

TÓ

REVISTA DE
PSICANÁLISE

PI
CA



N.12

ANO 12
NOVEMBRO.2023
MACEIÓ.AL
BRASIL

ISSN 1980-8992

“TÓPICA É UMA PALAVRA DERIVADA DO VOCÁBULO GREGO ‘TOPOV’, O QUAL SIGNIFICA LUGAR, MAS PODE TAMBÉM SIGNIFICAR A MATÉRIA DE UM DISCURSO. ..., NA RIQUEZA DE SUA SIGNIFICAÇÃO SEMÂNTICA, LEMBRA, POIS, QUE A NOVA REVISTA É O LUGAR DA PESQUISA PSICANALÍTICA”.

TRECHO DA APRESENTAÇÃO DA TÓPICA 1,
POR ZEFERINO ROCHA

PRESIDENTE

Lenilda Soares Estanislau
de Almeida

VICE-PRESIDENTE

Fernando Barbosa de Almeida

TESOUREIRA

Maria Edna de Melo Silva

SECRETÁRIA

Izaura Maria Wanderley Brito

**COORDENADORA DA COMISSÃO
DE FORMAÇÃO PSICANALÍTICA**

Nádima Carvalho Olímpio da Silva

**COORDENADOR DA COMISSÃO
DE COMUNICAÇÃO**

Esperidião Barbosa Neto

**COORDENADORA DA COMISSÃO
CIENTÍFICA**

Ana Lucila Barreiros B. de Araújo

**COMISSÃO CIENTÍFICA
E EDITORIAL**

Ana Lucila Barreiros B. de Araújo
Heliane de Almeida Lins Leitão
Nidyanne Porfirio da S. Pires

**PROJETO GRÁFICO/
DIAGRAMAÇÃO**

Estúdio Grão
estudiograo.com

FOTO DE CAPA

Michel Rios



ISSN 1980-8992

TÓPICA é uma publicação bienal do Grupo
Psicanalítico de Alagoas (GPAL).

R. Dr. Ciridião Durval, 47 - Parque Gonçalves Lêdo, Farol

CEP: 57021-340 - Maceió-AL

82 3221.1404

www.gpal.com.br

gpalmaceio@hotmail.com

Instagram: [gpalmaceio](https://www.instagram.com/gpalmaceio)

SOLIDÃO E A CAPACIDADE PARA ESTAR SÓ: REVISITANDO WINNICOTT EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL¹

HELIANE DE ALMEIDA LINS LEITÃO

Psicóloga, doutora em Psicologia, professora do Instituto de Psicologia da UFAL e membro do GPAL.

RESUMO

Se a solidão é uma experiência inerente e inevitável da condição humana, ela se mostra um afeto prevalente na contemporaneidade. No contexto pandêmico recente, medidas de distanciamento social instituíram restrições e isolamento dos corpos. O afastamento social compulsório, associado ao luto e ansiedades depressivas durante a pandemia, favoreceu a solidão vivenciada enquanto desamparo. O objetivo deste trabalho é revisar o pensamento de Winnicott acerca da ‘capacidade para estar só’ e suas implicações na atualidade. Winnicott apresenta o paradoxo segundo o qual a autonomia individual, isto é, a separação eu-outro e eu-mundo, depende do suporte ambiental. A capacidade para estar só é

uma aquisição do desenvolvimento emocional apoiada na experiência primária de um ambiente materno suficientemente bom que permite ao bebê estar só na presença de alguém. A relação transferencial na situação analítica favorece o desenvolvimento da capacidade de estar só, possibilitando oportunidade de comunicação interna, integração de si, emergência de gestos criativos e destinos alternativos para a angústia.

Palavras-chave: solidão; capacidade de estar só; Winnicott.

¹ Trabalho apresentado na 13ª Jornada de Psicanálise do GPAL, em novembro de 2022.

ABSTRACT

If loneliness is an inherent and inevitable experience of the human condition, it appears to be a prevalent affect in contemporary times. In the recent pandemic context, social distancing measures led to restrictions and isolation of bodies. Compulsory social distancing, associated with grief and depressive anxieties during the pandemic, favored loneliness experienced as helplessness. The aim of this work is to revisit Winnicott's thoughts about the 'capacity to be alone' and its current implications. Winnicott presents a paradox according to which individual autonomy, that is, the separation of self-other and self-world, depends on environmental support. The capacity to be alone is an acquisition of emotional development based on the primary experience of a sufficiently good maternal environment that allows the baby to be alone in the presence of someone. The transferential relationship in the analytical situation favors the development of the ability to be alone, enabling opportunities for internal communication, self-integration, emergence of creative gestures and alternative destinations for anguish.

