

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**  
**Rafaela Aparecida Gonçalves da Fonseca**

**A SOLIDÃO COMO UMA POSSIBILIDADE PARA O  
AUTOCONHECIMENTO: um olhar na perspectiva  
humanista-existencial**

**TAUBATÉ – SP**

**2019**

**Rafaela Aparecida Gonçalves da Fonseca**

**A SOLIDÃO COMO UMA POSSIBILIDADE PARA O  
AUTOCONHECIMENTO: um olhar na perspectiva  
humanista-existencial**

Monografia apresentada para obtenção do certificado de Bacharel pelo curso de Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade de Taubaté.

Área de concentração: Psicologia

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Débora Inácia Ribeiro

**TAUBATÉ – SP**

**2019**

**RAFAELA APARECIDA GONÇALVES DA FONSECA**

**A SOLIDÃO COMO UMA POSSIBILIDADE PARA O AUTOCONHECIMENTO: um  
olhar na perspectiva humanista-existencial**

Monografia apresentada para obtenção do  
certificado de Bacharel pelo curso de Psicologia  
do Departamento de Psicologia da Universidade  
de Taubaté.

Área de concentração: Psicologia

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Débora Inácia Ribeiro

Data: 07 / 11 / 2019

Resultado: 10 - Dez

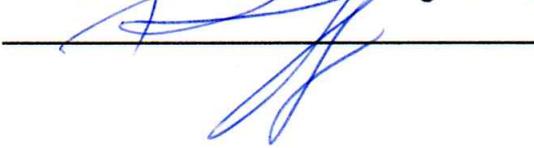
**BANCA EXAMINADORA**

Orientadora – Prof.<sup>a</sup> Dra. Débora Inácia Ribeiro

Assinatura: 

Universidade de Taubaté

Orientadora – Prof.<sup>a</sup> Dra. Rosa Maria Frugoli da Silva

Assinatura: 

Universidade de Taubaté

Dedico esse trabalho aos que buscam o amor próprio e o autoconhecimento. Dedico à certeza de que, abraçados em nossa solidão, podemos acolher a imensidão de nossas existências. Dedico ao ato de aproveitar o tempo que temos conosco, pois, desde o amanhecer até o final do dia, somos o que somos: nossa eterna companhia.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Sônia Pereira da Silva Fonseca e Hélio Gonçalves da Fonseca, por todo o amor, cuidado, carinho e dedicação. Nesses cinco anos, eles não mediram esforços para que o meu sonho fosse realizado. Agradeço por apoiarem minhas decisões e por torcerem sempre por meu sucesso. Essa conquista é nossa! Agradeço também ao meu avô, José Pereira da Silva, por transbordar calma e esperança. E à minha avó, Geni Alexandre (*in memoriam*), por sempre proteger meus caminhos.

Agradeço à Prof.<sup>a</sup> Dra. Débora Inácia Ribeiro, por suas aulas incríveis, que despertaram em mim o amor pela abordagem Humanista-Existencial. Agradeço também por todo suporte, por estar sempre presente e por exercer a Psicologia de forma tão bonita e ética. Tenho muita admiração pela pessoa e profissional que a senhora é. Obrigada por tanto!

Agradeço à Prof.<sup>a</sup> Dra. Rosa Maria Frugoli da Silva, por possibilitar a experiência de vivenciar a abordagem Humanista-Existencial em sua prática, mostrando a imensidão de possibilidades de intervenção e atuação. Agradeço pelas supervisões e pelos aprendizados que, certamente, levarei para a vida!

Agradeço à Prof.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Eliana Fátima de Almeida Nascimento e à Prof.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Aline Liz de Faria, por proporcionarem a oportunidade de estágio no PAIE (Programa de Atenção Integral ao Envelhecimento), local onde passei a maior parte das minhas tardes de 2019 e tive a oportunidade de crescer em essência e profissionalismo. Eloar, Vitória, Gabriel e Edson, obrigada pela companhia, pelo aprendizado multiprofissional e pelas risadas que sempre trouxeram leveza!

Aos presentes simbolizados que ganhei dessa universidade: Larissa Campos, Richard Moreira, Kevin Sant'Anna, Isaque Felipe, Aline Cirimbelli, Maria Beatriz, Isabella Couto e Miranda Mörth, agradeço pelas vivências que construímos ao longo dos anos e desejo luz na caminhada de vocês. Que estejamos sempre por perto!

Aos amigos de longa data, Eder Cipriano Neto e Camila Ferreira, obrigada por estarem sempre presentes, vocês são fundamentais para mim!

Deus, agradeço pelo dom da vida e pela perseverança, que permitiram com que eu chegasse até aqui.

## RESUMO

A solidão, muitas vezes, é observada a partir do viés negativo, sendo comumente atrelada aos sentimentos tristes e pesados. Em uma outra perspectiva, o presente trabalho busca refletir sobre os aspectos positivos da solidão, tomando como referencial teórico a Abordagem Humanista-Existencial, especificamente no que se diz respeito ao desenvolvimento do autoconhecimento, da autorreflexão e da criatividade. Entende-se que a vida em sociedade é extremamente importante, já que, enquanto seres sociais, os indivíduos necessitam uns dos outros para uma vivência saudável. Por outro lado, a solidão pode ser compreendida como facilitadora do encontro consigo mesmo, em uma experiência reflexiva de crescimento individual, desde que ocorra de forma voluntária. Dessa forma, com o objetivo de investigar a possível relação entre solidão e autoconhecimento, foi estabelecida uma pesquisa pautada no método de revisão bibliográfica integrativa. Foram realizadas investigações de artigos nas bases de dados PePSIC, Portal de Periódicos CAPES, Google Acadêmico e de teses na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Em relação aos resultados, foi possível considerar que, uma vez que o indivíduo opta por passar pela reflexão solitária, ele tem a possibilidade de entrar em contato com seus conteúdos internos, com a oportunidade de separar o que é congruente e incongruente para sua própria existência, tornando-se mais autêntico e, conseqüentemente, mais apropriado de si mesmo. No entanto, considera-se ser necessário estabelecer maiores pesquisas envolvendo a solidão, principalmente abordando sua vertente existencial e a partir de visões fenomenológicas.

**Palavras-Chave:** Solidão. Autoconhecimento. Fenomenologia. Existencial.

## **ABSTRACT**

Solitude, frequently, is observed through the negative point of view, being commonly attached to sorrowful feelings. In another perspective, the present work allows to reflect the positive aspects of solitude, using the Existencial-Humanist Approach, specifically studying about the development of self-knowledge, self-reflection and criativity. Social life is understood as really important, because, as human-beings, the individuals need each other to have a healthy way of life. On the other hand, solitude can be comprehended as a facilitator to the reflection with yourself, having an experience of self-improvement, as long as it happens in a volunteer way. Aiming to investigate the possible relationship between solitude and self-knowledge, it was established a research using the integrative bibliographic review. Investigations of articles were conducted at some data base, like PePSIC, Portal de Periódicos CAPES, Google Acadêmico and also thesis were investigated, at Bibilioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Regarding results, it was possible to consider that, if the individual chooses to reflect with yourself, the person has the opportunity to go through an experience to understand what is congruent or incongruent for itself, being more authentic and also, more apropriated about your own life. However, it's necessary to establish more researches about solitude, mainly approaching the existential and phenomenological points of view.

**Key-Words:** Solitude. Self-Knowledge. Phenomenology. Existential.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Base de dados - Trabalhos Científicos PePSIC	56
Quadro 2: Base de dados - Trabalhos Científicos Portal de Periódicos CAPES	57
Quadro 3: Base de dados - Trabalhos Científicos Google Acadêmico	58
Quadro 4: Base de dados - Trabalhos Científicos Google Acadêmico	59
Quadro 5: Base de dados - Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações	60

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 APRESENTAÇÃO.....	9
<b>1.1.1 Tema</b> .....	9
1.2 PROBLEMA DE PESQUISA .....	10
1.3 OBJETIVOS.....	10
<b>1.3.1 Objetivo primário</b> .....	10
<b>1.3.2 Objetivos secundários</b> .....	10
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	11
2.1 RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS E SOCIEDADE.....	11
<b>2.1.1 Campo fenomenológico, noção de eu e identidade</b> .....	14
2.2 CONCEITUALIZAÇÃO SOBRE SOLIDÃO.....	17
<b>2.2.1 O outro lado da moeda: Aspectos positivos da solidão</b> .....	19
2.3 A SOLIDÃO HUMANISTA-EXISTENCIAL E FENOMENOLÓGICA.....	23
<b>2.3.1 Ser, Ente e Dasein em Heidegger</b> .....	26
2.4 SOLIDÃO: POSSIBILIDADE PARA O AUTOCONHECIMENTO? .....	29
2.5 SOLIDÃO, CRIATIVIDADE E LITERATURA.....	33
<b>3 MÉTODO</b> .....	36
3.1 TIPO DE PESQUISA .....	36
3.2 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS .....	37
3.3 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS.....	38
<b>4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	39
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	47
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	49
<b>APÊNDICE A – ARTIGOS E TESES SELECIONADOS</b> .....	56

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 APRESENTAÇÃO

A solidão não está sempre atrelada à sentimentos ruins e pesados. Segundo Rossi (2005), o ato de estar só pode envolver o encontro consigo mesmo, um “estar” sem uma companhia efetiva, um estado de preferência. Uma pessoa que está sozinha pode não se incomodar com a solidão e até mesmo apreciá-la. Apesar disso, de acordo com Lima (2001), nos dias atuais, a solidão costuma ser relacionada com uma carga de sofrimento, um estado individualista, um mal-estar contemporâneo e um sintoma cultural associado à falta de outras pessoas.

Em relação à compreensão da solidão existencial, o que se associa é o fato da oportunidade de, ao estar só, poder compreender-se, tomar decisões, refletir e responsabilizar-se. De acordo com Ferreira (2002), é a partir do instante em que o indivíduo se depara com o momento solidão, é que ele consegue tomar consciência sobre a responsabilidade que ele possui quanto aos seus atos, a liberdade da escolha, as angústias e a oportunidade de mudar. Ao entrar em contato com o seu “próprio eu” nesse período de introspecção, o indivíduo tem a oportunidade de compreender-se.

Dessa forma, ao considerar a solidão como uma possibilidade para o autoconhecimento, entende-se que o indivíduo possui a potencialidade de, ao permitir a aproximação com a própria subjetividade, compreender com mais facilidade suas necessidades, seus objetivos e suas experiências, de forma a tomar decisões mais congruentes com o seu eu e, conseqüentemente, possuir maior conhecimento sobre si mesmo.

### 1.1.1 Tema

O presente trabalho tem como intuito apresentar a solidão na visão humanista-existencial, considerando esse conceito como uma possibilidade de imersão em emoções, sentimentos e pensamentos, de forma a funcionar como uma facilitadora para desenvolver a autorreflexão, favorecer o contato consigo mesmo e, conseqüentemente, proporcionar o autoconhecimento.

