

OS GRANDES CONFLITOS INTERIORES DO HOMEM CONTEMPORÂNEO: SOLIDÃO, VAZIO E ANSIEDADE.

THE LARGE INNER CONFLICTS OF CONTEMPORARY MAN: LONELINESS, EMPTINESS AND ANXIETY.

Autora: Livia Peretti Duarte¹

Orientador: Professor Mestre Augusto José C. B. do Prado Fiedler²

RESUMO: Um dos temas do presente artigo é a solidão. Discutiremos o quão difícil é para alguns ficar sozinho, ainda mais em nossa cultura que valoriza a convivência em família e a amizade. Porém é na solidão que temos a oportunidade de ficarmos junto de nós mesmos. O vazio é outro grande conflito, nos sentimos vazios quando somos aquilo que os outros esperam de nós. Por fim trataremos da ansiedade. Essa é inerente ao ser humano, porém quando vivida intensamente, nos sentimos perdidos e confusos, o que pode tornar difícil e penosa a convivência consigo mesmo e com os demais. E é por meio da autoconsciência que teremos a capacidade de ver a nos mesmos como somos e nos fortalecer, para enfrentar nossos conflitos interiores.

PALAVRAS-CHAVE: Solidão. Vazio. Ansiedade. Autoconsciência. Psicanálise Culturalista.

ABSTRACT: *Loneliness is one of the matters of this article. We will discuss how hard is to be alone for some people today, especially for our culture which emphasizes family and friendship living together. Emptiness is the big conflict. We feel emptiness when we act according to the others expectation. Anxiety is the last sentiment to be discussed. This is inherent to the human being, but when feels with intensity we get lost and confused which makes life painful for ourselves and others. Selfconscience is the best way to be capable to see inside ourselves, how we are and get strengthen to face our own conflicts.*

KEYWORDS: *Loneliness. Emptiness. Anxiety. Selfawareness. Psychoanalysis Culturalist.*

¹ Psicóloga formada pela Universidade Guarulhos. Trabalha com crianças em um Centro de Recursos e Apoio à Educação Especial e numa Instituição de acolhimento para crianças de 0 à 12 anos. Faz parte do CMDCA - Conselho Municipal de Direitos das Crianças e Adolescentes, em Franco da Rocha/SP.

² Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC em 1978, Professor da Universidade Guarulhos, Presidente do Fórum Permanente de Educação da UnG, Coordenador e Psicólogo dos programas de atendimento PROAL, PROAD E PROACTA da UnG.



INTRODUÇÃO

O tema que será abordado no presente artigo é amplo e com várias possibilidades de entendimento. Um dos conflitos que abordaremos é a solidão, no qual alguns veem um monstro terrível e insuportável de se ter por perto, outros poucos se sentem tão à vontade com ele, que nem parece estarmos falando do mesmo assunto. Na solidão temos a oportunidade magnífica de ficarmos junto da pessoa mais importante que existe: nós mesmos.

Talvez seja tão difícil para alguns encarar esse monstro, justamente por não se conhecer e temer o desconhecido. Com isso nos enchemos de atividades sociais, procuramos sempre estar rodeado de amigos, estar em festas mesmo sem muito ânimo, aceitamos qualquer convite para ficar longe de nós mesmos. Tarefa difícil essa, quase impossível, pois onde formos carregaremos nossos desejos, medos, fracassos, vitórias, derrotas, alegrias, enfim, toda a bagagem que conseguimos ao longo de nossa existência.

Para outros a solidão é um pouco mais tranquila. Algumas pessoas ficam bem em casa, no computador, executando os afazeres diários, seja no local de trabalho ou num escritório, mas não por muito tempo. Em determinado momento se veem sozinhos e precisam, quase que desesperadamente correr para um lugar “seguro”, cheio de gente.

Não é tarefa fácil ficar bem, sozinho, ainda mais em nossa cultura, que é vista por outros povos como acolhedora, unida, onde as pessoas são solidárias, e as famílias são grandes e se você escolhe viver sozinho, por exemplo, as outras pessoas costumam achar que você é triste, não tem família e nem amigos, e não raro ouvimos expressões do tipo: “coitado” ele mora sozinho.

Temos um misto de medo e vergonha de assumir que gostamos sim e precisamos muitas vezes ficar sozinhos (claro para quem consegue, porque

algumas pessoas não se permitem) sem precisar estar em lugares e com pessoas sem querer estar só pra se sentir pertencente e conseqüentemente não estar sozinho.

Com isso podemos observar o quanto agimos no mundo de maneira não autêntica, fazendo muitas vezes as coisas para agradar ou mostrar para o outro. Não nos conhecermos bem e ter uma frágil consciência dos nossos sentimentos, são fatores que favorecem esse movimento inautêntico no mundo. E esse conhecimento de nós mesmos, se dá quando nos damos a oportunidade de nos encarmos, sozinhos e olharmos para dentro de nós e podemos dizer: não tenho medo de você. Vou te conhecer.

O vazio é outro grande conflito que anda lado a lado com a solidão. O vazio nos faz sentir fúteis e que não somos donos de nossa própria vida e vontades. Fazemos aquilo que esperam de nós, ou para não decepcionar o outro, ou para agradar alguém, ou por medo de nos impor, ou seja, são inúmeros os fatores do porque agimos de maneira inautêntica, vazia.

Muita gente ignora o que quer, talvez porque nem sequer sabem ao certo sobre o que sentem e querem para si. Normalmente ouvimos coisas sobre o que as pessoas deveriam desejar - como se casar, ter filhos, estudar em tal universidade, construir tal carreira - mas logo se torna claro para todos, tanto para nós que ouvimos, quanto para eles que falam, que estão descrevendo desejos alheios, que foram depositados neles. E logo percebem isso, sentindo em seu âmago o vazio, pois não era o curso superior que queriam, nem era aquela profissão, nem mesmo era a pessoa que escolheram para estar ao seu lado.

Sendo assim, fica difícil lutar pelas coisas e traçar metas para nossa vida, porque são objetivos

externos a nós. É como ser um espelho e refletir tudo o que passa à nossa volta, independente de nos dizer respeito ou não, de ser condizente com nossos valores. É ser aquilo que os outros esperam de nós. May (1972) escreveu que agindo assim, seremos homens capazes de reagir, mas nunca de optar pela nossa vida, não possuiremos um centro próprio de motivação eficaz.

O último conflito abordado, porém não menos importante, é a ansiedade. A ansiedade surge também do vazio e da solidão. Quando ansiosos ficamos confusos, sentimos algo parecido com medo, à espera de algo que está por vir e nos devorar, acabar com nossa existência. A ansiedade é um sentimento normal, inerente ao ser humano, porém alguns sentem mais que outros. Podemos entender a ansiedade como um desnorreamento, como se fosse alguém que está perdido e não sabe como e nem que caminho seguir. Esse sentimento quando vivido intensamente, pode nos prejudicar muito, tornando difícil e penosa a convivência consigo próprio e com os demais na sociedade.

A motivação para o presente trabalho partiu de experiências da própria pesquisadora que em boa parte de sua vida se viu sozinha mesmo quando rodeada de amigos, família e namorado. Enfim, mesmo quando inserida na sociedade, sentiu em seu íntimo esse “incômodo” que chamamos solidão. Às vezes buscamos incansavelmente fora, no convívio social fugir desse sentimento, tendo a ilusão de estarmos a salvo, como se fossemos animais amedrontados que se sentem protegidos no bando (MAY, 1972).

