



## Estar só – Solidão



Este é um tema atual em que todos nós estamos vivendo um momento de isolamento social. Experimentar solidão é o mesmo que estar sozinho? O que acontece com algumas pessoas que conseguem ficar sós e outras não? Como é possível passar por este momento de isolamento social?

O pediatra e psicanalista Donald Winnicott de forma poética, disse: "o primeiro espelho da criatura humana é o olhar de sua mãe, o sorriso e suas expressões faciais." E acrescenta, como se estivesse falando pelo bebê: "eu olho e sou visto, logo, existo". Se a mãe (ou substituta) for capaz de suprir às necessidades básicas do bebê, se identificando com ele, a criança poderá experimentar o sentimento de onipotência fundamental neste estágio inicial de vida. A capacidade de estar só está diretamente relacionada com a forma como os vínculos iniciais, entre mãe e bebê, foram vividos. São esses vínculos que irão desenvolver nossos recursos internos para que consigamos estar sozinhos.

O bebê a princípio vive em um mundo subjetivo em dependência absoluta da figura materna. O bebê quando se sente incomodado, utiliza o seu corpo para se comunicar. Winnicott denominou "mãe suficientemente boa", àquela que é capaz de reconhecer e atender às necessidades do bebê, proporcionando-lhe uma sensação de continuidade, sem grandes rupturas, como se a mãe fosse uma extensão deste bebê, assim, ele se sentirá vivo e integrado. O olhar da mãe proporcionará tranquilidade fundamental neste estágio inicial de vida. Quando o bebê não é atendido ele pode entrar num nível de sofrimento e de angústia insuportável. A capacidade para suportar a ausência da mãe, por intervalos maiores, ocorre gradativamente e a dependência começa a se relativizar. Portanto, todas as experiências, agradáveis ou não, serão armazenadas em sua memória afetiva. Mas para que ele adquira a capacidade de estar só, é preciso que ele tenha previamente a experiência de estar só na presença da mãe. O vínculo entre a mãe e o bebê, permitirá que a capacidade de estar só se desenvolva na presença da mãe sem que o bebê se sinta desamparado e sozinho.

Os adultos, por vezes, estando na companhia de outras pessoas sentem-se sozinhos, mas este sentimento, necessariamente, não é, nem permanente nem perturbador. Podemos dizer que é uma solidão compartilhada. Porém, existem outras pessoas que na companhia de outros que as amam, sentem-se sozinhas e podem recorrer às redes sociais apenas para apaziguar o sentimento insuportável de solidão, de vazio e de angústia. Por outro lado, existem pessoas que ficam muito bem sozinhas, acompanhadas das boas experiências guardadas na memória afetiva. Isso não quer dizer que experiências más não tenham

sido também registradas. Quando as boas experiências predominam sobre as más, podemos nos sentir acompanhados de nós mesmos.

As redes sociais, neste momento de isolamento social, nos ajudam manter laços afetivos fundamentais para nos mantermos criativos e vivos. Temos experimentado uma oscilação de humor, nos sentimos mais tristes, mais emotivos e saudosos da rotina de outrora. Às vezes satisfeitos, apesar do isolamento, com tudo que estamos descobrindo sobre nós mesmos e sobre a liberdade que podemos experimentar. Eu, por exemplo, tenho experimentado um sentimento intenso de liberdade que em outras ocasiões não seria possível. Sou levada para aquele tempo quando eu recebia meus pacientes à porta, levada também para perto dos amigos, para as boas lembranças com meus netos, meus filhos, minha irmã e minha mãe que já não tem mais tanto tempo.

Lúcia Moret, psicanalista SBPRJ.

09/04/2020.