## 1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Considerada como um ato existencial de encontro consigo mesmo, de que forma a solidão pode se apresentar como possibilidade para o desenvolvimento do autoconhecimento?

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo primário

Investigar, a partir do viés humanista-existencial, a solidão voluntária como facilitadora ao processo de autoconhecimento.

### 1.3.2 Objetivos secundários

- Analisar como o tema da solidão e autoconhecimento tem sido abordado pela literatura científica, especificamente sob a perspectiva humanista-existencial;
- Identificar o conceito humanista-existencial quanto à compreensão do tema solidão;
- Discutir a solidão como uma possibilidade para o desenvolvimento do autoconhecimento.

## 1.4 JUSTIFICATIVA

O presente trabalho justifica-se pela necessidade de conceitualizar a solidão a partir de seu viés existencial, utilizando-se das considerações humanistas-existenciais e fenomenológicas. Segundo Santos (2007), a experiência da solidão enquanto espaço reflexivo está cada vez mais distante dos indivíduos modernos, que, presos às necessidades sociais, acabam por esquecerem-se de retornar às condições ontológicas da existência.

Na literatura científica, de acordo com Costa (2007), a solidão costuma ser investigada enquanto sintoma ou patologia, faltando referencial teórico que analise esse processo como facilitador das potencialidades humanas, como o autoconhecimento. E, considerando a responsabilidade da ciência psicológica em relação ao estudo das particularidades do indivíduo, há a relevância do trabalho em aproximar-se das polissemias da solidão, já que esta é uma característica inata, no espaço e no tempo, da existência humana.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS E SOCIEDADE

Os seres-humanos compõem a sociedade e, proporcionalmente, a sociedade somente se estabelece por conta das relações interpessoais. Giddens (2008) conceitualiza a sociedade como um sistema de inter-relações humanas e coletivas. Essas inter-relações são mediadas pela existência da cultura, da linguagem e do aprendizado, fatores importantes que possibilitam o desenvolvimento da autoconsciência e da personalidade. Assim, o indivíduo se constitui no mundo por meio da relação com o outro.

Para estabelecer uma interação social, os seres-humanos, entram em contato com os outros e utilizam da fala, das feições ou dos gestos para comunicarem seus pensamentos, sentimentos e emoções e, com isso, fazem um movimento de socialização entre si. De acordo com Mello e Teixeira (2012), desde o nascimento, o indivíduo é um ser social em desenvolvimento e, ao estar em contato com o outro, consegue interagir e se familiarizar com o ambiente.

Nesse movimento de relação entre si, os indivíduos formam culturas, valores e normas. Dentro da cultura, os valores e as normas são estabelecidos para que seja possível viver em sociedade. Giddens (2008) define esses termos como ideias que delimitam o que é importante, desejável e fundamental nas inter-relações. Ao longo do tempo, essas ideias ficam interiorizadas nos sujeitos. É importante ressaltar que as normas e os valores variam muito de cultura para cultura, o que caracteriza a existência da diversidade cultural das sociedades.

Ao entrar em contato com a diversidade cultural que compõe a sociedade, o indivíduo compreende, apreende e interioriza aquilo que lhe é congruente. Berger e Luckmann (2004) apresentam o conceito de interiorização como um processo onde o humano percebe o mundo a partir de sua própria subjetividade e, então, apropria-se dele, estabelecendo o seu mundo individual. Para os autores, o indivíduo só se torna membro da sociedade depois de realizar esse processo de interiorização. Ao perceber e agir no mundo a partir de suas perspectivas pessoais, o indivíduo realiza a sociabilidade.

A sociedade, no entanto, está em constante modificação. Segundo Giddens (2008), a globalização, por exemplo, mudou a forma do mundo se apresentar e também a maneira como os indivíduos enxergam o mundo. O século XXI, demarcado

pela modernização das relações sociais e da facilitação dos métodos de comunicação, permitiu com que as mudanças políticas, sociais, culturais e pessoais se tornassem mais rápidas.

A tecnologia e a globalização facilitaram a vida do cidadão contemporâneo. Com a existência das redes sociais *on-line* e do avanço da internet, é possível se comunicar em tempo real com alguém que está em um outro país, por exemplo. Com isso, os meios de sociabilidade também são modificados. Nicolaci-da-Costa (2005) ressalta a existência da sociabilidade virtual, na qual, por meio de computadores e celulares, os indivíduos comunicam-se sem necessariamente estarem no mesmo ambiente, face a face.

A esse novo período social contemporâneo, repleto de globalização, velocidade, tecnologias e comunicação, Bauman (2001) chama de “Modernidade Líquida”. Para o autor, a facilidade com que as relações sociais intermediadas pela tecnologia ocorrem, dão a elas um caráter fluido, tal qual um líquido e, assim, tornam-se superficiais e pouco autênticas.

Berger e Luckmann (2004) apresentam a visão de que a realidade da vida cotidiana ocorre na interação social com os outros. Somente na situação face a face é que os indivíduos conseguem realmente vivenciar a plenitude da subjetividade humana, já que, na vivência da realidade, o outro é quem ele realmente é, não um aglomerado de fotos e publicações que o interpretam.

Além disso, sobre as questões de segurança e confiança, há um desejo humano em sentir-se pertencente a algum grupo. Segundo Baumeister e Leary (1995) apud Gastal e Pilati (2016), os indivíduos possuem essa necessidade de estarem incluídos em um mesmo sistema, onde possam se identificar uns com os outros e, conseqüentemente, criarem vínculos interpessoais duradouros. O ato de socializar facilita a relação de pertencimento, que faz com que as pessoas se sintam mais seguras. Para os autores, quando essa necessidade não é satisfeita, há conseqüências psicológicas prejudiciais ao bem-estar.

Com isso, é possível perceber que o relacionamento interpessoal é de extrema importância para o desenvolvimento saudável do ser-humano. No entanto, é necessário observar o indivíduo além da perspectiva existencial coletiva. Também é preciso entender o indivíduo enquanto pessoa, a partir de sua própria individualidade e singularidade. Em resposta às experiências rápidas e globalizadas do mundo, o indivíduo apresenta-se cada vez mais distante de si mesmo.

Não é difícil encontrar, na atualidade, pais que substituem seus afetos por presentes tecnológicos aos filhos e também filhos, principalmente os adolescentes, que passam a maior parte de seus dias conectados nas redes sociais. Segundo Moromizato *et al.* (2017), existem muitos casos de jovens que utilizam a internet de modo descontrolado, de forma a consumir o tempo de outras atividades que seriam saudáveis e, conseqüentemente, facilitando o sofrimento emocional e o aparecimento de patologias, como a ansiedade e a depressão.

Nesse meio, ao estar sempre em contato com estímulos externos que sugam a atenção, o indivíduo raramente utiliza o seu tempo para voltar-se para o seu eu e entender as suas particularidades. Isso porque, acostumados com as relações interpessoais, os indivíduos tendem a associar o “estar só” com um comportamento atípico ou muitas vezes, melancólico e infeliz. De acordo com Seibt (2013, p. 97), “o silêncio, a solidão e o afastamento da multidão são vistos como um desvio da normalidade”.

Mesmo quando estão sozinhos, os indivíduos costumam estar interagindo com os outros por meio de seus *smartphones* ou buscando alguma maneira de se distraírem do aqui-e-agora, por meio de redes sociais, vídeos, seriados e entre outros. De acordo com Kallas (2016, p. 55), “a subjetividade do homem contemporâneo é influenciada por essa nova realidade”. A autora explica que cada vez mais é preciso estar visível e acessível ao outro.

A subjetividade é tida para Silva (2009) como um fenômeno constituído a partir da apropriação do sujeito em relação àquilo que ele vivencia no meio sociocultural, ou seja, são os conteúdos que são congruentes com sua personalidade, seus valores, suas crenças e sua forma de enxergar o mundo.

Dessa forma, pode-se entender que as relações interpessoais são importantes para o desenvolvimento da subjetividade. No entanto, também é necessário pensar na relação do indivíduo consigo mesmo e nesse espaço reflexivo destinado ao encontro com sua consciência. De acordo com Spink (2011), as pessoas possuem a experiência de serem um “eu” pois possuem a capacidade de pensar. Dessa forma, o processo de subjetivação, muitas vezes chamado de *self*, se refere à possibilidade de se aproximar da consciência de si e de estabelecer a própria identidade.

### **2.1.1 Campo fenomenológico, noção de eu e identidade**

A noção de consciência foi desenvolvida, ao longo dos anos, com diversos tipos de interpretações. Uma delas, a rogeriana, descrita por Castelo Branco e Cirino (2016, p. 244) a partir de seus estudos nas obras de Carl Rogers, refletem a ideia de que, para ele, a consciência se desenvolve a partir da experiência, compondo um “campo fenomenológico (perceptivo) que afeta o comportamento e o funcionamento do eu (*self*) em suas interações com o ambiente”.

Rogers e Kinget (1977, p. 161), consideram que a experiência é “[...] tudo que se passa no organismo em qualquer momento e que está potencialmente disponível à consciência”, ou seja, tudo aquilo que tem a capacidade de ser acessado pelo indivíduo, mesmo que até então, ainda não esteja consciente para ele. O autor acrescenta que um sinônimo para a noção de experiência são as ideias de “campo experiencial” e “campo fenomenológico”.

Além disso, a concepção de experiência está diretamente ligada com o ato de “experimentar” e de “simbolizar”. Rogers e Kinget (1977) definem que experimentar é a versão ativa da experiência. São os eventos vividos e mutáveis baseados nos acontecimentos fisiológicos e sensoriais que permeiam os seres-humanos. O ato de “experimentar conscientemente” algum fator, envolve a capacidade de simbolizar aquela experiência que foi vivenciada. Dessa forma, aquilo que é congruente com a consciência do indivíduo, torna-se parte dele.

Em relação ao termo “consciência”, Rogers e Kinget (1977) fazem um paralelo às noções de “percepção”, considerando-os como sinônimos. No entanto, a percepção costuma ser atribuída à assimilação das experiências de forma externa, enquanto que a consciência tem a ver com essa atribuição experiencial que ocorre de forma frequentemente interna, como os processos fisiológicos ou de memória.

Sobre os fatores “consciência” e “percepção”, os autores Castelo Branco e Cirino (2016), consideram que Carl Rogers agrupou-os com a definição de “dar-se conta de algo que afeta a experiência”, seja de forma interna ou externa. E, após esse movimento, o organismo precisa dar um significado pessoal para as percepções recebidas, de forma a simboliza-las ou não.

A ideia de simbolização, para Rogers (1992), tem a ver com a maneira com a qual os seres-humanos interiorizam as suas experiências vivenciadas. Para o autor, as pessoas estão constantemente em contato com os símbolos que existem no mundo, ou seja, os significados pessoais que lhes são atribuídos de maneira pessoal.