Buscaremos assim, explicar a ânsia das pessoas para se sentirem aceitas e inseridas no meio em que vivem, assim poderemos ter uma melhor compreensão sobre esse sentimento que assusta por um lado, mas por outro nos faz crescer, nos

desenvolver como seres humanos se estivermos abertos para tal experiência. Pretendemos aprofundar os estudos no tema, investigando os conceitos de ansiedade, vazio e principalmente de solidão, pois são temas que, como dissemos, assombram as pessoas da sociedade contemporânea.

Discutiremos sobre esses conceitos a partir do entendimento da Psicanálise Culturalista, fazendo o possível para sugerir uma solução para que esses sentimentos sejam percebidos por todos de maneira mais produtiva, não no sentido de nunca mais sofreremos, ou nunca mais nos sentiremos sozinhos, ou vazios, ou ansiosos (além do que, seria algo impossível), mas no sentido de se tornar menos doloroso esse contato, que é de uma riqueza sem igual quando acontece.

Sendo assim, poderão se beneficiar da presente contribuição, pessoas da sociedade em geral que se sintam ansiosas e solitárias e não raro, sofrem demasiadamente sem saber como lidar com tais sentimentos.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A evolução da psicanálise culturalista: Adler, Fromm, Horney, Sullivan e May

De acordo com Fadiman e Frager (1979), a psicanálise de Freud sempre teve grande influência e um certo domínio sob a cultura ocidental. Freud teve seu trabalho inspirado nas disciplinas de neurologia e psiquiatria para desenvolver uma nova visão da condição humana e, só no fim do século XIX, segundo Hall e Lindzey (1973), é que as doutrinas sociais e culturais, como a sociologia e antropologia começaram a penetrar na psicanálise, nos quais seus fundamentos naturalistas e fisicalistas foram afastados e alguns seguidores de Freud começaram a reformular a teoria psicanalítica embasados por

esses modelos ditados pela orientação das ciências sociais. Fundaram então uma teoria baseada no interesse social, a Psicanálise Culturalista.

A análise culturalista é um movimento psicanalítico que teve como seus mais importantes iniciadores, Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Harry Stack Sullivan entre outros. O movimento ganhou maior impulso a partir de 1930-1935, após as investigações sobre a esquizofrenia que desviavam em grande parte da idéia freudiana de transferência. Essa é uma ciência de relações humanas, baseada no estudo das culturas. Deu-se assim um desvio da base biológica da personalidade para as suas determinantes sociais e culturais (CABRAL; NICK, 1974).

Iremos descrever de maneira simples e geral alguns desses teóricos que tiveram grande influência para o surgimento da psicanálise culturalista, começando por Alfred Adler. Nascido em Viena, em 1870 e falecido na Escócia em 1937, Adler se formou em medicina e depois se especializou em oftalmologia e psiquiatria. Fundou mais tarde o sistema holístico da Psicologia Individual, na qual sua maior ênfase é voltada para o social. Montandon (2000), expõe que essa abordagem compreende as pessoas como sendo totalidades integradas dentro de um sistema social e que o homem se sente motivado pelas solicitações sociais, portanto coloca o bem estar social acima do interesse próprio.

Antes mesmo de desenvolver sua própria teoria, Adler foi um dos fundadores da Sociedade Psicanalítica de Viena e também seu presidente, até se ver obrigado, em 1911, a renunciar à presidência da Sociedade, por conta das idéias que divergiam muito das de Freud e dos demais membros da Sociedade. A partir daí formou seu próprio grupo, a Psicologia Individual, como já mencionado. Segundo Hall e Lindzey (1973), Adler sustenta

em sua teoria que o homem procura contato com os demais, supervalorizando esse contato com o meio, o que contribui para que o homem adquira um estilo de vida voltado sempre para o meio externo. Um dos pontos mais divergentes entre Freud e Adler, é que este atribui pouca importância ao instinto sexual, “o homem é fundamentalmente uma criatura social, e não sexual”.

Outro ponto interessante da teoria de Adler, no qual observou Sequanna (2006), é que a vida é um constante movimento em direção a uma adaptação ao ambiente e cada indivíduo é ser criativo de sua personalidade, de seu estilo de vida, criando e dirigindo o seu próprio crescimento e futuro. Hall e Lindzey (1973), mencionam também esse movimento do homem e expõem que a consciência é o centro da personalidade, portanto o homem é consciente de seus atos e comportamentos na maior parte do tempo, como também o é de suas inferioridades e dos objetivos pelos quais luta.

Uma das principais idéias da teoria da psicologia individual é sobre a inferioridade orgânica. Segundo a teoria, a sede de poder e notoriedade é o principal estímulo da atividade humana. Os complexos de inferioridade nos faz agir no mundo tendo comportamentos compensatórios, para nos sentirmos superiores. E esse sentimento de inferioridade e as tentativas feitas para compensar tal complexo constituem uma força motivadora para o comportamento humano, escreveu Ballone (2008).

Hall e Lindzey (1973) falam de outro culturalista importante, Erich Fromm, nascido em Frankfurt, Alemanha em 1900 e falecido em Muralto em 1980. Estudou psicologia e sociologia, depois se doutorou em filosofia e posteriormente recebeu treino em psicanálise. O tema principal de seus trabalhos nos é de grande importância, pois giram em torno da idéia de que o homem se

sente isolado porque se separou da natureza e dos demais homens. Expõe em um dos seus trabalhos que paralelamente à liberdade que o homem conquista, esse se sente cada vez mais solitário. A liberdade torna-se então condição negativa da qual o homem procura desviar-se. Outra grande preocupação de Fromm é o problema das relações do homem com a sociedade.

As primeiras obras de Fromm, segundo Viana (2008), são marcadas pela psicanálise ortodoxa, inspirada em Freud, e em Marx, para só depois se tornar representante do chamado culturalismo. Nos Estados Unidos produziu suas obras mais conhecidas e importantes, como por exemplo, “Medo à liberdade”, “Psicanálise da sociedade contemporânea”, “Análise do homem”, “A arte de amar”, entre outros.

Segundo Hall e Lindzey (1973), Karen Horney foi outra teórica culturalista, nasceu em Hamburgo, Alemanha em 1885 e faleceu em Nova York, em 1952. Formou-se em medicina e foi sócia do Instituto Psicanalítico de Berlim. Insatisfeita com a psicanálise ortodoxa fundou com alguns companheiros a Associação para o Progresso da Psicanálise e o Instituto Americano de Psicanálise. Horney não nega que suas idéias estão fundamentadas no esquema freudiano, portanto não constituiu uma abordagem completamente nova da compreensão da personalidade.

Assim como os demais culturalistas, Horney teve algumas objeções à psicologia freudiana, como a inveja que as mulheres sentem do pênis. Ela expõe que a psicologia feminina se baseia na falta de confiança e em uma ênfase exagerada na relação de amor, pouco dependendo da anatomia dos órgãos genitais. Outro ponto divergente da psicanálise, de que os conflitos se formam na natureza humana, Horney – pelo contrário - acreditava

que esses são resultados das condições sociais dos indivíduos (HALL; LINDZEY, 1973).

