratificada quando o idoso cita as questões relacionadas a filhos e fami-

liares (grupo A, 35%; grupo B, 40%) como o seu maior problema. Provavelmente, não é difícil lembrar de algum idoso que viva uma dessas situações.

Embora 54% do grupo A não realize nenhuma atividade, 37% sente falta de contato social, o que acontece também no grupo B (51%). A solidão social poderá ser superada por uma atitude também social.

O atual modelo de sociedade faz apologia ao individualismo, fabrica situações em que as pessoas estão perdendo a noção de solidariedade e provoca distanciamento entre elas. Isso fica reforçado em relação à terceira idade, porque nessa fase as limitações são maiores e a falta de paciência e dificuldade de lidar com a diferença dos mais jovens contribui para o isolamento do idoso.

Mas não é só isso, relacionar-se com o idoso leva as pessoas de outras gerações a entrarem em contato com o seu futuro, espelham-se e imaginam o que vivenciarão mais tarde. A representação social que se tem da velhice é muito negativa: doença, feiúra e limitações, foi assim que durante muito tempo o velho foi visto, o envelhecimento significando apenas a iminência da morte. O ato de envelhecer e essas concepções estão mudando, mas muito lentamente.

Os estudos demográficos apresentam maior expectativa de vida para as próximas gerações. Segundo especialistas, as pessoas viverão mais de cem anos. Há pouco tempo não era comum ver muitas pessoas com mais de setenta

anos. Se os demógrafos estiverem certos em suas projeções, hoje, ao chegar aos setenta haverá ainda uma estrada de trinta anos de vida. Então, o conceito de quando ocorrerá o início da velhice vai mudar.

Na Inglaterra, os institutos estatísticos mostram que em 2031 mais de trinta e cinco mil ingleses passarão dos cem anos de idade, mas a sociedade ainda não absorveu essa nova conquista pois, de modo geral, ao se chegar aos setenta anos o pensamento coletivo aponta para a iminência da morte e, muitas vezes, a morte fala tão alto que a solidão passa a ter um papel de acomodação e preparação para o fim da vida. Dessa forma, o isolamento do idoso não se dá repentinamente; é um processo gradual que aos poucos tem o consentimento do próprio idoso, visto que ele também foi educado para a cultura das discriminações.

Existirá muita gente em faixas etárias distintas. Isso vai obrigar as pessoas a descobrirem as peculiaridades de cada idade, o que pode contribuir para melhorar a relação intergeracional, principal relação responsável pela solidão do idoso.

Outro aspecto da solidão social diz respeito à aposentadoria. Muitas pessoas passam a maior parte de suas vidas no trabalho, e provavelmente ao parar de trabalhar, os antigos colegas de trabalho dessa pessoa aos poucos vão se afastar e os convites para as festas e encontros do grupo se tornarão escassos, até o corte definitivo.

### Então, como se livrar da solidão?

Não existe fórmula para acabar com a solidão social. Cada pessoa tem suas próprias formas de "driblá-la" e eliminá-la; o universo existente dentro de cada um é capaz de criar alternativas que valorizam o que há de bom para se viver. Quando isso não acontece torna-se necessário um auxílio externo, ou seja, a intervenção de um profissional da saúde (psicólogo ou médico) para se evitar uma possível depressão; o acúmulo de solidão pode virar depressão.

A solidão não é um sentimento fácil de se lidar; no entanto, ele não se apresenta em todos os momentos da vida, e é por esse caminho que é possível trilhar para combatê-lo.

É bom salientar que a solidão não é característica da terceira idade, mas nessa fase etária, em geral, as pessoas se sentem física, psicológica e socialmente mais debilitadas e por isso as defesas estão também enfraquecidas.

Atividades em grupos são mais estimulantes, oferecem maior segurança e aumentam a auto estima. O grupo é, também, o trampolim para os que se sentem tímidos em se lançar nas atividades individuais. Muitos idosos, após participarem de grupos, sentem-se à vontade para procurarem atividades pelas quais sempre tiveram interesse e que por um ou outro motivo não conseguiram realizá-las.

Grandes talentos da terceira idade

são descobertos em trabalhos que, a princípio, não tinham nenhuma grande pretensão; em qualquer idade é possível mostrar sensibilidade e habilidade, toda hora é hora de se mostrar: basta estar vivo. É bom lembrar que chegar aos sessenta anos hoje pode significar o planejamento de ações que poderão durar mais trinta anos!

Os clubes de terceira idade, centros de convivência, instituições religiosas, universidades abertas à terceira idade e centros comunitários têm sido exemplos de como o idoso pode criar suas alternativas para dar um adeus à solidão, além

de participar ativamente de projetos onde possa transmitir à sociedade a experiência que só ele pôde adquirir na sua longa trajetória de vida.

Da mesma forma que as entidades acima citadas traçaram um longo caminho até se consagrarem como espaços respeitados, assim também acontece com a busca de novos caminhos pessoais. É preciso que o idoso se goste, que tenha claro que merece ser feliz e viver intensamente até o último dia da vida. Por outro lado poderíamos deixar expresso aqui o pensamento: "Uma grande caminhada começa com o primeiro passo".