É a partir dos símbolos que os indivíduos conseguem acessar e fazer previsões acerca de seu mundo fenomenológico.

De acordo com Melo, Lima e Moreira (2015), em seus estudos acerca da noção de experiência em Rogers, quando as experiências são simbolizadas na consciência, elas tornam-se mais facilmente entendíveis, acessíveis e organizáveis por meio da pessoa, favorecendo os processos de auto-compreensão, manutenção de comportamentos, autorregulação e autorrealização.

O mundo fenomenológico, também chamado de campo fenomenológico ou de campo perceptivo, é tido, para Castelo Branco e Cirino (2016) como uma lente particular da pessoa, que permite com que ela se perceba e se relacione com o mundo. Dessa forma, apresenta-se como um mecanismo para a percepção da realidade, enquadrando aquilo que é experimentado e simbolizado nas vivências, dentro da consciência.

Para Rogers (1992, p. 165), o campo fenomenológico é extremamente importante para a pessoa, pois é através dele que ocorrem as percepções internas, como “suas experiências, seus sentimentos, seu *self* e seu ambiente”. É por intermédio do campo fenomenológico que a pessoa se estabelece consigo mesma e com o meio ao redor dela.

É importante ressaltar que Rogers (1992) compreende que, o indivíduo, por si só, é o único que tem a potencialidade de conhecer essas informações na totalidade e ninguém nunca o compreenderá completamente quanto ele mesmo:

Se pudéssemos experimentar empaticamente todas as sensações sensoriais e viscerais do indivíduo, se pudéssemos experimentar todo o seu campo fenomenológico, incluindo os elementos conscientes e as experiências que não foram trazidas ao nível da consciência, teríamos a base perfeita para compreender o significado de seu comportamento e prever seu comportamento futuro. Este é um ideal impossível de ser alcançado. (ROGERS, 1992, p. 562)

Um outro conceito extremamente importante e relacionado com o campo fenomenológico, é justamente a noção de “eu”. Segundo Rogers e Kinget (1977, p. 44), essa noção é composta por “um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo”, levando em consideração, por exemplo, “as características, atributos, qualidades e defeitos, capacidades e limites, valores e relações que o indivíduo reconhece como descritivos de si mesmo e que percebe como constituindo sua identidade”.

Ou seja, envolve tudo aquilo que o indivíduo recebe como parte de si mesmo naquele dado momento de sua vida. A noção de eu também pode ser chamada de autoconceito ou conceito de *self*. De acordo com Maia, Germano e Moura Jr. (2009), o *self* rogeriano tem a ver com as reflexões conscientes de si, na qual o indivíduo retém os significados e as identificações as quais concebe como sua realidade.

De maneira conjunta com a existência do eu, há um conceito denominado “tendência atualizante”, descrita por Rogers e Kinget (1977) como uma busca constante de conservação e enriquecimento desse eu. Funciona como um mecanismo que confronta tudo aquilo que compromete o desenvolvimento do eu, por meio de atitudes de contradição, diminuição ou desvalorização, por exemplo.

Em relação à tendência atualizante também chamada de tendência à atualização ou atualização do eu, dentro das bases rogerianas, Maia, Germano e Moura Jr. (2009, p. 36), consideram que o objetivo dessa tendência é justamente “a contínua superação dos estados atuais dos indivíduos em direção à atualização de suas potencialidades”. Dessa forma, entende-se que é uma capacidade natural do indivíduo de estar em constante modificação, buscando a melhor versão de si mesmo.

Araújo e Freire (2014), em seu estudo sobre a formação do *self* dentro da perspectiva rogeriana, apontam que, dentro do organismo, existe a tendência à atualização, a tendência à regulação e a tendência à realização. Também descrevem que, quando a experiência do eu e as vivências estão em congruência, a tendência atualizante ocorre de maneira saudável. Já, quando isso não acontece, há uma simbolização distorcida das experiências, o que faz com que o desenvolvimento não seja saudável e, até mesmo, patológico.

Quando ocorre esse desacordo entre o eu e a experiência, Rogers e Kinget (1977) explicam que o indivíduo entra em um momento de tensão e confusão. Isso porque, ele se imaginava como sendo possuidor de certas características que, entrando em contato com a realidade, percebeu que não é, com isso, lida com um processo de incongruência.

Em alguns casos, ocorre também a não-simbolização ou a modificação dos elementos referentes às experiências vivenciadas. Rogers e Kinget (1977) classificam esse processo como um mecanismo de proteção, a fim de escapar de sentimentos, emoções ou pensamentos desagradáveis, de forma a torna-los mais aceitáveis para si mesmos. Nesse método de não-simbolização, o indivíduo nega os elementos que ameaçam a sua experiência.

Voltando ao *self*, Rogers e Kinget (1977) definem que há a existência de um “*self ideal*”, “eu ideal” ou “imagem ideal”, composto pela junção dos conteúdos que o indivíduo gostaria de ter para si mesmo. Ou seja, tem a ver com uma configuração pessoal que não existe, mas que é desejada; é como a pessoa gostaria de ser. Além disso, há também o conceito de “*self real*”, “eu real” ou “imagem real”, que é composto pelas características que o indivíduo já possui em sua personalidade e em seus comportamentos. É como ele se apresenta no mundo.

Com isso, há a possibilidade de reflexão e o encontro com a autocompreensão. De acordo com Schütz e Itaqui (2016), em um estudo rogeriano às vistas da abordagem centrada na pessoa, há a existência de uma tendência dos indivíduos em buscarem a autocompreensão, já que possuem dentro de si diversos recursos de análise, de forma a alterarem o autoconceito e seus comportamentos, buscando a aproximação de características do “eu ideal” e mantendo aquilo que lhe for congruente do “eu real”.

A partir desses conceitos, há o estabelecimento da identidade. Rogers e Kinget (1977) definem que tudo aquilo que o indivíduo agrega como pertencente a si e que percebe como descritivo de seus comportamentos e percepções, é tido como sua identidade. Tem a ver com seus valores, suas escolhas e seus pontos de referência.

Dessa forma, é possível entender que os processos sociais, bem como o encontro consigo mesmo, favorecem a ideia de noção de eu, que engloba as características do meio e do indivíduo em si para a formação de uma identidade. É a consciência de quem se é, mas que está sujeita à alterações constantes, já que, ao entrar em contato com as experiências, a pessoa tem a oportunidade de modificar suas percepções e comportamentos, a fim de se aproximar cada vez mais de seus ideais.

## 2.2 CONCEITUALIZAÇÃO SOBRE SOLIDÃO

O termo “solidão” possui uma série de significados e pode ser utilizado em diversos contextos. Segundo Ferreira *et al.* (2013), um dos possíveis sinônimos para essa palavra pode ser “isolamento”.

O isolamento social, de acordo com Ferreira *et al.* (2013), é apresentado como um comportamento em que o indivíduo se isola de seus pares (ex.: grupos, familiares ou colegas) como consequência de ter sido rejeitado, vitimizado ou desrespeitado pelos mesmos. Não é um comportamento escolhido pelo indivíduo, mas sim, um

comportamento em que os próprios pares o colocam nessa situação. Assim, ocorre uma sensação de desmoralização e de falta de acolhimento, o que faz com que o indivíduo não se sinta como pertencente daquele meio.

De acordo com Tomei e Fortunato (2008, p. 14), “o fenômeno da solidão é universal no tempo e no espaço, atingindo todos os povos”. Além disso, na contemporaneidade, a ideia de solidão tornou-se uma característica que faz parte da vivência do homem moderno:

A solidão também pode ser definida como uma condição de estado emocional fragilizado, que é natural do ser humano quando este se sente estranho ao grupo, não compreendido ou rejeitado. A solidão é gerada, ainda, pela sensação de ausência de companhia em que haja afinidades semelhantes para atividades desejadas, particularmente as que necessitam de um senso de integração social. (TOMEI; FORTUNATO, 2008, p. 15)

Essa sensação de “ausência de companhia”, acontece também nos casos de abandono. Para Azeredo e Afonso (2016), nessas situações, a solidão aparece como um estado subjetivo carregado de sentimentos penosos e angustiantes, que levam ao indivíduo a vivenciar um mal-estar por acreditar que as pessoas ao seu redor não lhe conferem valor de maneira afetiva.

Há ainda a solidão atrelada à separação afetiva, que é comumente percebida no processo de um relacionamento íntimo. Segundo o estudo de Féres-Carneiro (2003, p. 372), “(...) a solidão foi descrita como uma dificuldade a ser enfrentada após a separação”. Nesse caso, a solidão recebe um aspecto de falta de vinculação; um laço afetivo que antes estava presente ali e agora não está mais. Há a sensação de perda, principalmente por não ter mais alguém para compartilhar suas vivências de forma romântica.

Esse mesmo tipo de solidão pode ser percebida nas experiências de luto. Segundo Freitas (2013), o luto é compreendido como uma reação frente às perdas e o sentimento mais permanente desse processo é a solidão. Nesse caso, há uma separação direta na relação eu-tu e o indivíduo enlutado precisa lidar com a falta da presença de quem lhe era significativo. Assim, a solidão aparece como um sentimento melancólico ligado ao fato de entrar em contato com o desamparo, à finitude da vida e à angústia.

Esses diversos tipos de solidão apresentados, são atrelados aos sentimentos penosos, que envolvem vazio, tristeza, isolamento e desamparo. Isso porque, nessas situações – de falta de acolhimento por meio dos grupos sociais, de abandono, de separação e de luto – os indivíduos não escolhem por livre e espontânea vontade

estarem sós. O ato de “estar sozinho” não é voluntário, mas sim, uma consequência dos fatores da existência.

### **2.2.1 O outro lado da moeda: Aspectos positivos da solidão**

A solidão, sendo experienciada tanto de forma agradável quanto desagradável, faz parte da natureza humana. Segundo Lessa (2012), a solidão é uma condição inata humana, que faz com que, eventualmente, cada indivíduo experimente a si mesmo ao encontrar-se só.

Quando acontece de forma voluntária, ou seja, quando o indivíduo quer se recolher e entrar em contato consigo mesmo, há uma outra conotação em relação às emoções sentidas nesse processo. Muitos autores, como Tomei e Fortunato (2008, p.13), preferem fazer uma diferenciação entre os termos “solidão” e “solidude”. O primeiro, seria relacionado à ideia de rejeição, abandono e tristeza, enquanto que o segundo, pode ser “relacionado à solidão do poder, na qual o indivíduo tem a escolha de “estar só”, sem que necessariamente se sinta sozinho ou isolado”.