Horney (1972), se empenhou entre outras coisas, em estruturar o caráter que aparece constantemente em quase todas as pessoas neuróticas, dos conflitos que as impulsionam, suas ansiedades, sofrimentos e as dificuldades inúmeras que essas tem em relação a si mesmas e com os demais. Ela não focaliza sua atenção totalmente na infância, como fazem alguns psicanalistas, considera que as condições culturais em que vivemos contribui para o aparecimento ou reforçamento das atitudes neuróticas. Entre suas obras mais importantes estão: “Neurose e desenvolvimento humano”, “Novos rumos da psicanálise” e “Nossos conflitos interiores”.

Um dos culturalistas mais empenhados em se diferenciar da psicanálise de Freud foi Harry Stack Sullivan. Nascido em uma fazenda de Nova Iorque em 1892 e falecido em 1949 em Paris, Sullivan foi influenciado pela psicanálise de Freud, pela filosofia social, sociologia e por antropologistas culturais, embora tenha utilizado inicialmente o esquema freudiano, depois desenvolveu um novo ponto de vista, marcadamente distanciado de Freud, conhecido como teoria Interpessoal da Psiquiatria.

Em sua teoria o indivíduo não existe à parte de suas relações com os outros. Hall e Lindzey (1973) expõem que Sullivan acreditava que desde que nascemos somos parte de uma situação interpessoal, e pelo resto de nossa existência continuaremos a ser membros de um campo social. Mesmo um eremita, isolado da sociedade, leva consigo, para a solidão, lembranças de suas relações interpessoais anteriores, e essas continuarão a influenciar seu pensamento e ação.

Segundo Fonseca (2006), Sullivan também enfatizou como fundamental o papel da relação entre o terapeuta e o cliente na produtividade do

processo terapêutico. Além de influenciar o desenvolvimento das linhas de psicoterapia humanista, no qual posteriormente esses escolheram privilegiar a relação imediata e natural com o cliente no processo do trabalho psicoterapêutico, constituiu a perspectiva relacional em psicoterapia. Enquanto Sullivan viveu publicou apenas um livro em 1947, porém guardou muitas anotações e todas as aulas que ministrou na Escola de Psiquiatria de Washington. Seguidores dedicados buscaram expor os pensamentos de Sullivan de modo sistemático. Dentro dessas obras, destacam-se: “A teoria interpessoal da psiquiatria (1953)”;

“As contribuições de Harry Stack Sullivan (1952)”;

“Um estudo das relações interpessoais (1949)”, entre outros (HALL; LINDZEY, 1973).

Para Fonseca (2006), os culturalistas Alfred Adler, Erich Fromm, Karen Horney, e Harry Stack Sullivan foram importantes fontes de inspiração para a psicologia humanista. Traziam consigo, em particular Fromm e Horney, toda a densidade teórica e institucional da psicoterapia psicanalítica européia para os Estados Unidos. Desviavam-se dos fundamentos biologicistas de Freud, para desbravar a nova perspectiva da reflexão cultural, no âmbito da psicologia e da psicoterapia.

Um importante dinamizador da psicologia e psicoterapia existencial norte americana foi Rollo May, nascido em 1909, na cidade de Ada, estado de Ohio e falecido no dia 22 de outubro de 1994, fez uma ponte entre a psicanálise culturalista e a psicologia existencial fenomenológica. Teórico que contribuiu muito na área da psicologia, ele escrevia de maneira clara e profunda, deixando em suas obras algumas soluções para a insegurança vivida em sua época e que são vividos até hoje. Tentava explorar a fonte de energia que acreditava estar presente em todo ser humano e foi a partir

de seus estudos e atividades terapêuticas que May revelou como obter um real conhecimento de si mesmo, capaz de libertar e encorajar o mundo, nas palavras de Fromm em 1972.

Em suas obras se preocupou com a repressão da consciência de ser, e expôs que uma das consequências dessa repressão é de que a imagem que o homem tem de si mesmo, de suas experiências e autoconceito como indivíduo responsável, acabam por desintegrar-se. May se dedicou a estudar a psicologia existencial e em meados de 1969, essa não era mais uma escola estrangeira e seu vocabulário já fazia parte de nossa linguagem; “crise existencial”. Passando a ter influência sobre a terapia, essa surge para corrigir a psicanálise ortodoxa sem se tornar, em si, uma escola separada.

Nos conta em seu livro “Psicologia existencial” (MAY, 1974), que foi durante uma internação em um sanatório, por conta de uma tuberculose, que deu continuidade e concluiu sua obra sobre ansiedade. Nessa época estudou os dois únicos livros sobre o assunto até então; “O problema da ansiedade” de Freud e “O conceito de angústia” de Kierkegaard, considerando ambos os pontos de vista necessários para formular sua própria teoria sobre a ansiedade e fazer a ponte entre a psicanálise e a fenomenologia.

Um dos pontos essenciais da psicoterapia fenomenológica expostos por May - nesse mesmo livro citado acima - é que o terapeuta deve experimentar o fenômeno trazido por seu paciente como ele se apresenta, é libertar a mente das suposições que tão frequentemente nos levam a ver no paciente as nossas próprias teorias ou os dogmas de nossos próprios sistemas. E esse experimentar requer abertura e boa vontade para ouvir, sem prender-se nos “porquês” e “comos” da maneira pela qual o conflito surgiu.



Os grandes conflitos do homem contemporâneo: os sentimentos de solidão e vazio.

Poderíamos enumerar muitos conflitos interiores do nosso tempo. São vários os motivos de perturbação das pessoas, mas o problema fundamental do homem é o vazio. Segundo May (1972), o vazio é a sensação de vácuo, de que somos ociosos, não no sentido de que somos desprovidos de potencialidade emocional, mas no sentido de que não estamos conseguindo fazer algo como entidade, como dirigir nossa própria vida, ou influenciar o mundo a nossa volta da maneira que desejamos. Essa incapacidade de agir como realmente queremos nos faz sentir fúteis e desesperados.

Pessoas vazias não procuram destacar-se dos demais e sim se adaptar, fazendo e dizendo coisas que delas esperam. May (1972) vai ainda mais longe, dizendo que o quadro mais nítido de uma vida vazia é a do homem que se levanta todos os dias no mesmo horário, pega o mesmo trem lotado, almoça no mesmo restaurante, com as mesmas pessoas, volta para casa no mesmo trem, tem dois/ três filhos, tira duas semanas de férias e vai à praia com a família (férias que não aprecia). Esse homem leva uma existência rotineira e mecânica, ano após ano até se aposentar e morrer, pouco depois, do coração, talvez por hostilidade recalcada.

Os que vivem uma existência vazia, só conseguem suportá-la com explosões ocasionais, ou pelo menos se identificando com a explosão de alguém. O ser humano não pode viver muito tempo no vácuo. Se não estiver evoluindo para alguma direção, acaba por estagnar-se; as potencialidades transformam-se em morbidez e desespero e eventualmente em atividades destrutivas. Uma vez que o que a pessoa sente e deseja não tem importância, ela passa a renunciar seus sentimentos. Essa falta de emoção é defesa contra a ansiedade (MAY, 1972).

Citando ainda May, a sensação de isolamento ocorre quando a pessoa se sente vazia e amedrontada, e a ânsia pela proximidade dos outros, além do simples desejo de preencher o vácuo interior, é com certeza, uma faceta da necessidade de companheirismo humano de quem se sente ansioso.