Keywords: loneliness; capacity to be alone; Winnicott.

“Fiquei sozinha um domingo inteiro. Não telefonei para ninguém e ninguém me telefonou. Estava totalmente só. Fiquei sentada num sofá com

o pensamento livre. Mas no decorrer desse dia até a hora de dormir tive umas três vezes um súbito reconhecimento de mim mesma e do mundo que me assombrou e me fez mergulhar em profundezas obscuras de onde saí para uma luz de ouro. Era o encontro do eu com o eu. A solidão é um luxo.”

Clarice Lispector

Embora a solidão seja uma condição intrínseca e inevitável da experiência humana, ela parece exacerbada pelo estilo de vida apressado e individualista na cultura contemporânea (Azambuja, 2012). A crescente preocupação com a experiência de solidão tem sido justificada por sua relação com estados depressivos e como possível fator de risco de sofrimento psíquico (Barroso et al, 2019; 2018). Soma-se a isso, a recente situação pandêmica e a obrigatoriedade de distanciamento social que promoveu comportamentos de isolamento e o afastamento entre as pessoas.

No contexto da pandemia de COVID-19 foram adotadas medidas sanitárias de distanciamento físico necessárias para o controle da doença. A convivência presencial com

familiares, comunidades religiosas, esportivas e de lazer sofreu enormes restrições. Entre as diversas expressões de sofrimento emocional durante o período pandêmico estão o sentimento de confinamento e isolamento decorrente da perda de contato com outras pessoas, especialmente físico, com repercussões psíquicas tais como aumento de ansiedade, depressão e sentimentos de solidão (Macedo et al, 2021; Zanotti, Dias & Leitão, 2023).

Algumas questões se colocam nesse cenário: Como nossa capacidade (ou incapacidade) de estar só tem se apresentado na atualidade? Como lidamos com as angústias geradas pelo distanciamento social obrigatório na pandemia e as consequentes mudanças em nosso cotidiano? Quais as implicações do sofrimento associado à solidão para a clínica psicanalítica?

O tema da solidão tem sido abordado pelas diversas tradições psicanalíticas. Embora não tenha publicado um texto específico que trate do assunto, Sigmund Freud abordou o tema da solidão em relação a medos infantis, particularmente em relação ao silêncio, à escuridão, à presença de estranhos e ausência da pessoa amada. Na obra freudiana, a solidão aparece especialmente associada à angústia do abandono e ao desamparo (Freud, 1930/2010). Num texto sobre o sentimento de solidão, Melanie Klein (1963/1996) afirmou que o processo de integração psíquica e alcance da posição depressiva atenuam a angústia associada à so-

lidão ao longo da vida. Para a autora, o enfrentamento da solidão é possível a partir da experiência apaziguadora de internalização do objeto bom. Em contraste à tradição freudiana e kleiniana, Donald Winnicott vai abordar o tema da solidão a partir de uma perspectiva positiva e benéfica, considerando o desenvolvimento da ‘capacidade para estar só’.

O objetivo deste artigo é revisitar o pensamento de Winnicott acerca do desenvolvimento da capacidade para estar só, considerando suas contribuições para a compreensão do sofrimento emocional associado à solidão na atualidade e seus desdobramentos na clínica psicanalítica.

A CAPACIDADE PARA ESTAR SÓ

No artigo intitulado *A capacidade para estar só* (apresentado em 1957 e publicado em 1958), Winnicott expõe uma perspectiva inovadora sobre a experiência da solidão, enfatizando seus aspectos positivos. Para ele, a capacidade para estar só não é natural, mas resulta de experiências relacionais no processo de desen-

volvimento. Winnicott destaca que o fundamento da aquisição desta capacidade remete à experiência da criança pequena de ficar só na presença de sua mãe ou seu substituto.

Como é comum em seus escritos, Winnicott (1958/1983) inicia o artigo considerando as obras de Freud e Klein para, em seguida, afastar-se delas. Ele aborda o tema da solidão em referência à ideia freudiana sobre a cena primária, na qual a criança precisa suportar sozinha seus sentimentos e angústia diante da fantasia da relação sexual dos pais. Em relação a Klein, ele assente que a capacidade para estar só depende da possibilidade de internalização do objeto bom no mundo interno do bebê. A partir dessa introdução, Winnicott apresenta suas próprias ideias sobre o tema, colocando-o no contexto do desenvolvimento emocional.