Segundo Mansur (2008), a solidude pode ser descrita como uma potencialidade humana de se descobrir e renovar:

Avaliada como uma conquista, a solidude, ou seja, a capacidade para ficar só de maneira positiva, em suas complexas injunções psicológicas e sociais, encontra-se diretamente relacionada à qualidade da sustentação emocional e das oportunidades culturais que encontramos, seja no início ou no decorrer da vida, no conjunto formado pelo ambiente familiar e pela sociedade em que vivemos. (Mansur, 2008, p. 44)

Há também a utilização do termo “solidão positiva” para diferenciar esses aspectos emocionais. Ainda de acordo com Tomei e Fortunato (2008, p. 14):

(...) A solidão positiva é a necessidade que os indivíduos sentem de se afastar dos outros em determinados momentos. Nesses momentos, mesmo que seja doloroso, o isolamento é construtivo e necessário para refazer energias e para desabrochar o processo criativo e inovativo. (TOMEI; FORTUNATO, 2008, p. 14)

Segundo Mansur (2008), a solidão, a partir de um ponto de vista atento e livre de preconceitos, pode ser explorada como uma potência positiva e benéfica, como um método facilitador da criatividade, de abertura para os próprios sentidos e de ampliação dos próprios significados individuais. Dessa forma, entende-se que a solidão possui um caráter polissêmico, ou seja, com uma multiplicidade de conotações e significados.

Em um estudo de caso com mulheres idosas e a experiência da solidão, os autores Carmona, Couto e Scorsolini-Comin (2014) encontraram dados em que todas as idosas não consideraram a solidão como uma referência ao sentimento de “estar só”, por meio de emoções penosas, tristes e angustiantes. Para elas, essas circunstâncias em que estão sozinhas são utilizadas como um momento de investimento pessoal, em que ocupam esse tempo fazendo atividades que lhes são prazerosas, como rezar, por exemplo.

Além disso, a solidão também pode proporcionar, de acordo com Seibt (2013), um exercício prático acerca da liberdade e da responsabilidade. Ao entrar em contato consigo mesmo, o indivíduo toma para si a consciência de quem é e do mundo ao seu redor. Com isso, tem a potencialidade de olhar para a realidade com mais autonomia:

(...) No entanto, a solidão é condição para a apropriação de si, para o processo de autenticidade, de assunção de si mesmo como tarefa própria e responsável. Nesse sentido, ela exige a coragem de enfrentar a si mesmo, os medos, as angústias, os vazios e as frustrações. (SEIBT, 2013, p. 98)

Storr (1996), considera que a capacidade de ficar sozinho fornece ao indivíduo o acesso mais profundo de seus sentimentos, impulsos e necessidades. Além disso, também defende que, já que os seres-humanos tendem a se alienar de seus sentimentos e não olhar para suas necessidades, quando entram em contato com seu próprio mundo interior, conseguem ter mais percepção acerca das noções de aprendizado, pensamento e inovação.

Segundo Santos e Nacarati (2016), é a partir do jeito como as pessoas encaram a solidão é que mudará consideravelmente a forma como elas vivenciam esse momento. O ato de visualizar e internalizar essa experiência como uma possibilidade de crescimento e amadurecimento pessoal, faz com que o caráter negativo e somático seja ressignificado:

O indivíduo só começa a criar possibilidades de ressignificações de todos os seus valores pessoais e sociais quando se vê sozinho com a sua subjetividade no mundo. Ampliando assim, a sua consciência e, conseqüentemente, a responsabilidade de ser um *ser-no-mundo*. (SANTOS; NACARATI, 2016, p. 4)

A partir desse ponto de vista, é possível considerar a ideia de ver a solidão como um mecanismo que proporciona vivências de interiorização, permitindo experiências de encontro com a subjetividade, que faz com que o indivíduo perceba com maior clareza quais são as coisas que lhe conferem sentido enquanto ser-no-mundo.

No quesito responsabilidade e liberdade, Seibt (2013) explica que, muitas vezes, os indivíduos preferem não encarar a solidão por medo de entrar em contato com a angústia. Isso porque, a angústia leva ao pensamento da liberdade das escolhas e, conseqüentemente, da ideia de finitude da vida. É a ideia de que, ao estar só, inegavelmente, o indivíduo precisa assumir para si a responsabilidade intransferível de reger a sua própria existência.

Por conta disso, Seibt (2013) considera que, a partir de uma proposta de “educação para a solidão”, em que, a partir do momento cuja solidão seja ressignificada como condição de apropriação de si mesmo, seja possível desconstruir pensamentos massificados e, por sua vez, construir uma essência mais autêntica enquanto humano:

Educação que possibilita que cada um encontre dentro de si mesmo luz suficiente para tomar decisões em relação à sua vida e assumir responsabilidade por elas e que desenvolva a capacidade de pensar por si mesmo. (SEIBT, 2013, p. 102)

Em relação ao conceito de liberdade, Lessa (2012) define que, diferente do que costuma ser apresentado no cotidiano, o aspecto da liberdade presente na esfera existencial não está atrelada à ideia de livre arbítrio, mas sim, à possibilidade de se decidir consigo mesmo, livrando-se da necessidade de suprir as exigências do outro.

Encarando a solidão, o indivíduo vê-se livre enquanto detentor de suas escolhas. Nesse processo, tem a experiência única de ser quem se é. Lessa (2012) faz uma alusão ao fato de que ninguém nasce pelo indivíduo senão ele mesmo. Da mesma forma, ninguém tem a capacidade de experienciar suas vivências de ser-no-mundo a não ser ele próprio. Passar um tempo com seus mecanismos internos potencializa a capacidade de se encontrar.

Um outro aspecto a ser considerado é justamente o desenvolvimento da criatividade. Os processos criativos são altamente influenciados pelo meio externo, até mesmo como uma forma de resposta às outras criações. No entanto, de acordo com Storr (1996, p.170), “tanto o processo criativo quanto o de individuação são fenômenos que têm lugar, em grande parte, no isolamento”. Isso porque, apesar do acesso aos eventos externos, é necessário ter um processo de interiorização a fim de transformar algo do mundo a partir de uma obra que é própria de cada indivíduo:

Os acontecimentos externos e a experiência interna agem uns com os outros, e é por isso que ver o perfeito equilíbrio de cores e massas em um quadro ou ouvir a integração de temas opostos em uma composição musical proporciona ao observador ou ao ouvinte a maravilhosa experiência de uma nova unidade, por assim dizer, dentro de sua psique. (STORR, 1996, p. 171)

Ainda sobre criatividade, expressões artísticas e imaginação, Storr (1996) explica que, embora o homem seja um ser social, há a observação de que muitas pessoas criativas costumam ser solitárias e que isso não quer dizer sinônimo de infelicidade. Com isso, há a ideia de que, indivíduos que buscam, em alguns períodos de suas vidas, estarem sós, estabelecem um maior desenvolvimento de suas capacidades imaginativas e criativas.

No entanto, após o período de encontro consigo mesmo, o encontro com o outro também se faz necessário, justamente para evidenciar o processo criativo. Continuando no pensamento de Storr (1996, p.131), “(...) a arte é comunicação e, implícita ou explicitamente, a obra que criam na solidão é dirigida a alguém”.

A solidão só se torna criativa quando o solitário consegue expressar seus sentimentos – por qualquer que seja o meio, escrevendo, pintando, cantando ou simplesmente conversando com amigos e até mesmo com estranhos. (DOLTO, 2001 apud FUJIOKA, 2009, p. 21)

Além disso, na questão da resignificação da solidão, Fujioka (2009), baseando-se na perspectiva psicanalítica de Dolto (2001), ressalta o fato de que, entrar em contato com essa experiência é altamente importante para a constituição da própria subjetividade.

Fujioka (2009) explica que, desde crianças, os indivíduos devem aprender a respeitar e a vivenciar o momento da solidão, justamente para favorecer a autonomia e a crítica quanto às informações que são recebidas do meio externo. O ato de estar só é muito importante para as crianças, desde que não seja em um viés de abandono ou rejeição.

De acordo com Bock (2002), o estabelecimento da subjetividade tem a ver com o fenômeno psicológico, principalmente sendo visto em uma perspectiva social, onde o mundo subjetivo do indivíduo se forma de maneira conjunta entre os estímulos externos e a percepção pessoal:

O fenômeno psicológico deve ser entendido como construção no nível individual do mundo simbólico que é social. O fenômeno deve ser visto como subjetividade, concebida como algo que se constituiu na relação com o mundo material e social, mundo este que só existe pela atividade humana. (BOCK, 2002, p. 6)

Segundo Silva (2009), o ato de ter consciência de si mesmo é conhecer-se. De uma forma biológica e natural, o indivíduo apresenta-se no mundo, no entanto, ao reconhecer-se em diversos fragmentos e unifica-los em características próprias, é feito o processo individual e incomparável de sua existência:

Quando o indivíduo consegue romper com as esferas cotidianas de sua vida, ou seja, com o conhecimento aparente da realidade, propicia (e ao mesmo tempo é resultado) o desenvolvimento de uma individualidade para si, que lhe permite conhecer as multideterminações de si e da realidade, tendo um corpo inorgânico rico, o que o leva a ser livre e universal, ou seja, ao desenvolvimento da autoconsciência, e, conseqüentemente, da personalidade para-si. (SILVA, 2009, p. 186)

É importante ressaltar que algumas características são atualizadas e modificadas constantemente. Outras, por sua vez, são mais evidentes e permanecem por um maior período de tempo. Isso porque, no contato com as experiências, os indivíduos mudam seus pensamentos e comportamentos, a partir de novas perspectivas que são mais congruentes com sua forma de ser-no-mundo. Sendo assim, a individualidade é marcada por essas características que, de forma única e a partir de uma organização própria, compõem cada ser-humano.

## 2. 3 A SOLIDÃO HUMANISTA-EXISTENCIAL E FENOMENOLÓGICA

Dentro da teoria humanista-existencial, há alguns estudiosos que conceituaram, de formas diferentes, o tema da solidão. Rogers, em sua obra “Um jeito de ser” (1980), relatou a ideia de solidão como atrelada ao isolamento. O autor humanista, explicando sobre a necessidade da escuta ativa e de como os indivíduos sentem falta de uma compreensão empática, trouxe a ideia da solidão do ser-humano enquanto pessoa incompreendida.

Dessa forma, quando há um aprisionamento em si de forma involuntária, em que o indivíduo se fecha em seus próprios muros por não possuir alguém para compartilhar suas ideias de forma congruente, há o que Rogers (1980, p.10) chamou de “calabouço privado”. O indivíduo afunda-se em sua própria solidão, pois não consegue utiliza-la de forma saudável, e, dessa forma, ao invés de se encontrar e se libertar, acaba ficando preso dentro de suas amarras pessoais.

Rollo May (1995), psicólogo existencial, por sua vez, explica que o homem moderno se sente amedrontado frente à ideia de solidão, porque, muitas vezes, isso significa estar alienado da sociedade e/ou dos vínculos sociais. Para muitos, é altamente importante ter um *status* social, ser valorizado e reconhecido por seus semelhantes. Ser convidado para uma festa ou para um evento, por exemplo, é uma forma de expressar ao mundo que não se está só.