Outra característica do homem é a solidão. May (1972) expõe que muitos de nós temos a necessidade, mesmo contra nossa vontade, de sermos convidados para festas como prova de não estarmos sozinhos. Nossa sociedade dá muito valor à aceitação social, precisamos provar que somos “êxito social”. Se a pessoa é estimada, isto é, socialmente aceita, acredita-se que raramente esteja só. Não ser estimada é um fracasso. Se alguém admite que tem preferência por ficar sozinho, as pessoas ao redor desconfiam de que há algo errado. É inconcebível que alguém queira ficar só, por livre escolha. Nas palavras do autor (1972, p. 30):

Todo ser humano adquire grande parte do senso de sua própria realidade pelo que os outros dizem e pensam a seu respeito. Mas quem foi longe demais nessa dependência alheia acabou temendo que se ela faltasse perderia o senso de sua própria existência ficaria “disperso”, como água escorrendo na areia. Muita gente vive assim, tateando como cego, tocando uma sucessão de pessoas.

As sensações de vazio e de solidão caminham lado a lado. Para May (1972) é fácil saber porque esses sentimentos estão ligados, quando as pessoas não sabem bem o que querem nem o que pensam e as convenções que nos foram impostas não nos proporcionam segurança e nos sentimos impotentes e vazios, nossa reação natural é procurarmos outras pessoas, e esperamos que essas nos orientem e nos consolem em meio a toda confusão e mudanças da sociedade.

Gikovate (1998) fez uma observação importante, de que existem cada vez mais avanços tecnológicos, bem como um domínio cada vez maior da ciência, o que não significa que avançamos também em nossa evolução interior. Não há dúvidas de que nos conhecermos, é tarefa muito mais trabalhosa do que o ato de conhecer e explorar o meio em que vivemos. Torna-se cada vez mais claro, que estarmos só é importante para nosso equilíbrio emocional e para que possamos nos encontrar com nossa subjetividade. Estar sozinho nos ajuda na caminhada para o autoconhecimento. Ainda nas palavras do autor (1998, p.209):

Quanto mais conscientes formos da nossa condição de seres solitários, mais claro será para nós que a mente do outro não é igual a nossa. Deveríamos nos alegrar tremendamente quando percebemos as semelhanças e não deveria nos decepcionar o aparecimento das diferenças, uma vez que já eram esperadas.

Angerami-Camon (1999), menciona também sobre o grande avanço tecnológico e em contra partida o empobrecimento das nossas relações interpessoais. Esse empobrecimento contribui para que o número de pessoas que se queixam da solidão seja cada vez maior. Esse é um problema que ataca principalmente os grandes centros, isso porque nas grandes cidades aglomeram pessoas que não possuem afinidade entre si. É comum, por exemplo, não sabermos quem são nossos vizinhos de apartamento. Nos conservamos insensíveis às alegrias e aos sofrimentos do outro. E esse distanciamento vai extremado a solidão.

Gikovate (1998), também faz menção ao crescimento dos centros urbanos como um vilão que distancia as pessoas e as transforma em seres anônimos. Assim sendo, contribui muito para a neces-

sidade de nos sentirmos aconchegados através do elo - ainda que precário - com as pessoas. O temor da solidão é maior para aquelas pessoas que nunca ficaram algum tempo sozinhas por seus próprios meios, ou seja, as pessoas temem o desconhecido, temem a solidão muito antes de experimentá-la. Nas palavras de Gikovate (1998, p.191):

...solidão é a plena aceitação da nossa individualidade....É consciência de que se é inteiro e de cada um terá que encontrar seus meios para atenuar e aprender a conviver com as dores da vida.

Precisamos nos relacionar uns com os outros, sentir que fazemos parte da sociedade e ser aceito tem muita importância, pois mantêm a sensação de isolamento distante, esquecemo-nos temporariamente da solidão, como expõe May (1972). Mas por outro lado pagamos o preço por esse relacionamento desenfreado e sem medidas, o preço de renunciar a nossa existência como personalidade independente. Essa renúncia nos faz perder o desenvolvimento de nossos recursos interiores, recursos esses que, a longo prazo, nos ajudariam a vencer a solidão, além de ser a base para nos relacionarmos significativamente com outras pessoas.

Segundo Gikovate (1998), o homem faz qualquer manobra psíquica para se sentir aconchegado, e não estar só. Porém quando nos exilamos, ou rompemos com nosso companheiro, ou os filhos crescem e se vão, nos sentimos sozinhos, mas esse sentimento já existia e estava lá, escondido pela ilusão do aconchego derivado da presença daquelas pessoas. A solidão é inerente ao ser humano e está sempre presente, ela é como a morte que nos espreita, mas só nos damos conta que somos mortais, quando doentes, por exemplo. Muitas pessoas só se reconhecem solitárias quando algo dramático lhes ocorre e essas se veem efetivamente sozinhas.

Relacionar a ausência do outro com as agruras da solidão parece ser algo simples, bastaria relacionar o significado do outro em nossa existência e assim, conseqüentemente, o significado da sua ausência. Porém, nos estudos feitos a esse respeito percebeu-se que a ausência faz com que o outro se torne muito mais presente do que em muitas situações de presença concreta, física. Segundo Angerami-Camon (1999, p.6):

A solidão é, assim, a configuração extremada da ausência do outro. O outro que se torna presente pela própria ausência configura em meu ser a sua necessidade.

O outro tem o poder de iludir, citando ainda Angerami-Camon (1999), que expôs que o outro faz com que a solidão pareça algo distante quando estou em sua presença, isso porque nos sentimos inseridos, sendo parte de um todo. Na relação sexual, por exemplo, sentimos tamanha união, que faz com que nos sintamos um. Mas cedo ou tarde, chega a hora de encarar a verdade: cada um é um e para nos realizarmos pessoalmente, dependemos de nossas próprias possibilidades. Por mais que se viva junto do outro que se ama, por mais inserido socialmente, não poderemos evitar a certeza de sermos sós.

Para Lessa (2003), a percepção que temos da solidão define outros sentimentos que dela podem decorrer, como o sentimento de liberdade ou de abandono. Essa percepção dependerá de como interpretamos e encaramos nossa existência e, só então, poderemos construir dois modos distintos de vida, o autêntico e o inautêntico. E o homem torna-se autêntico quando aceita a solidão como o preço de sua liberdade e inautêntico quando a interpreta como abandono.

O sentimento de ansiedade.

A ansiedade é uma reação básica frente a um perigo que ameaça nossa existência e embora muitas vezes negado, está sempre presente, seja em maior ou menor intensidade, escreveu May em 1972. Essa intensidade dependerá de como lidamos com nossas experiências básicas, como passamos pelas etapas de nossa vida. Quando ansiosos nos sentimos ameaçados, perdidos, o que torna nossa percepção embotada, ao invés de aguçá-la.

May (1972) afirma que seria de grande importância se conseguíssemos admitir nossa ansiedade, pois além de essa ser inevitável, quando não nos prejudica é um sentimento completamente normal. Porém, se a sentimos de maneira sofrida, podemos chamá-la de ansiedade neurótica. Essa surge de conflitos subconscientes que foram recalcados, e esses conflitos geralmente não foram enfrentados por falta de forças e recursos internos do indivíduo em etapa anterior de sua vida.