Segundo Winnicott, a capacidade para estar só representa um sinal de saúde e amadurecimento do desenvolvimento emocional, sendo inicialmente possibilitada pela experiência relacional precoce de *holding* materno. Segundo ele, tudo tem início na continuidade dos cuidados maternos que gera confiança num ambiente previsível e sustentador da experiência do bebê. Quando o bebê recebe cuidados maternos suficientemente bons, ou seja, caracterizados pela disponibilidade afetiva e sintonia materna com as suas necessidades, ele pode vivenciar a experiência de estar só na presença de alguém.

Winnicott apresenta três diferentes estágios nesse processo para alcançar a experiência de estar só na presença de alguém. Inicialmente, existe a palavra ‘eu’; a seguir temos o ‘eu sou’; e, finalmente surge o ‘eu estou só’. A palavra ‘eu’ indica um grande avanço no desenvolvimento emocional em termos do processo de integração, quando o indivíduo se constitui como uma unidade distinta do ambiente externo, caracterizado pela capacidade de estabelecer a diferença entre ‘eu’ e ‘não-eu’. O ‘eu sou’ é característico do estágio da posição depressiva (ou de concernimento), o qual indica, para além da unidade, a existência de uma vida própria, embora dependente da proteção do ambiente. O estágio do ‘eu estou só’, emergente em torno da segunda metade do primeiro ano de vida, supõe que o bebê reconhece a continuidade da existência da mãe. Winnicott destaca que a principal condição para que a capacidade de estar só possa estruturar-se é a presença continuada e previsível da mãe, a qual assegura ao bebê a confiança na proteção ambiental. Estabelece-se, assim, uma relação na qual a mãe está ‘confiantemente presente’ (Winnicott,

1958/1983, p.33) e disponível no ambiente. A criança pequena pode, assim, usufruir da experiência de ficar só, embora por um tempo limitado.

Como lhe é comum, Winnicott fundamenta seu principal argumento na ideia de um paradoxo. Segundo ele, a capacidade de estar só emerge de uma experiência paradoxal: ficar só na presença de alguém. Em suas palavras:

“O ponto principal dessa contribuição pode agora ser enunciado. Embora muitos tipos de experiência levem à formação da capacidade de ficar só, há um que é básico, e sem o qual a capacidade de ficar só não surge; *essa experiência é a de ficar só, como lactente ou criança pequena, na presença da mãe*. Assim, a base da capacidade de ficar só é um paradoxo; é a capacidade de ficar só quando mais alguém está presente” (Winnicott, 1958/1983, p.32).

Mas, o que acontece no bebê durante essa experiência precoce de estar só na presença da mãe? Este estado é descrito como possibilidade de relaxamento, no qual o bebê simplesmente existe e usufrui desse momento, sem precisar responder a estímulos externos nem agir em direção a algum objetivo. Tal estado de relaxamento, no tempo, permite uma experiência de estar relativamente não-integrado e possibilita a emergência de um impulso interno (por ex., a fome) que será sentido como uma experiência pessoal autêntica. Para Win-

nicott esta se constitui na experiência fundante da capacidade no indivíduo de entrar em contato com sua necessidade e seu impulso pessoal, condição para uma vida própria que é sentida como real e autêntica. Ou seja, essa experiência constitui e fortalece o sentimento de *self*, sendo extremamente importante para o amadurecimento e a saúde emocional. Segundo ele:

“É somente quando só (isto é, na presença de alguém) que a criança pode descobrir sua vida pessoal própria. A alternativa patológica é a vida falsa fundamentada em reações a estímulos externos. Quando só no sentido em que estou usando o termo, e somente quando só, é a criança capaz de fazer o equivalente ao que no adulto chamamos relaxar. (...). Com o passar do tempo surge uma sensação ou um impulso. Nesse estado a sensação ou o impulso será sentida como real e será verdadeiramente uma experiência pessoal” (Winnicott, 1958/1983, pp.35-36).

Nesta citação, fica evidente a importância da experiência primária de estar só na presença de alguém enquanto possibilidade de comuni-

cação consigo mesmo, ao tempo em que não se renuncia à segurança afetiva da dimensão relacional da experiência. Nesse momento inicial, a imaturidade do bebê é compensada pelo apoio egóico oferecido pela mãe. Com o desenvolvimento, por introjeção gradual da experiência com o ambiente auxiliar do ego, o indivíduo se torna capaz de ficar realmente sozinho, sem o apoio do objeto ou de um representante dele, como no caso dos objetos transicionais. Com o tempo se constrói a crença num ambiente benigno que gera confiança e possibilidade de se sentir seguro mesmo na ausência dos objetos externos.