A solidão é uma ameaça não violenta e penosa para muitos que não possuem a concepção dos valores positivos do isolamento e até se assustam com a possibilidade de ficarem sós. Muitos sofrem com o medo da solidão (...) e assim absolutamente não se encontram. (MAY, 1995, p. 23)

Ainda nessa perspectiva, May (1995) define que, muitas vezes, os indivíduos buscam apoio na proximidade com os outros, justamente porque querem evitar o isolamento e a sensação de vazio que os acompanham. Dessa forma, um dos motivos em que há a necessidade de proximidade é o desejo de preencher o vazio interior. E não somente isso, mas também a ideia de que, sendo seres-sociais, os indivíduos buscam nos outros a segurança pessoal, a aceitação e o prestígio social.

Um outro aspecto que May (1995, p. 26) explora, é o fato de que “a pressão para manter-se socialmente ativo vai muito além dos motivos realistas, como o prazer na companhia alheia, o enriquecimento das ideias, sentimentos e experiências ou o descanso”, já que, para o autor, o que realmente faz com que as pessoas queiram estar sempre em contato umas com as outras é o medo de ser deixado completamente de lado; de ser esquecido.

Além disso, os canais sociais funcionam como um processo alienador de fazer escolhas pelos próprios indivíduos. A televisão, o rádio, a internet, os jornais e os outros meios de comunicação, ao produzirem ideias e padroniza-las, acabam por influenciar a tomada de decisões. Dessa forma, acostumados com o conforto das ideias prontas, os indivíduos temem perderem a si mesmos quando estão sós:

O medo de estar só deriva, em grande parte, da ansiedade de *perder a consciência* de si mesmo. Quem contempla a ideia de ficar só por um longo período de tempo, sem ninguém para conversar, sem rádio para projetar ruídos no ar, em geral teme sentir-se perdido, despojado dos limites de si mesmo, sem nada contra o que colidir, nada para orienta-lo. (MAY, 1995, p. 28)

Compreende-se que os estímulos externos funcionam como base para as ideias, os pensamentos e os comportamentos, contudo, May (1995) defende que, os indivíduos que mergulham muito profundamente na dependência alheia, acabam, paradoxalmente, perdendo um pouco da própria essência, especialmente pelo fato de que já não separam mais o que é próprio de si e o que é do outro.

Em relação à própria essência e a busca pela apropriação de si, o filósofo alemão Martin Heidegger, em sua obra “Os conceitos fundamentais da metafísica” (2003), conceitua, a partir da fenomenologia, a solidão como sinônimo de singularização, referindo-se ao aspecto de que a autoapropriação requer um processo de máxima solidão.

Em um estudo heideggeriano sobre culpa e angústia, Ferreira (2002, p. 4) define que “a solidão, enquanto uma propriedade da angústia, singulariza o homem,

mostra-lhe a singularidade de sua existência” e, dentro dessa perspectiva, tanto a solidão quanto a angústia apresentam-se como processos de estranheza ao indivíduo, uma vez que a angústia leva ao pensamento de estar lançado no mundo a partir de suas escolhas e da sua finitude.

Uma vez que está só, o indivíduo entra em contato com sua singularização enquanto existência. Dessa forma, sente-se angustiado ao perceber que está fadado a olhar-se como detentor de seu caminho. De acordo com Ferreira (2002, p. 5), “na medida em que o homem está só consigo e que apenas ele pode realizar o seu ser, ele se singulariza como ser-no-mundo, como ser livre capaz de assumir com propriedade ou impropriedade o seu ser”.

Costa (2007, p. 102), por sua vez, ao abordar a solidão no ponto de vista heideggeriano, descreve que “a solidão nos toca e nos é, fundo impalpável de nossa consciência de finitude face ao absoluto, ao universo”, defendendo que desde o nascimento, o indivíduo se depara com a grande experiência da solidão, já que, uma vez longe do útero materno, ele se torna sua própria casa. Para a autora (2007, p. 101), “solidão é o que faz emergir o sentido (...)”. Sentido este que confere congruência a cada um, a partir de suas vivências.

Muito mais do que a existir, a vida nos ensina a ser sós, e nos ensina mal, isso porque dissociamos existência de solidão. A solidão é o nascedouro e o lugar de repouso e da volta depois do turbilhão. Quando retirados todos os véus das sucessivas máscaras sociais, o que resta sou eu, inalienável condição pulsante. (COSTA, 2007, p. 102)

Dessa forma, pode-se entender que, entrando em contato com a solidão, o indivíduo entra também em contato com a angústia da responsabilidade como ser-no-mundo, ou seja, como agente fundamental para suas escolhas e consequências. E é somente por este meio que ocorre o sentido para a própria vida, uma vez que, desde o nascimento, o indivíduo é fadado à sua companhia e, apesar de existirem alguns mecanismos que possibilitam a alienação do ser, quando se encontra só, longe das máscaras sociais, é necessário enfrentar a angústia para ser quem se é.

Além da angústia, para entrar em contato com a apropriação de si, é necessário encarar a liberdade das escolhas. Em um estudo sobre a liberdade em Heidegger, Lessa (2012, p. 4), apresenta o termo como uma “possibilidade de entregar-se plenamente à dinâmica de realização singular de seus modos de ser”. Para o autor, é a partir da liberdade que o indivíduo pode se escutar e escolher estar plenamente consigo. A liberdade possibilita a escolha pela solidão que, conseqüentemente,

efetiva-se em uma descoberta sobre si mesmo e sobre a relação interpessoal com os outros.

Lessa (2012) conceitua que o indivíduo pode ou não optar por encontrar-se consigo mesmo. Em uma hipótese de escolher alienar-se, acaba colocando-se a serviço dos outros e torna-se estranho para si mesmo, virando apenas um coadjuvante de sua própria história. Porém, ao escolher a autoapropriação, o indivíduo terá que, em meio à solidão de decidir-se por seu caminho, assumir plenamente a liberdade de *ser* e a responsabilidade que a acompanha e, dessa forma, se tornará autêntico:

Ser autêntico significa assumir plenamente a responsabilidade por todas as suas escolhas existenciais, estar sempre pronto a aceitar correr os riscos que forem necessários para levar a termo o que cabe a cada um e passar a encontrar amparo e segurança em um novo modo de relação de si mesmo com o mundo. (LESSA, 2012, p. 5)

De acordo com Cabestan (2010), em um estudo com base no pensamento heideggeriano sobre “ser si-mesmo”, a autenticidade tem a ver com a capacidade do indivíduo de ser verdadeiramente o que ele é enquanto ser-no-mundo. Já na inautenticidade, o indivíduo foge de si mesmo e não se dá a oportunidade de abrir-se para suas próprias experiências. O ponto mais alto da inautenticidade ocorre quando o indivíduo se aprisiona completamente na imersão do mundo, de forma a tornar-se dominado pelos outros.

### **2.3.1 Ser, Ente e Dasein em Heidegger**

Levando em consideração os aspectos referentes à autenticidade e inautenticidade, é possível fazer um paralelo com as noções de “Ser” e “Ente”, estabelecidas por Martin Heidegger. De acordo com Zuben (2011), em um estudo acerca da fenomenologia heideggeriana, o conceito de “Ser” tem a ver com a relação do homem consigo mesmo, aceitando sua existência tal qual como ela se apresenta e vivenciando o aqui-e-agora em sua plenitude:

Em outros termos, na existência humana, o destino do homem e o destino do ser estão em jogo. Essa relação entre o ser próprio do homem, ao qual o “ser-aí” se associa em seu ser pela compreensão, e o ser em geral, é constitutiva da própria essência do homem. (ZUBEN, 2011, p. 90)

Dessa forma, ao existir, o homem e sua essência estão sempre colocados à prova. Isso porque, a relação com si próprio pode ou não acontecer. O indivíduo pode optar por viver sua vida evitando seus próprios conteúdos internos, de forma a não aceitar completamente seus sentimentos, pensamentos e emoções, por exemplo.

Ao não entrar em contato com sua possibilidade de experimentar o próprio “Ser”, o indivíduo assume o papel de “Ente”. No conceito heideggeriano, segundo Zuben (2011), o fato de ser “Ente” é tido como comum no ser-humano. O indivíduo cai na inautenticidade e acaba por aceitar as condições que acontecem em sua existência. Adotar a postura “Ente” tem a ver com exercer a inautenticidade do ser. Muitas vezes, o homem pode ser “Ente” ao camuflar, dissimular, ocultar ou não aceitar quem se é. Assim, compreende-se que o grande desafio humano, é justamente conseguir estabelecer o “Ser”:

A descrição do modo de ser humano que Heidegger realiza mostra que o homem está em relação com seu próprio ser, ou seja, o ser do homem é uma questão para ele mesmo, porém não – na maior parte do tempo – uma questão racional que gera uma resposta, uma conclusão, trata-se de uma questão/ relação com o próprio ser que se conclui apenas provisoriamente no fazer cotidiano da existência. (ROEHE; DUTRA, 2014, p. 107)

Dessa forma, é possível entender que, o homem, na relação com sua própria existência, estará constantemente destinado a enfrentar as demandas que compõem a sua subjetividade, confrontando os dilemas, as angústias e as necessidades que fazem parte das suas vivências.

Um outro fundamento heideggeriano que está presente junto com as noções de “Ser” e “Ente”, é o “Dasein”. Dasein, de acordo com Braga e Farinha (2017) tem a ver com a maneira do indivíduo de ser-no-mundo, ser-com-outros e as próprias experiências no mundo.

Segundo Braga e Farinha (2017), o conceito de “Dasein” proposto por Heidegger, liga-se ao modo de ser do homem, sendo traduzido como “ser-aí”. Nessa configuração, os autores explicam que, o indivíduo diferencia-se dos outros “entes” (humanos e não-humanos) do mundo, justamente por possuir uma característica ontológica, ou seja, particular da natureza humana, de ligar-se com sua própria experiência e possuir a capacidade de vir a ser o que se é.

Ainda de acordo com Braga e Farinha (2017), é possível compreender o Dasein como o modo existencial do ser-humano. Levando em consideração a capacidade de compreender, questionar, desafiar, confrontar e aceitar os componentes que rodeiam sua existência, o Dasein apresenta-se justamente como essa constituição existencial que permite com que o indivíduo, por meio da afetividade e do humor, relacione-se com o mundo ao seu redor, podendo, por exemplo, escolher quais são as prioridades de sua vida.

Dessa forma, os conceitos de “Ser”, “Ente” e “Dasein”, conversam com os conceitos de “autenticidade” e “inautenticidade”, principalmente quando observados a partir da perspectiva do encontro com o eu. Levando em consideração o potencial do indivíduo de “ser-aí” no mundo e de expressar sua subjetividade a partir daquilo que julga ser congruente com sua existência, o homem possui, dentro de si, a capacidade de confrontar a angústia e aceitar-se, como também possui a capacidade de ignorar seus conteúdos e viver na inautenticidade:

A angústia revela o ser-no-mundo como tal, exatamente por tornar o envolvimento com as coisas do mundo e com os outros, insignificante”, isso porque, o Dasein, uma vez que se encontra angustiado, não possui nenhuma outra alternativa a não ser se lançar em sua existência. (ROEHE; DUTRA, 2014, p. 109)

A partir do momento em que está lançado em si mesmo, o indivíduo tende à compreensão. Segundo Roehe e Dutra (2014), ao cair em si, o homem tem a possibilidade de escolher a si mesmo e, conseqüentemente, também poderá apropriar-se de seu ser. E, da mesma forma, ao fazer isso, terá que assumir as responsabilidades e conseqüências de suas escolhas.