Horney (1974) expõe como desenvolvemos a confiança em nós mesmos. Esse movimento tem início na infância. A criança necessita de auxílio externo, de um ambiente terno, da sensação de ser desejada, de cuidados, de proteção, enfim, de alguém que realmente acredite nela e em suas atividades. A presença desses fatores permite que a criança desenvolva uma “confiança básica”. E na ausência desse auxílio externo, o que se desenvolve é um funcionamento neurótico, onde a criança tenta corrigir o mal que lhe foi feito e se autoidealiza, tentando elevar-se aos próprios olhos acima da realidade de si e dos outros. Horney escreveu que (1972, p.55):

Ao examinar histórias da infância de um grande número de pessoas neuróticas, verifiquei que o denominador comum a todas elas é um ambiente em que aparecem as mesmas características



combinadas de várias maneiras... é sempre a falta de um autêntico calor humano e afeição. Uma criança pode aguentar um bocado do que é geralmente considerado como traumático - tal como desmame súbito, surras ocasionais, experiências sexuais desde que intimamente se sinta desejada e amada....a principal razão pela qual a criança não recebe suficiente carinho e afeição consiste na incapacidade dos pais para lhe darem isso, devido às suas próprias neuroses.

A ansiedade é o centro motriz das neuroses. Existe um certo parentesco entre o medo e ansiedade para Horney (1972). Na realidade ambos são reações emocionais ante um perigo e podem ser acompanhados de sensações físicas diversas. Porém existe uma certa diferença entre os dois. O medo seria uma reação proporcional a um perigo real que teremos que enfrentar, e a ansiedade pode ser sentida frente a um perigo imaginário.

Horney ainda expõe que o medo e a ansiedade são proporcionais ao perigo, mas quando sentimos medo, o perigo é objetivo e aparente, já na ansiedade é proporcional ao significado que a situação representa para o indivíduo, e as razões do porque ele se sente ansioso, são desconhecidas. Horney exemplifica da seguinte forma (1972, p. 28):

Há pessoas que estão, permanentemente, ansiosas ante a ideia da morte; por outro lado, devido a seus sofrimentos, elas tem um desejo secreto de morrer. Os vários medos da morte, combinados com seus desejos ocultos, geram uma forte apreensão de perigo iminente.

Segundo Sperling e Martin (1999) podemos entender o medo neurótico como ansiedade. Os autores acrescentam ainda que se a ansiedade for sentida de maneira média e contínua, a nomeamos

como preocupação. Quando ela é ocasional, porém intensa, a nomeamos como pânico. Os ataques de pânico nos evidenciam como o medo neurótico não tem um motivo aparente.

Os autores ainda afirmam que sem qualquer aviso, o indivíduo pode ser tomado por um ataque de medo intenso, esse medo pode partir de eventos específicos, como de morrer, ficar louco, ou o fato de se sentir uma parte insignificante do universo. As reações desse medo intenso são sentidos fisicamente: como palpitações, transpiração, necessidade de urinar, defecar, dificuldades para respirar, entre outros. Essas reações podem ser experimentadas durante um ataque de ansiedade aguda.

Um neurótico teria dificuldades em admitir que seu medo é algo absurdo, ou seja, não seria medo e sim uma ansiedade neurótica. Segundo Horney (1972), indivíduos assim explicariam racionalmente sua ansiedade como se fosse um medo natural. Existem pessoas neuróticas que tem plena consciência de estarem mergulhados na ansiedade, outros dão conta de sua ansiedade esporadicamente, em situações específicas, como ter medo de lugares altos, ou quando vão fazer um exame final na universidade. E existem aqueles, por fim, que são totalmente alheios à existência da ansiedade.

Cabe citar aqui outra característica do indivíduo neurótico. Perls (1977) expõe que esse carrega consigo seus meios de manipulação, de mobilizar e usar o meio para obter o que deseja. E não nos iludamos, o neurótico não é bobo. Afinal tem que ser astuto, uma vez que lhe falta uma das qualidades essenciais que promovem sua sobrevivência: a autoconfiança.

Perls (1977) ainda afirma que as manobras utilizadas pelo neurótico, infelizmente são dirigidas para minimizar os efeitos de sua desvantagem ao invés de superá-los. O neurótico necessita



constantemente de apoio externo, de ser estimado pelos outros, portanto receia a rejeição e a não aprovação dos demais, e por isso adota a aparência de bom menino, ao mesmo tempo pode ter uma autoestima precária, podendo ser sensível à crítica real ou imaginária.

Segundo Perls (1977), geralmente o neurótico constroeu seu autoconceito completamente errôneo e cada característica representa exatamente o oposto de sua realidade. Esse autoconceito não pode dar qualquer tipo de apoio ao neurótico, pelo contrário, este costuma se desaproveitar e esmagar toda sua autoexpressão, de modo que nenhum elogio é assimilado, ou seja, ele não se apropria dos elogios. Se alguém lhe diz que é inteligente, por exemplo, ele pode achar que estão falando para agradá-lo e não porque realmente é.

Horney (1974) afirma que esses indivíduos podem ser muito bem dotados, mas em essência continuarão iguais a todo mundo: cheios de limitações e com dificuldades individuais a superar. Expõe ainda que o “eu” real não coincide com a sua imagem endeusada. Mesmo endeusado em sua imaginação, continua sem o sentimento de confiança em si. O neurótico evita defrontar-se com a realidade e para ele todos deveriam respeitar suas ilusões, os outros tem a obrigação de lhe dispensar atenções especiais.

Ainda citando Horney, o neurótico não sente que compete a ele cuidar de seus problemas, mas sim os outros é que devem evitar atrapalhá-lo. Um exemplo é quando um indivíduo estaciona o carro em um certo local e fica mais tempo do que poderia e é multado, ficando indignado e argumenta que muita gente não é multada e que, portanto, não é justo que ele tenha sido.

Perls (1977) afirma que a verdadeira natureza do homem é a integridade, e somente numa

integração de espontaneidade podemos fazer uma escolha existencial eficiente. O se dar conta e se responsabilizar pelo si mesmo tanto quanto pelo outro, dão significado e configuração à vida do indivíduo.

Lessa (2003) também menciona que precisamos decidir ser autênticos, e devemos começar melhorando nosso relacionamento pessoal e social, melhorar o contato que temos com nós mesmos e procurar conhecer nossos sentimentos, aprender a dar nomes aos sentimentos, assim poderemos expressá-los de maneira mais firme e clara. Segundo o próprio autor (2003, p.13):

...só nos vinculamos ao outro através dos sentimentos; quando uma pessoa não expressa seus sentimentos, por medo do que o outro vai pensar, essa pessoa está excluindo o outro da sua existência. Se você age deste modo com muitas pessoas ou com todas, na realidade você não excluiu ninguém, você excluiu a si mesmo....você não precisa atrair todo mundo.... basta que você se expresse para que tenha a possibilidade de saber quem está com você, quem quer estar com você e quem se sente identificado com você... outras pessoas vão preferir se afastar, e isso é excelente, porque é um critério de seleção das suas amizades.

Muitas vezes nos entregamos a enormes esforços para fugir da ansiedade ou para evitar senti-la. Há várias explicações para isso, sendo a mais geral, o fato de que a ansiedade intensa é um tormento quase insuportável, segundo Horney (1972). Um dos elementos que aparecem nos efeitos da ansiedade é a sensação de inutilidade. Podemos ser corajosos e ativos frente a grandes problemas, mas quando ansiosos nos sentimos de fato inermes. E ficar reduzido à impotência é intolerável para pessoas que se idealizam senhores em qualquer situação.