A capacidade de apreciar o que Winnicott chama de ‘solidão compartilhada’, significa poder usufruir de privacidade e solidão na presença de outra pessoa ao longo da vida. Ele exemplifica que isto acontece com parceiros adultos após uma relação sexual satisfatória (Winnicott, 1958/1983, p.33). Vivenciar a solidão na presença de outro é fundamental por dois motivos: para não sentir a presença do outro como intrusiva e para adquirir a capacidade de suportar a eventual ausência do outro.

A capacidade de estar só não deve ser confundida com isolamento ou retraimento. Estar isolado não significa sentir-se solitário, assim como estar em meio a muitas pessoas não impede sentimentos de solidão. Comportamentos de isolamento e retraimento revelam, com frequência, atitudes defensivas decorrentes

de falhas num ambiente intrusivo. Neste caso, seriam estratégias de proteção do *self* contra possíveis abusos ambientais. O retraimento pode, por outro lado, ser uma estratégia saudável de entrar em contato com objetos internos e, assim, fortalecer o *self* e a experiência de sentir-se real, como frequentemente observado em adolescentes. É nesse contexto que Winnicott afirma que “o adolescente é essencialmente um isolado” (Winnicott, 1961/2005, p.118), pois ele necessita afastar-se das outras pessoas na busca de uma experiência subjetiva pessoal e autêntica. Entretanto, o retraimento excessivo pode ser um sinal da incapacidade de estar só. Quando o indivíduo alcançou a capacidade para estar só, ele está apto a enfrentar a solidão e o seu isolamento não será apenas uma fuga das ameaças ambientais, mas pode ser um sinal de busca por uma privacidade regeneradora.

Segundo Winnicott, “muitas pessoas se tornam capazes de apreciar a solidão antes mesmo de sair da infância e podem valorizar a solidão como a sua posse mais preciosa” (Winnicott, 1958/1983, p.32). Nesse sentido, ficar só é oportunidade

para entrar em contato consigo mesmo, tomar consciência de si e da singularidade pessoal, o que favorece a relação consigo e com o outro. Tal capacidade se manifesta no sentir-se bem na própria companhia, sem ser dominado por angústias persecutórias. Além disso, se expressa pela possibilidade de sustentar o silêncio na ausência ou presença de outras pessoas. Ao contrário da autossuficiência, entretanto, esta capacidade se ancora numa condição emocional construída na confiança na relação com o outro. Contar com alguém, mesmo na ausência, permite a experiência de estar consigo mesmo sem a angústia do abandono ou desamparo.

Esta concepção da capacidade de estar só aproxima o pensamento de Winnicott da abordagem kleiniana do tema da solidão (Sewald et. al., 1995). Para Klein, a capacidade de internalização de um objeto bom seria a condição para o enfrentamento da solidão. Nos termos de Winnicott, a confiança do indivíduo em relação ao ambiente (representado pelo objeto bom) é o que lhe capacita a estar bem, mesmo na ausência objetiva do objeto ou de seus representantes simbólicos.

Para Winnicott, portanto, a capacidade de estar só é uma conquista do desenvolvimento emocional que depende da provisão ambiental inicial fundada nos cuidados maternos suficientemente bons. A presença e disponibilidade da mãe, de uma forma não intrusiva, permite que a criança tenha a vi-

vência paradoxal de estar simultaneamente só e acompanhada por alguém, podendo experimentar privacidade e comunicação consigo mesma sem se sentir solitária.

IMPLICAÇÕES CLÍNICAS DA SOLIDÃO E DA INCAPACIDADE PARA ESTAR SÓ

“A pessoa pode estar num confinamento solitário, e ainda assim não ser capaz de ficar só. Quanto ela precisa sofrer está além da imaginação.” (Winnicott, 1958/1983, p.32).

Sentir-se só pode disparar angústias infantis de vazio, perseguição e desamparo. Durante a pandemia, a experiência de distanciamento social nos desafiou a usar nossos recursos internos para suportar sentimentos de confinamento e aflição primitivos. É importante destacar que o distanciamento social imposto pela pandemia não necessariamente significou isolamento interpessoal e solidão, na medida em que muitas famílias e grupos permaneceram juntos ou encontraram modos de manutenção dos vínculos e de

interação, especialmente através dos meios virtuais.

A incapacidade para estar só e entrar em contato com o mundo subjetivo pode acionar angústias que se expressam através de sintomas ansiosos, depressivos, retraimento excessivo, tendências compulsivas, adicções, negacionismo e desrespeito às medidas de distanciamento social, tal como intensamente observados no recente contexto pandêmico. A perspectiva apresentada por Winnicott contribui com a clínica psicanalítica na resposta a essas demandas de sofrimento, enquanto dificuldades de lidar e suportar sentimentos de solidão que surgiram ou se intensificaram pelas restrições e distanciamento social (Pinheiro & Maia, 2020).