Se optar por viver na impessoalidade (inautenticidade), o indivíduo se encontrará na questão de ter uma dívida de sua consciência com seu Dasein. Roehe e Dutra (2014) explicam que, o homem, uma vez que se encontra perdido em sua impropriedade, acaba por estar em dívida consigo mesmo, já que não responde por suas possibilidades e, dessa forma, torna-se refém do acaso.

De acordo com Gonçalves Jr. (2005), a inautenticidade, dentro do pensamento existencial, caracteriza-se como o meio que o indivíduo encontra para idealizar-se de forma anônima, livrando-se da responsabilidade e da autonomia de suas realizações. Muitas vezes, escondendo-se de sua autenticidade, o homem busca refúgio no coletivo. O autor define que, ao entrar em contato com os comportamentos de grupo, que comumente acontecem na sociedade, o indivíduo age como “homem-massa”, em que, por meio do pensamento coletivo, ele acaba expressando sua personalidade de maneira impessoal.

Em um embasamento heideggeriano sobre a solidão, Karnal (2019) define que o indivíduo possui em si a capacidade de produzir realidades. E, dentro dos conceitos de Heidegger, a condição de ser-no-mundo é eminentemente solitária, ou seja, para o autor, o indivíduo nasce só e, conseqüentemente, precisa enfrentar as grandes

mazelas da vida sozinho. As grandes decisões, os enfrentamentos, os medos, as angústias, em si, são vividas por conta própria.

A fuga da vivência da solidão, por enxergá-la a partir de uma visão pesarosa, acaba por mobilizar a falta de contato com o eu, limitando a experiência da existência como um papel secundário:

Se por um lado enxergássemos essa condição basilar de solidão como uma maldição, não nos conformássemos com ela e tentássemos negá-la, nos tornaríamos seres inautênticos, seríamos estranhos a nós mesmos. Flutuaríamos ao redor de quem ou o que nos desse a ilusão de companhia, nos tornaríamos secundários em nossa própria existência. (KARNAL, 2019, p. 139)

A observação desse processo em um viés confortável, no qual o indivíduo opta por recolher-se em um momento de introspecção, a fim de refletir acerca de seus conteúdos psíquicos e emocionais, seus comportamentos, seu ciclo social, suas prioridades e sua existência, possibilita a autenticidade:

Por outro lado, se abraçássemos essa condição de solidão inata e essencial, seríamos autênticos e, portanto, livres. O preço da liberdade é a solidão com essência. Logo, a solidão é positiva, pois a liberdade é a única forma de existência em seu sentido mais pleno. (KARNAL, 2019, p. 139)

Contudo, a ideia não é radicalizar nenhum dos polos. O indivíduo pode construir-se tanto socialmente quanto em sua solidão. A noção do encontro consigo mesmo surge como um método de reflexão, para que, em um momento de autoanálise, o homem possa perceber o que faz parte de si e o que não faz, percebendo suas congruências e incongruências e, conseqüentemente, o auxiliando em seu processo de autoconhecimento.

## 2.4 SOLIDÃO: POSSIBILIDADE PARA O AUTOCONHECIMENTO?

O autoconhecimento é, de acordo com Espírito Santo (2010), um processo de consciência de si mesmo, que possibilita a subjetivação. Nesse aspecto, quando o indivíduo investe em seu autoconhecimento, ele é capaz de reconhecer, com maior clareza, quais são suas facilidades, suas dificuldades, suas potencialidades e seus limites.

O autoconhecimento é um fundamento desenvolvido a partir da autopercepção. Segundo Nobre e Valentini (2019), a autopercepção, isto é, o julgamento que o indivíduo tem sobre si mesmo, exerce forte influência em outros construtos psicológicos, como a autonomia, a autoconfiança e a autoestima.

Carl Rogers (1992) aborda a ideia de autoconhecimento utilizando a palavra “autocompreensão”, que envolve os processos de integração e organização dos conteúdos particulares do *self*, a fim de estabelecer para si mesmo comportamentos mais congruentes, confortáveis e maduros.

De acordo com Corrêa, Ribeiro e Costa (2016), a autocompreensão tem a ver com a potencialidade do indivíduo de se tornar consciente dos aspectos que compõem as suas experiências e situações vivenciais, envolvendo as relações consigo mesmo e com os outros, incluindo as vivências do passado, o que está sendo vivenciado no presente e as expectativas sobre o futuro.

Dessa forma, a partir do momento em que o indivíduo dedica um tempo para a análise de suas características, ele passa a desenvolver em si o senso de autopercepção. Ao olhar para dentro, é possível estabelecer a autocompreensão e, de forma mais íntima, entender quais são as particularidades responsáveis pela constituição da própria personalidade, cuja soma resulta em comportamentos, sentimentos, emoções e expressões únicas.

No aspecto de olhar para dentro, a solidão apresenta-se como um mecanismo facilitador. De acordo com Karnal (2019), a solidão, enquanto experiência simbólica, funciona como um método de vivência da consciência. Nesse processo, o indivíduo pode estranhar-se e sobreviver à própria imperfeição.

Karnal (2019) defende que a solidão, quando vista na perspectiva da criatividade, da reflexão, do desenvolvimento intelectual ou artístico e do prazer individual, é uma experiência libertadora, na qual o indivíduo, em sua serenidade pessoal, tem ainda mais facilidade na convivência com os outros, uma vez que convive bem consigo mesmo. O autor explicita que o ato de estar só não significa negligenciar ou evitar a vida em sociedade. Ao contrário, uma vez que o indivíduo precisa do contato com as outras pessoas para se estabelecer, ter segurança, vínculo e etc.

No entanto, o ato de, às vezes, proporcionar a si mesmo a oportunidade de escuta e compreensão, facilita ainda mais o entendimento nos relacionamentos interpessoais:

A solidão deve ser uma vitória, uma conquista, um esforço pessoal para evitar o excesso de barulho interno e externo. A solidão é distinta da afirmação de que sou autônomo e independente. Ninguém é completamente autônomo e independente. (...) Apenas na solidão tornada solitude eu consigo um período de mínimo distanciamento para redescobrir quem eu sou e, acima de tudo, quem eu não sou. (KARNAL, 2019, p. 183 – 184)

Estando, comumente, ao redor de outras pessoas, o indivíduo tende a seguir os comportamentos do grupo. Por isso, uma vez que se encontra só, tem a oportunidade de questionar e entender esses comportamentos, a fim de internalizá-los ou não:

(...) Assumo papéis no mundo, tenho trabalho, funções familiares, gênero, corporalidade, classe social e bagagem cultural. Sempre somos dominados por alguma educação estética e por projetos que, grosso modo, coincidem com os da grande maioria das pessoas. (KARNAL, 2019, p. 186)

De acordo com o psicanalista Anthony Storr (1996), o tempo gasto com a própria companhia é uma medida necessária para a organização e o entendimento dos processos psíquicos:

A capacidade de ficar sozinho é um recurso valioso quando mudanças de atitude mental se mostram necessárias. Quando ocorrem importantes alterações nas circunstâncias, é necessária uma reavaliação fundamental do mérito e do significado da existência. (STORR, 1996, p. 37)

Fazendo um paralelo com a necessidade humana de estar em conjunto e também da necessidade humana de se estar só, Storr (1996) explica que, por exemplo, em um processo de luto, por mais que o indivíduo enlutado necessite e usufrua da companhia alheia, o procedimento de compreensão, aceitação e internalização do luto somente ocorre de forma particular. Assim, a solidão se apresenta como um mecanismo humano de retiro, para entender as dinâmicas que são tão pessoais que não poderiam ser compartilhadas com outros indivíduos.

Contudo, uma vez imersos, principalmente dentro da cultura ocidental, em uma rotina que requer ruídos, barulhos, notificações, conversas e entre outros, os indivíduos tornam-se estranhos à solidão. Segundo Storr (1996), dentro dos elevadores, nas lojas, nos hotéis, nos aviões, nas ruas, sempre há movimento, sempre há música e falatório, então, acostumados com isso, os indivíduos perdem o foco da introspecção.

Mas esse foco pode ser retomado, uma vez que o indivíduo se torna consciente de sua capacidade de se afastar dessa imersão sonora, a fim de olhar com mais atenção para o seu eu:

Quando nos afastamos voluntariamente de nosso ambiente habitual, estimulamos a compreensão de nós mesmos e o contato com as profundezas interiores de nosso ser que podem nos escapar na agitação da vida cotidiana. De maneira normal, nosso senso de identidade depende de nossa interação tanto com o mundo físico quanto com as outras pessoas. (STORR, 1996, p. 41 – 42)

Dessa forma, o momento de autorreflexão pode proporcionar um olhar mais crítico acerca das exigências sociais, das necessidades que muitas vezes são impostas socialmente, das críticas do outro e, conseqüentemente, pode proporcionar ao indivíduo uma liberdade existencial maior, já que, conhecendo a si mesmo, o mesmo poderá estabelecer vivências mais confortáveis.

Na obra “Um sopro de vida”, Clarice Lispector (1978) cria a personagem Ângela Pralini, na qual a autora conseguiu exprimir as suas liberdades e angústias por meio de um pseudônimo. Para a personagem, a solidão era a experiência assombrosa e luxuosa do encontro com ela mesma:

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. (LISPECTOR, 1978, p. 66 – 67)

Nessa perspectiva, Lispector (1978, p. 67) aponta o recolhimento escolhido, em que Ângela optou por estar só em um domingo inteiro e, com isso, experimentou a liberdade de seus pensamentos, que lhe permitiram o mergulho íntimo em seu eu, em sua verdade e em sua essência. Dessa forma, apesar de assombroso e, possivelmente, angustiante, o encontro do eu serviu para o encontro da “luz de ouro”.

É possível partir da ideia de que a “luz de ouro” tem a ver com a epifania da autocompreensão. Uma vez absorta em seus devaneios particulares, Ângela Pralini reconheceu e entendeu os fragmentos que compõem a sua existência. O entendimento, nesse aspecto, pode ser relacionado à autocompreensão rogeriana, na qual, por meio de múltiplas reflexões, o indivíduo consegue, por si só, perceber seu funcionamento individual e assimilar suas congruências e incongruências.