Segundo Horney (1972) existem quatro maneiras principais de escapar à ansiedade: racionalizando-a; negando-a; narcotizando-a e evitando pensamentos, sentimentos, situações e tudo o mais que possam despertá-la. Tentaremos descrever de maneira simples e objetiva cada uma delas, começando pela racionalização. Essa consiste em transformar a ansiedade em um medo racional. Sempre que nos depararmos com atitudes irracionais sendo energeticamente defendidas, podemos estar certos de que a atitude defendida tem função importante para a vida de tal indivíduo. Alguns exemplos, medo de ficar doente, do parto, de errar uma dieta, de catástrofes, de empobrecer, entre outros.

A segunda maneira de fugir à ansiedade é negar que ela existe. Neste caso nada se faz em relação à ansiedade a não ser excluí-la da consciência, ela passa a não existir para o indivíduo. Porém muitos sintomas físicos do medo podem estar presentes, como ter que urinar constantemente, ficar enjoado no trem, ter suores noturnos, falta de ar, palpitações, entre outros e sempre sem qualquer causa física.

Narcotizar a ansiedade é a terceira maneira de libertar-se da mesma. Isso pode ser feito de maneira consciente por meio de bebidas alcoólicas ou entorpecentes; entretanto nem sempre a ligação feita pelo indivíduo, é óbvia. Uma outra maneira é mergulhar-se nas atividades sociais por medo de ficar só, ou até mesmo no trabalho. Esse processo pode ser identificado na compulsão pelo trabalho e pela intranquilidade sentida nos finais de semana e feriados. O mesmo fim pode ser alcançado por uma necessidade irrefreada de sono, apesar de, muitas vezes a pessoa não se sentir descansada após dormir.

Finalmente, existem aqueles que buscam na atividade sexual um meio de suavizar a ansiedade,

ficando extremamente irritados e inquietos quando não tem oportunidade para conseguir satisfação sexual, mesmo que seja por curto prazo.

A última maneira e mais radical de livrar-se da ansiedade, é evitar todas as situações que possam despertá-la. Podendo fingir não gostar de determinadas atividades e evitar fazê-las. Assim alguém que tem medo de se ver desdenhado em festas, pode evitar isso, convencendo-se de que não gosta de reuniões sociais. A inibição pode ser uma incapacidade para pensar e sentir certas coisas, e sua função é evitar a ansiedade que surgiria caso a pessoa tentasse fazer, pensar ou sentir aquelas coisas.

Para Horney (1972) a aparente irracionalidade da ansiedade, é experimentada de maneira muito penosa. Para alguns é difícil suportar a idéia de que qualquer fator irracional as governe e por isso tantas manobras para tentar evitá-la. A ansiedade é algo muito importante, pois nos aponta algo que está desarranjado em nosso íntimo e nos instiga a inspecionar dentro de nós mesmos.

May (1972) também expõe que a ansiedade é a prova de que existe um conflito entre nossas forças interiores, ou seja, nossa energia psíquica contra uma ameaça, um perigo à nossa existência. E para ele, enquanto estivermos com esse incômodo, nos sentindo ansiosos, é sinal de que há luta, há esperança, há vida.

A redescoberta de novas fontes de valor e integridade: o processo de tornar-se pessoa

Quando esses sentimentos de vazio, solidão e ansiedade nos fazem sofrer demasiadamente é porque nossa autoconsciência está enfraquecida. May (1972) expõe que quanto mais forte for nossa autoconsciência, mais forças teremos para enfrentar e sentir as ameaças diminuídas. Portanto devemos integrar nossas forças interiores para combater a con-



fusão a nossa volta sem nos perder de nós mesmos.

Mas nos perguntaremos: como fortalecerei minha autoconsciência? Lessa (2003) expõe que a autoaceitação é um primeiro passo para se modificar. Aceitar-se não quer dizer valorizar os próprios defeitos, muito menos se conformar ou acomodar-se. Para se aceitar, é preciso se conhecer, saber das suas qualidades e limitações e aceitar-se como é. E partir desse ponto para se tornar quem você quer ser. E para isso é necessário também abrir mão da obstinação em modificar o outro.

A autoconsciência é característica singular dos seres humanos, e essa nos confere a capacidade de ver a nós mesmos como somos, como os outros nos veem e assim poder sentir empatia. Segundo May (1972) por pior que se use, deixe de usar, ou abuse dessa capacidade, é ela que nos possibilita, mesmo que de maneira rudimentar, sentir amor ao próximo, ter sensibilidade ética e entre outras coisas, considerar a verdade. Quando buscamos a verdade corremos o risco de descobrir o que não queremos enxergar e essa busca exige esse relacionamento com nós mesmos e também a confiança em nossos próprios valores, que nos permitem arriscar a possibilidade de desligar-se das crenças e valores pelos quais vivemos até então. Para May (1972, p. 78):

...a autoconsciência é a origem das mais altas qualidades humanas... essa proporciona ao homem o talento de suspender o tempo, que é a aptidão para sair do presente e imaginar-se na véspera ou no dia seguinte. Assim os seres humanos podem aprender com o passado e planejar o futuro.

Porém, como podemos observar, o nascimento da autoconsciência não é tão simples. Experimentamos o temível sentimento de sermos independentes, sozinhos e sem a total proteção de nossos pais, ou seja, somos responsáveis por nossa própria

existência. O preço que pagamos por conduzirmos nossa vida é o da ansiedade e crises íntimas. Nossa evolução não deve ser automática, pelo contrário, deve ser até certo ponto escolhida e confirmada por nós mesmos. Segundo May (1972) o simples fato de refletir sobre nossa própria identidade significa que se está empenhado na autoconsciência.

Quando não realizamos nossas potencialidades, adoecemos ou as perdemos. Mas o que são as potencialidades humanas? São essas: Inteligência, criatividade, empatia, compreensão, honestidade, dignidade, inspiração, arte, imaginação, generosidade, compaixão, entre outras. Kafka em seu livro “Metamorfose” nos dá um exemplo metafórico com a história de um rapaz que vive uma vida tão vazia, como sugere o autor, que um dia acorda não mais como um ser humano, e sim como uma barata.

No momento que um indivíduo torna real suas potencialidades, podemos dizer que esse está “autorrealizado”, assim nomeou Maslow (1970). Mas para chegar a autorrealização, definida como aceitação e expressão do EU, é necessário passarmos por algumas etapas para então vislumbrar a próxima. Nessas etapas estão incluídas essencialmente as necessidades básicas do organismo, onde muitas pessoas passam a vida em busca da satisfação dessas para sobreviver, lutam a cada dia por alimento, para se proteger do frio, ter moradia, entre outras. Nesta etapa estão incluídas as necessidades fisiológicas e de segurança. As próximas etapas que buscamos realizar são as necessidades do ego, são essas; necessidades de pertencimento (amar e ser amado); de autoestima e só então, de autorrealização. Nessa última, temos a necessidade de conhecer e compreender o mundo. Daí então o indivíduo torna-se pessoa, quando alcança maturidade psicológica.

Maslow em 1970 escreveu sobre as caracte-



rísticas de pessoas autorrealizadas, descreveremos aqui algumas delas. A primeira seria ter uma percepção mais eficiente da realidade e se relacionar mais satisfatoriamente com ela, ou seja, não fantasiar, não viver iludido, encarar a vida como ela é. A segunda seria aceitar a si mesmo, os outros e a natureza, sendo que essa implica uma postura de gratidão com os outros, com a vida, é ter a certeza de que nossa vida é preciosa, um presente que recebemos a cada dia. A terceira seria ser espontâneo, simples e natural, ou seja, se temos fome, comemos! Se estivermos cansados, descansamos! Se estivermos tristes, choramos! A quarta seria ter concentração na realidade, no mundo e não estar centrado no ego.