A experiência analítica oferece oportunidade para lidar com os limites da capacidade para estar só. Através da relação analítica o indivíduo pode elaborar seu sentimento de solidão e avançar no desenvolvimento desta capacidade. A clínica do *holding* preconizada por Winnicott se mostra muito relevante nessa direção. Segundo Winnicott, na relação analítica o analista é chamado a ocupar o lugar de sustentador do ego do paciente. Numa metáfora dos cuidados maternos, o analista se oferece como apoio egóico e presença confiável, simultaneamente disponível e reservada, que respeita a privacidade do analisante e seu eventual retraimento. Em particular, a sustentação das pausas e silêncios na

situação transferencial oferece ao paciente oportunidade de alcançar gradualmente a capacidade de estar só e superar falhas vivenciadas no início da vida. Dessa chance de estar só na presença de alguém no *setting* analítico, surge o espaço para a comunicação consigo mesmo e a emergência do impulso interno pessoal, potencializador de gestos criativos que fazem contraponto ao retraimento defensivo contra os sentimentos de medo, abandono e desamparo frequentemente vivenciados na solidão. Para Winnicott, é no gesto espontâneo e criativo que o indivíduo encontra saídas para sua angústia, inventando formas de viver pessoais e que comunicam que a vida tem sentido e vale a pena ser vivida.

Concluindo, a perspectiva de Winnicott apresenta um contraponto à tendência atual de focalizar a solidão a partir de seus aspectos negativos e patologizantes, inserindo-a num cenário de saúde e riqueza psíquica. A atitude clínica de Winnicott contribui, ainda, com o oferecimento da experiência paradoxal de ficar só na presença de alguém, na qual o paciente pode usufruir simultaneamente de privacidade e

sustentação afetiva apoiada na pessoa do analista ‘confiantemente presente’.

REFERÊNCIAS

- Azambuja, Deodato C. de (2012). Solidão e pós-modernidade. *Ide*, 35 (54), pp. 73-79.
- Barroso, Sabrina M.; Baptista, Makilim N. & Zanon, Cristian (2018). Solidão como variável preditora na depressão em adultos. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9 (3), pp. 26-37.
- Barroso, Sabrina M.; Oliveira, Nadyara R. de & Andrade, Valéria S. de (2019). Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, e35427.
- Freud, Sigmund (2010). O mal-estar na civilização. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*, Vol.18, pp. 13-122. São Paulo: Companhia das Letras. (Trabalho originalmente publicado em 1930).
- Klein, Melanie (1996). Sobre o sentimento de solidão. In Melanie Klein. *Inveja e gratidão e outros trabalhos (1946-1963)*, pp. 340-354. Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho originalmente publicado em 1963).
- Macedo, Malu J. de A.; Costa, Beatriz L.; Fernandes, Maria J. B. & Ceitlin, Lúcia H. F. (2021). Reflexos da (in)capacidade de estar só em tempos de isolamento social na pandemia COVID-19. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 23 (1), pp. 249-258.
- Pinheiro, Nadja N. B. & Maia, Maria V. C. M. (2020). Da solidão à capacidade de estar sozinho na presença de alguém: percursos clínicos na perspectiva winnicottiana. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 11 (3), pp. 61-79.
- Seewald, Frederico; Halperin, Claudia K.; Kompinsky, Eneida; Segal, Jair; Almeida, Jorge T. A. de; Motta, Maria G.; Silva, Maurício M.; Vasconcelos, Nazur A. de & Soroka, Paulo (1995). O tema da solidão: Klein e Winnicott revisitados. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 17 (1), pp. 29-37.
- Winnicott, Donald W. (1983). A capacidade para estar só. In Donald W. Winnicott. *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*, pp. 31-37. Porto Alegre: Art-

med. (Trabalho originalmente publicado em 1958).

Winnicott, Donald W. (2005). Adolescência: transpondo a zona das calmarias. In Donald W. Winnicott. *A família e o desenvolvimento individual*, pp. 115-128. São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho originalmente publicado em 1961).

Zanotti, Susane V.; Dias, Lídia A. A. & Leitão, Heliane L. (2023). Solidões na Universidade. In Susane V. Zanotti & Angélica Bastos (Orgs.) *Desigualdades e despatologização em tempos de pandemia*, pp.87-102. Maceió: Edufal.

Fontes : Família Gotham e Leitura News
Maceió, novembro de 2023
Publicado originalmente em novembro
de 2023 em www.gpal.com.br