Esse funcionamento individual pode ser exercido por meio das representações artísticas e criativas. De acordo com Teixeira (2006), dentro da visão existencial, o mundo interno do indivíduo é exprimido por meio da simbolização, da imaginação, do juízo e da criatividade. Isso porque, uma vez em suas vivências, “o indivíduo está comprometido com a tarefa, sempre inacabada, de dar sentido à sua própria existência” (2006, p. 291).

Dessa forma, a criatividade apresenta-se como um mecanismo importante a ser relacionado com a solidão, expressando o potencial humano de atualizar-se, criar-se, expressar-se e interpretar-se a partir do mundo ao seu redor. Por meio da

literatura, do cinema, da música, da dança, da pintura e de outras artes, o homem consegue fazer representações de quem se é.

## 2.5 SOLIDÃO, CRIATIVIDADE E LITERATURA

A solidão sempre esteve atrelada às composições artísticas. Segundo Karnal (2019), a relação do gênio inventivo geralmente está ao recolhimento em seus devaneios internos. Assim, artistas em geral, costumam ser pensados como pessoas reclusas da sociedade, que utilizam da solidão para criar. Porém, apesar desses estereótipos, a grande parte dos compositores artísticos requerem a presença de colaboradores e assistentes que são responsáveis por auxiliarem nos processos de inspiração, interpretação e aprimoramento das obras.

Sendo assim, o que pode ser observado nesse processo, é o que Karnal (2019, p. 134) define como “fagulha criativa”. A fagulha criativa, isto é, o momento de expressividade e singularidade da obra, somente pode ser realizado de maneira individual e solitária.

Isso porque, ocorre a introspecção ao pensar nas palavras que compõem um livro ou uma poesia, ao observar atentamente os detalhes de um quadro, ao escutar cuidadosamente a letra de alguma música, ao criar uma escultura, ao pintar um quadro e entre outros aspectos criativos. Assim, haverá algum momento consigo mesmo para estabelecer esses processos.

Por mais que o indivíduo esteja com pessoas ao seu redor (por exemplo, escrevendo um livro dentro de casa, com seus familiares por perto), o ápice do momento criativo e contemplativo, ocorre de maneira solitária:

A partir disso, reparem quanto de solidão a arte contém. Começamos nosso raciocínio com a solidão do próprio artista em seu processo de criação. Alguém pode (...) viver cercado de amigos e amantes, mas, para criar, a centelha divina espoca em cabeça, coração e mãos solitárias. Posso pintar um modelo, filmar uma multidão, estar cercado de colaboradores e ajudantes. Ainda assim, há um tempo próprio do artista e da obra, uma solidão da criação. (KARNAL, 2019, p. 130 – 131)

Além disso, não é incomum encontrar indivíduos que estão em um momento criativo ou reflexivo que busquem estar fisicamente sós, justamente para facilitar esse procedimento.

No ponto de vista da psicanálise, Storr (1996) observa que o momento solitário pode levar ao desenvolvimento de uma capacidade imaginativa, de maneira simbólica,

a fim de estabelecer dentro de si um equilíbrio das apercepções externas dentro do mundo interno e subjetivo, ou seja, dentro da própria psique.

Na própria literatura em si, é possível encontrar escritores que defendem a solidão como mecanismo de criação. É o caso da autora Clarice Lispector, que, em sua obra “Um sopro de vida” (1978, p. 19), observa o ato solitário como uma instância que permite o estabelecimento de suas invenções. Os momentos em que se encontrava sozinha, eram os que possibilitavam a criação: “A solidão, a mesma que existe em cada um, me faz inventar. E haverá outro jeito de salvar-se? Senão o de criar as próprias realidades?”

Carlos Drummond de Andrade, em algumas obras, apresenta um sentimento ambíguo em relação à solidão. No poema “Mundo Grande”, encontrado no livro “Sentimento do Mundo” (2014), Drummond observa a solidão como consequência pesarosa do fato de ignorar os outros indivíduos: “Meu coração não sabe. Estúpido, ridículo e frágil é meu coração. Só agora descubro como é triste ignorar certas coisas. Na solidão de indivíduo, desaprendi a linguagem com que os homens se comunicam” (2014, p. 70).

Nesse aspecto, é possível perceber que o autor vivenciou a solidão, no entanto, quando retornou ao contato com os homens, tudo havia mudado e ele não mais poderia compreender a linguagem com a qual eles se comunicavam. Da a entender uma perda de sua essência social durante esse processo.

Já em um outro livro, chamado “Viola de Bolso” (1952), Drummond escreve o poema intitulado “Desperdício”, no qual apresenta um olhar acerca da solidão como algo valioso, porém, que ele não sabe como utilizar: “Solidão, não te mereço, pois que te consumo em vão. Sabendo-te embora o preço, calco teu ouro no chão”.

Nesses versos, o autor visualiza a solidão como detentora de valor, sendo equivalente ao ouro. Diz não ser merecedor dessa vivência, uma vez que, apesar de saber da riqueza que esse momento pode apresentar, ele mesmo não sabe como consumi-la, utilizando-a em vão.

Observando a relação dos autores Lispector e Drummond com a solidão, é possível estabelecer uma relação entre criatividade e estar consigo mesmo. Lispector relaciona-se com a solidão em um processo inventivo, enquanto que Drummond, embora saiba do alto valor existente nesse encontro com o eu, percebeu que não sabe utilizar dela.

Em uma reflexão dentro da abordagem humanista-existencial, os autores Ponte e Sousa (2011) fizeram uma relação entre criatividade e solidão. Para eles, a criatividade humana apresenta-se como uma inquietação em resposta à angústia do isolamento. O indivíduo busca métodos expressivos, culturais e civilizatórios para darem sentido à própria existência.

Ao estar só, o indivíduo pode usufruir desse processo para criar. Entrar em contato com a arte, implica em entrar em contato com a própria essência. Sendo assim, buscando um mecanismo para a compreensão e sentido para a própria existência e fundamentando-se em um processo inventivo, pode-se vivenciar o que Lispector muito bem pontuou em sua obra: a invenção de sua própria realidade.

A criatividade, em um viés psicológico, foi caracterizada por Rollo May, em sua obra “Minha Busca Da Beleza” (1992, p. 147), como uma possibilidade de destruição e reconstrução da própria subjetividade: “Em toda a nossa criatividade, nós destruimos e reconstruímos o mundo, e, ao mesmo tempo, inevitavelmente, reconstruímos e reformamos a nós mesmos”. Assim como descrito pela literatura, a psicologia também apresenta concordância na relação entre a criatividade e o contato com a essência. Ainda de acordo com o autor, é por meio dos processos criativos que o indivíduo tem a oportunidade de encontrar um sentido para si:

A criatividade dá-nos uma graça no sentido em que é um bálsamo para as nossas inquietações e um remédio que nos liberta de nossa alienação. É graça em virtude de seu poder de nos reconciliar com o mais profundo de nós mesmos, de nos levar as nossas profundezas, onde as funções primárias e secundárias estão unificadas. Aqui, o cérebro direito e o cérebro esquerdo funcionam juntos, ao perceber a totalidade de nosso mundo. (MAY, 1992, p. 150 – 151)

Com isso, compreende-se que a criatividade, muitas vezes favorecida por meio da solidão, atua como um processo individual de compreensão das próprias percepções a respeito do mundo. É um mecanismo de expressão e libertação dos conteúdos subjetivos, de forma a organiza-los e exterioriza-los na arte.

### 3 MÉTODO

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

O presente trabalho foi realizado por meio da pesquisa descritiva bibliográfica, utilizando a abordagem metodológica da revisão integrativa dos dados. De acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), essa abordagem é considerada uma das mais completas, justamente por envolver a investigação sistemática dos fenômenos que envolvem a temática específica que está sendo estudada, podendo envolver conteúdos experimentais ou não-experimentais.

O intuito da revisão integrativa é, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010, p. 102 - 103), “identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto (...)”, de forma a elaborar uma pesquisa sistemática e aprofundada em relação ao tema central do trabalho. A revisão integrativa foi elaborada a partir das seguintes fases:

1ª Fase: Elaboração da pergunta norteadora – Inicialmente, foi estabelecida a pergunta central do trabalho, para delimitar quais estudos seriam incluídos e como seriam investigados.

2ª Fase: Busca ou amostragem na literatura – Nesse processo, foram definidos os critérios selecionados para a busca do conteúdo abordado no trabalho, envolvendo as bases de dados utilizadas e os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

3ª Fase: Coleta de dados – Foram extraídos os conteúdos das bases de dados científicos presentes no Google Acadêmico, respeitando os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa e a metodologia da investigação bibliográfica integrativa.

4ª Fase: Análise crítica dos estudos incluídos – Foram realizadas análises críticas em relação às revistas científicas e aos artigos incluídos no presente trabalho, levando em consideração o estudo baseado em conteúdos qualitativos e não-experimentais.

5ª Fase: Discussão dos resultados – Na última fase, foram realizadas as interpretações e sínteses dos resultados encontrados, comparando-os com os conteúdos abordados no referencial teórico, enfatizando a conclusão do trabalho e respondendo aos objetivos propostos.

### 3.2 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O procedimento de coleta de dados ocorreu nos meses de setembro e outubro, por meio de investigações nas bases de dados SciELO, PePSIC, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). Além disso, também foram investigadas teses e dissertações científicas, encontradas na base de dados Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Essas bases de dados foram escolhidas por questões de qualidade e pertinência quanto à ciência psicológica. Os descritores e suas combinações foram: “solidão”; “autoconhecimento”; “fenomenologia”; “existencial”. Em relação aos filtros de busca, foi delimitada a análise de artigos e teses somente no idioma português, datados entre 1999 e 2019, contendo a palavra “solidão” em seus títulos.

Logo em seguida, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: somente trabalhos disponíveis em fontes bibliográficas de artigos e revistas científicas de literatura nacional, que envolvessem o tema da solidão, do autoconhecimento, da abordagem humanista-existencial e da fenomenologia dentro da Psicologia Brasileira. Em relação aos critérios de exclusão: foram excluídos os artigos científicos que investigassem o tema da solidão por meio de outras abordagens psicológicas, artigos em outros idiomas e artigos anteriores ao ano de 1999.

Nas bases de dados SciELO e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), não foi encontrado nenhum artigo sob os descritores indicados. Na base de dados PePSIC, foram encontrados dois artigos, porém apenas um atendeu aos critérios de inclusão estabelecidos. Na base de dados do Portal de Periódicos CAPES, foram encontrados sete artigos, porém somente um deles atendeu aos critérios de inclusão e exclusão do trabalho. No Google Acadêmico, foram encontrados aproximadamente 1.120 resultados, envolvendo não somente artigos, como também livros, citações, teses e outros tipos de pesquisa e, desses, foram selecionados quatro artigos que envolviam os critérios de busca indicados.

Em relação às teses e dissertações investigadas na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, foram encontrados três trabalhos com os filtros estabelecidos, no entanto, somente um deles atendeu aos critérios de inclusão e exclusão determinados.