A quinta seria a qualidade do desprendimento, a necessidade de privacidade, individualidade. A sexta seria autonomia, independências em relação à cultura e ao meio ambiente, devemos respeitar as regras, porém não devemos ser escravos dos padrões culturais. A sétima seria o sentimento de identificação com os outros, sem preconceitos, é se identificar com a essência humana. A oitava seria ter relações interpessoais mais intensas, é mergulhar fundo nas relações sem medo. A nona seria a estrutura democrática, que é a arte de dialogar, saber ouvir, conversar. A décima consiste na discriminação entre os meios e os fins, saber diferenciar o bem do mal, não fazer qualquer negócio, sem levar em conta os meios que utilizamos para obter o que queremos. E a última que citaremos, é o senso de humor filosófico e não hostil, isto é, não rir da desgraça alheia.

Podemos pensar que apenas indivíduos importantes, conhecidos na história e tidos como heróis são “abençoados” com tais características. Pensando assim, estaremos profundamente enganados. Todos somos capazes de nos realizar como

pessoas e desenvolver todo nosso potencial humano, e para isso precisamos nos conhecer, como escreveu May em 1972, devemos redescobrir os próprios sentimentos, ouvir o próprio corpo intuitivamente, perceber o que ele nos mostra. Ser autêntico é ser espontâneo, porém, devemos ter cuidado. Dizer que temos consciência de nossos sentimentos e desejos, não quer dizer que precisamos expressá-los indiscriminadamente em toda parte, sem levar em conta o ambiente em que estamos, aliás, o julgamento e a decisão fazem parte da autoconsciência da pessoa amadurecida. É importante estarmos abertos para os sentimentos agradáveis e desagradáveis, porém é imprescindível reconhecê-los e expressá-los como sendo nossos, sem culpar ninguém.

Como vimos, a espontaneidade faz parte das características de pessoas autorrealizadas, Fromm (1978) expôs que as crianças pequenas ilustram muito bem esse modo de ser, elas têm capacidade para pensar e sentir o que é delas realmente, expressam naturalmente em seus rostos e gestos seus sentimentos. Esse jeito explica a atração que muitos tem pelas crianças. Elas atraem intimamente a qualquer um que não esteja tão morto a ponto de ter perdido a capacidade de percebê-lo. Nas palavras de Fromm (1978, p.206):

A maioria de nós pode no mínimo observar momentos de nossa própria espontaneidade, que são, ao mesmo tempo, de legítima felicidade. Quer se trate da percepção revigorante e espontânea de uma paisagem, a intuição de alguma verdade como resultado de nosso raciocínio, um prazer sensorial que não seja estereotipado, quer o amor que brota por outra pessoa.

Segundo Fromm (1978) a espontaneidade é o único meio que o homem pode utilizar para ven-

cer a temível solidão sem sacrificar a integridade de seu ego, isso implica na atividade livre do eu, ou seja, ser você mesmo, aceitar-se. A palavra “espontâneo” vem do radical latino do termo *sponte*, que significa “por sua própria vontade”. E para falarmos de espontaneidade, precisamos falar de seu principal componente: o amor. Fromm (1995) escreveu sobre o amor como se esse fosse uma arte, cuja experiência é pessoal, onde cada um só pode ter por si e para si, portanto não há um manual, nem uma receita pronta de como devemos amar, mas podemos praticá-lo e nos aperfeiçoar nessa arte.

Falaremos aqui do amor produtivo, que segundo Fromm (1995) tem conceito bem diferente daquele que comumente conhecemos. Não é fácil encontrar um significado preciso para a palavra amor, pelo fato de essa ser empregada para descrever quase todos os sentimentos, com exceção dos sentimentos de ódio e aversão. As pessoas acham que estão amando quando se sentem apaixonadas por alguém, ou dão o nome “amor” a sua dependência e também ao domínio que exercem sobre as outras. Apesar de todo ser humano ter a capacidade de amar, sua realização é uma das mais difíceis conquistas.

Fromm (1995) expôs que precisamos aprender amar e que o amor autêntico tem origem na produtividade, ou seja, na realização, pelo homem, das potencialidades que o caracterizam, citadas anteriormente. Podemos observar esse amor entre pais e filhos, entre semelhantes ou no amor erótico entre dois indivíduos. Embora os objetos de amor sejam diferentes, bem como sua intensidade e qualidade, existem certos elementos básicos que podem ser considerados característicos de todas as formas de amor produtivo. São esses: o desvelo - refere-se ao cuidado e carinho que temos com o outro; a responsabilidade – que é o comprome-

timento é estar disponível em relação ao outro; o respeito – preservar a individualidade, a liberdade e a dignidade da pessoa que amamos; e o conhecimento – amar o outro pelo que é como pessoa, em sua essência humana, é minimizar todas as formas de preconceito e intolerância. Para Fromm o respeito (1975, p.51):

...implica ausência de exploração. Quero que a pessoa amada cresça e se desenvolva por si mesma, por seus próprios modos, e não para o fim de servir-me... é claro que o respeito só é possível se eu mesmo alcancei a independência; se puder levantar-me e caminhar sem precisar de muletas, sem ter de dominar ou explorar qualquer outro.

O amor é um ato de dar de si mesmo e não de trocar com o outro. E o que dá uma pessoa à outra? Dá o que tem de vivo em seu íntimo, seja sua alegria, tristeza, compreensão, interesse, atenção, conhecimento, esperança, enfim, todas suas expressões, aquilo que tem de mais precioso, todas manifestações daquilo que vive em si. Ao dar, não pode deixar de levar alguma coisa à vida da outra pessoa, e isso que é levado à vida reflete-se de volta no doador. Amar é uma atividade, não é estar subjugado ao outro, nem tampouco recebê-lo passivamente com atitude de mero espectador. Amar produtivamente alguém implica esforço e cuidado, é sentir-se responsável pela vida da pessoa amada, não só por sua existência física, mas pelo desenvolvimento de seus potenciais humanos, segundo Fromm (1995).

Acredita-se geralmente que o amor ocorre de maneira mágica, sem qualquer esforço. Na realidade a solidão e as necessidades sexuais do homem tornam fácil apaixonar-se e isso é um ganho que se perde facilmente quando alcançado, citando ainda Fromm (1995). Não é possível respeitar o outro

sem conhecê-lo, por isso precisamos penetrar na essência da pessoa amada. Se o indivíduo ama produtivamente, ele também ama a si mesmo, e se, só pode amar a outrem, não pode de fato amar. Se não cuidar de mim, não me conhecer e me despersonalizar, entregarei o que para o outro? Nada!

May (1972) escreveu que há dois elementos no amor, o valor e o bem da outra pessoa amada e a nossa alegria e felicidade em relação à mesma. Assim como Fromm, May (1972) expõe que a capacidade de amar pressupõe a autopercepção, pois o amor exige empatia, que é a capacidade em se colocar no lugar do outro, e a afirmação de suas potencialidades. Além do mais, se alguém “ama” porque não pode viver sem o outro, o amor não é dado por livre escolha, pois seria impossível optar por não amar. Em nossa sociedade existem muitos tipos de dependência fazendo-se passar por amor, uma vez que há tantas pessoas ansiosas, solitárias e vazias. Por esse motivo, não raro encontramos casais que se sentindo solitários e vazios, se unem num mútuo acordo para se protegerem da solidão, e o preço desse acordo é um vazio ainda maior para ambos.

Um dos maiores obstáculos no aprendizado do amor, é que esperamos uma retribuição como prova de que somos também amados. Um exemplo é que muitos pais esperam que os filhos os amem como forma de retribuir seus cuidados e sacrifícios. Não há dúvida de que aprenderão a fazer gestos de carinho, porém cedo ou tarde, ficará bem claro que o amor exigido como pagamento não é autêntico. Na medida em que me dou, me encontro no mesmo instante, tal experiência representa total interdependência, capacidade essa que adquirimos após conseguir ficar sozinhos e sermos independentes. Para amar precisamos ter em nosso íntimo um manancial de forças, assim daremos sem esperar em

troca pagamento algum por nosso amor. Para May (1972) em nossa sociedade falamos muito desse sentimento, mas poucos o experimentam.

Lessa (2003) expõe que devemos deixar a ilusão de que um dia encontraremos alguém para nos preencher e amenizar nossa dor. A presença do outro é importante e nos traz alegria, mas se não buscarmos nossa própria realização, ninguém a fará por nós. Quando criamos a ilusão que o outro vai dar o principal significado à nossa existência, estamos sendo inautênticos, dando as costas para nós mesmos e optando por outrem. Quando vivemos assim os momentos de separação são terríveis, é como se nos separássemos do nosso próprio corpo, e o afastamento da pessoa “amada” é sentido como a própria morte.

Tudo aquilo que usamos, seja uma maneira de ser, uma atitude, não é nosso pelo simples fato de o usarmos. Só é nosso aquilo com que estamos genuinamente relacionados. Só as qualidades que provêm de nossa atividade espontânea dão vigor e integridade ao ego. Quer percebemos ou não, para Fromm (1978) não há nada mais vergonhoso e que nos traga maior vazio do que não sermos nós mesmos, e nada nos dá maior felicidade do que poder pensar, sentir e dizer o que é de nós mesmos. Finalizamos ainda nas palavras do autor (1978, p. 208):

Se o indivíduo consegue vencer a dúvida básica quanto a si mesmo e a seu lugar na vida, se ele se relaciona com o mundo abraçando-o no ato de viver com espontaneidade, adquire força como indivíduo e alcança segurança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir com presente artigo que não é fácil chegar à autoconsciência. Podemos dizer que para nos conhecermos precisamos travar uma luta íntima, intensa e diária. Esse processo de nos



conhecermos é infinito pelo simples fato de sermos seres dinâmicos, estamos sempre em movimento. Quando conquistamos algo, logo outro objetivo aparece para ser conquistado, e é esse movimento, nossos sonhos e projetos que almejamos que nos dá ânimo para continuar a viver. Em todas nossas atitudes, nossos esforços são para sermos felizes e nos realizarmos. Podemos levar uma vida inteira para saber quem somos, claro que nos aperfeiçamos à medida que refletimos em nossas atitudes, que sabemos o que queremos, do que gostamos e o que nos magoa.

A solidão, a ansiedade e o vazio podem ser sentidos de maneira muito rica se estivermos dispostos a vivenciá-los e entender o que esses sentimentos movimentam em nós. Muitas pessoas preferem entorpecer a consciência com drogas prescritas ou não, mergulhar no trabalho para não encarar os conflitos familiares ou próprios, ou se entregar as tão comuns compulsões, ao excesso de comida, ao consumismo, dietas malucas, a prática desenfreada de exercícios físicos em busca da aparência perfeita, entre outros, ao invés de se recolher por um tempo, ficar sozinho e se permitir entrar em contato com os sentimentos mais íntimos e profundos, podendo vivenciar suas dores sem medo, suas alegrias, e saber o que realmente é seu, tudo aquilo que vai dentro de si.

À medida que nos conhecemos e sabemos o que é nosso não precisamos atender as expectativas alheias e assim consequentemente o vazio e a ansiedade diminuiriam. Percebemos cada vez mais que o corpo pede por socorro, pede para que seja visto, sentido e ouvido por nós. Vemos isso nas somatizações, que são as doenças sem causa física, com fundo emocional; alergias, problemas no coração, intestino, dores na coluna, cânceres e tudo aquilo que não suportamos pensar ou sentir

em nossa alma e que brota em nosso corpo.

Mesmo nos empenhando de corpo e alma em nos conhecer e mergulhar fundo em nosso ser, os sofrimentos ainda estarão aqui, pois nada tira dos seres humanos a dor de existir, porém podemos usar dessa dor para nos fortalecer, e ao passar pelas experiências da vida, ter a capacidade de aprender e nos enriquecer com elas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANGERAMI-CAMON, V. A. **Solidão a ausência do outro**. São Paulo: Pioneira, 1999.
2. BALLONE, G.J. Alfred Adler. São Paulo, SP, Ed. Harbra, 1980. Disponível em: <www.psiqweb.med.br, 2008> Acesso em: 05 abr. 2009.
3. CABRAL, A; NICK, E. **Dicionário Técnico de Psicologia**. São Paulo: Cultrix, 1974.
4. FADIMAN, J; FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1979.
5. FROMM, E. **A arte de amar**. Belo Horizonte: Itatiaia, 1995.
6. FROMM, E. **O medo à liberdade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
7. FONSECA, A. H. L. Para uma história da psicologia e psicoterapia fenomenológico existencial - dita humanista. 2006. Maceió, AL, Ed. Pedang, 2006. Disponível em: <<http://www.geocities.com/eksistencia/apontamentos.html#apontamentos>> Acesso em: 20 abr. 2009.
8. GIKOVATE, F. **Ensaio sobre amor e solidão**. São Paulo: MG Editores Associados, 1998.



9. HALL, C. S.; LINDZEY, G. **Teorias da personalidade**. São Paulo: EPU, 1973.
10. HORNEY, K. **A personalidade neurótica de nosso tempo**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1972.
11. HORNEY, K. **Neurose e desenvolvimento humano**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1974.
12. LESSA, J. M. **Solidão e liberdade**. Rio de Janeiro: SAEP, 2003.
13. MASLOW, A. **Motivation and Personality**. New York: Harper and Row, 1970.
14. MAY, R. **O homem à procura de si mesmo**. Rio de Janeiro: Vozes, 1972.
15. MAY, R. **Psicologia existencial**. Porto Alegre: Globo, 1974.
16. MONTANDON, T. Adler. Belo Horizonte, 2000. Disponível em: <<http://br.geocities.com/t.bit/txt6.htm>> Acesso em: 06/04/2009.
17. PERLS, F. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.
18. SEQUANNA, L. Alfred Adler e a psicologia individual, 2006 Hjeller, L. e Ziegler, O. Personality Theories, N.Y., USA: Mc Graw-Hill Book Company. Disponível em: <<http://www.houseofthedreaming.org/essays/Adler.html>> Acesso em: 05 abr.2009.
19. SPERLING, A.; MARTIN, K. **Introdução à psicologia**. São Paulo: Pioneira, 1999.
20. VIANA, N. A renovação da psicanálise por Erich Fromm, 2008. Resumo instantâneo pelo autor. Disponível em: <<http://br.monografias.com/Trabalhos914/renovação-psicanálise-fromm2.shtm>> Acesso em: 11 abr. 2009.