### 3.3 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Para realizar a análise dos dados em uma revisão integrativa, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), é necessário identificar o tipo de evidência que se almeja investigar. No caso da presente pesquisa, foram feitas buscas relacionadas às evidências de estudos descritivos, sob abordagem qualitativa. Para a sistematização da análise do material coletado, foram construídos quadros que identificavam as seguintes categorias: título do artigo, autores, revista, ano de publicação, descritores, objetivos e resultados. No caso da análise da tese, ao invés da categoria “revista”, foi utilizada a categoria “instituição de ensino”.

Os dados evidenciados nas análises dos artigos e da tese foram comparados ao referencial teórico, por meio da interpretação e síntese dos resultados. Para Souza, Silva e Carvalho (2010), nesse processo, é importante fazer uma interligação entre os conteúdos abordados no trabalho, a fim de identificar possíveis lacunas encontradas a respeito do tema e também para determinar a necessidade de estudos futuros.

## 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Entende-se que a solidão, enquanto fenômeno psicológico, apresenta uma diversidade de significados, tanto atrelados com características positivas quanto com características negativas. Dessa forma, o presente trabalho discute a possibilidade de observar a solidão a partir do viés do encontro consigo mesmo, favorecendo o autoconhecimento.

Sob essa perspectiva e seguindo o método de busca apresentado na seção anterior, foram selecionados seis artigos e uma tese que serão apresentados nos quadros localizados no “Apêndice A”, a partir da página 56.

Os autores investigados abordam a solidão a partir da perspectiva existencial, positiva e voluntária, levando em consideração a oportunidade de observar o momento solitário como um tempo dedicado à subjetivação. Nesse aspecto, as particularidades de cada tese e artigo foram organizadas, a fim de estabelecer um consenso entre o referencial teórico e as análises científicas.

A solidão, enquanto experiência significativa, pode ser observada por meio da fenomenologia, cujo processo permite a proximidade com a singularização do indivíduo. Esse movimento foi observado por Macedocouto e Silva Junior (2017), que, considerando a solidão em sua polissemia, evidenciaram que a mesma pode ser analisada sob a análise existencial heideggeriana, levando em consideração o encontro com suas particularidades, seu ser e suas possibilidades como indivíduo.

Segundo Macedocouto e Silva Junior (2017), em seu caráter ontológico, ou seja, em relação ao seu caráter humano e individual, o ato de entrar em contato com a solidão, em sua essência, também significa entrar em contato com a liberdade, a angústia, as escolhas, a responsabilidade por seu ser e por sua subjetividade.

Nesse contexto, a angústia é apresentada como um processo de estreitamento do indivíduo com suas particularidades. De acordo com Macedocouto e Silva Junior (2017, p. 19), “pode-se dizer que a angústia rompe com a evidência que tínhamos de nós mesmos”. Essa evidência, muitas vezes ocorre por meio da identificação do indivíduo com tudo aquilo que ele acha conhecer, como alguma profissão, um certo status social, o papel familiar que exerce e etc.

Os autores defendem também que, a partir do momento em que a solidão proporciona a angústia, o indivíduo tem a possibilidade de entrar em contato com a tensão de sua própria existência. Existência esta que é condenada à uma finitude e, que, por sua vez, requer escolhas, responsabilidades e autenticidade:

É possível então que não só a angústia, como também a solidão, se apresentem como experiências significativas e poderosas que permitam uma maior propriedade e ampliação de possibilidades existenciais. Enfatiza-se também a importância desses momentos ontológicos de nosso existir, apontando não para uma rápida medicalização e fuga de tais sentimentos. Ao contrário, buscamos uma aproximação, um fazer morada e nos perguntar (...) o que quer a angústia e o que quer nossa solidão. Tais questionamentos permitem então desvencilhar-se de projetos existenciais prontos, legados pelas sedimentações que estão no mundo e que nos são anteriores, visando a responsabilidade por nosso projeto singular. (MACEDOCOUTO; SILVA JUNIOR, 2017, p. 22 – 23)

Dessa forma, entende-se que, a solidão e a angústia possibilitam o contato com as características existenciais do indivíduo, com o intuito de questionar, refletir e modificar crenças, movimentos automáticos, certezas absolutas e verdades profundas que, muitas vezes, podem ser vistas por outras perspectivas. As veracidades sociais, os papéis interpretados, os sentimentos e os pensamentos podem ter novos significados e, com isso, o indivíduo aproxima-se de seu constante autoconhecimento.

Assim como apontado no referencial teórico, compreende-se que o contato com a solidão existencial, ocorrendo em seu ímpeto voluntário, envolve uma gama de experiências particulares, exclusivas de acesso ao indivíduo. Dessa forma, em um método de autoanálise, cada um pode investigar, a partir dos relacionamentos interpessoais e do campo fenomenológico, quais são os fatores que lhes são congruentes ou que são incongruentes para sua subjetividade.

De acordo com Seibt (2013) a solidão também é abordada como uma capacidade humana de entrar em contato com as responsabilidades da própria existência. Nesse aspecto, o encontro consigo mesmo possibilita o ato da singularização, de forma a libertar-se dos comportamentos de massa, muitas vezes alienadores e existentes como mecanismo de fuga de si mesmo, culminando na inautenticidade.

Para o autor, a solidão resulta no exercício efetivo da consciência de si e do mundo. Assim, quando o indivíduo opta por entrar em contato com sua singularidade, ele tem a oportunidade de apropriar-se de si mesmo, estabelecendo a autenticidade e o aprendizado com a própria existência.

Da mesma forma como foi indicado por Macedocouto e Silva Junior (2017), Seibt (2013) também apresentou a ideia de que os indivíduos podem ter dificuldade em lidar com a solidão. Isso porque ela pode vir acompanhada da sensação de desamparo e de angústia. Nesse momento, há uma tendência a buscar o outro, o contato social, a fala, o impessoal e, conseqüentemente, a fuga de si:

O modo cotidiano e impessoal garante para cada qual a sensação de segurança, de estabilidade, de familiaridade com todas as coisas e acontecimentos. Por isso é muito mais tranquilo e confortável permanecer sob o imperativo do impessoal (...) É preferível uma existência inautêntica e impessoal, aliviada da carga da responsabilidade de uma vida assumida como tarefa pessoal. Em outras palavras, é preferível manter-se na interpretação mediana que não se 'esforça' por descobrir o 'mundo', afastar encobrimentos, obscurecimentos e dissimulações com que o ser humano (Dasein) se oculta e se fecha para si mesmo. (SEIBT, 2013, p. 99)

No entanto, Seibt (2013) traz à tona a reflexão sobre como é importante ter a coragem de enfrentar a angústia e estar com a própria solidão, pois, por meio dessa atitude, o indivíduo terá a possibilidade de encontrar-se com sua autenticidade e a autoapropriação:

Apropriar-se de si significa retomar para si a capacidade de escolher e de ser responsável pela vida, pela existência. Viver a própria vida, com os outros, mas mantendo a capacidade de diferenciar-se diante da força niveladora da cotidianidade. (SEIBT, 2013, p. 100)

Dessa forma, a solidão, ao proporcionar a autoapropriação, possibilita também a consciência de sua existência. O autoconhecimento ocorre a partir do momento em que, separando-se da alienação social, o indivíduo pode compreender o que faz sentido para si. Isso porque, por meio da solidão, há o entendimento do desamparo que faz os indivíduos buscarem em questões sociais (teorias, crenças, conhecimentos, pessoas, bens...) e há a oportunidade de perceber que o ato de retornar para si mesmo é reconhecer-se enquanto humano, em suas facilidades e dificuldades.

Ainda por meio da observação heideggeriana acerca da solidão, Lessa (2012) a caracteriza como uma condição primordial do ser-humano. Isso porque, ninguém pode entrar na existência do outro, e então, cada indivíduo experimenta a si mesmo em sua condição de estar sozinho no mundo. O autor explica que, apesar de existir a capacidade de um indivíduo realizar outro compromisso por alguém (ir ao banco, por exemplo), nunca existirá a capacidade de entrar completamente na subjetividade do outro, e é exatamente isso que torna os indivíduos essencialmente solitários.

Os conceitos de "solidão" e "liberdade" são relacionados, uma vez que a liberdade existencial está atrelada à ideia de se decidir consigo mesmo, livrando-se da necessidade de suprir as exigências do outro. A relação com a solidão ocorre na perspectiva de que, encarando-a, o indivíduo vê-se livre enquanto detentor de suas escolhas. Nesse processo, tem a experiência única de ser quem se é.

A liberdade das escolhas permite com que o indivíduo opte ou não por entrar em contato com a sua subjetividade. Sendo assim, resgatando as concepções heideggerianas de autenticidade e inautenticidade, Lessa (2012), explica que, o processo de autoanálise e de autoapropriação estão diretamente ligados com assumir a autenticidade de si.

O indivíduo pode escolher ser autêntico ou inautêntico sobre sua própria existência. Em uma hipótese de escolher alienar-se, acaba colocando-se a serviço dos outros e torna-se estranho para si mesmo, de forma a virar apenas um coadjuvante de sua própria história. No entanto, ao escolher a autoapropriação, o indivíduo terá que, em meio à solidão de decidir-se por seu caminho, assumir plenamente a liberdade de *ser* e a responsabilidade que a acompanha.

Para Lessa (2012), a autenticidade envolve assumir a responsabilidade e as consequências envolvidas em todas as escolhas existenciais. Dessa forma, a autoapropriação, diretamente relacionada com o autoconhecimento, é observada como consequência proveniente da solidão, da liberdade, da angústia e da autenticidade.

Os conceitos de autenticidade e inautenticidade, apresentados no referencial teórico, envolvem as formas como os indivíduos podem relacionar-se com sua própria existência. Em um caráter autêntico, o indivíduo tem a tendência de ser verdadeiramente o que ele é enquanto ser-no-mundo. Enquanto que, na inautenticidade, o indivíduo foge de si mesmo e não se dá a oportunidade de abrir-se para suas próprias experiências.

Silva (2000, p. 86), assim como Macedocouto e Silva Junior (2017) e Seibt (2013), define que o homem, lançado na cotidianidade a partir de sua complexidade, acaba por se deparar, em algum momento com questões angustiantes frente ao existir. Nesse aspecto, costuma buscar, em um ato ansioso, o contato com o outro, para evitar o encontro com "(...) a facticidade, a gratuidade de existir, a vacuidade de ser, o vazio circunjacente, o silêncio fantasmagórico".

No entanto, a autora explica que, por mais que se entre em contato com o outro, sempre haverá, em algum momento, o retorno às questões existenciais. A relação consigo mesma é observada a partir da perspectiva da consciência da condição humana, sendo essa a única possibilidade de libertação do homem quanto às amarras estabelecidas na sociedade.

De acordo com Silva (2000), a angústia sempre ronda o indivíduo, seja sozinho ou em grupo. Em uma sociedade que avança na modernidade tecnológica, os muitos afazeres do dia-a-dia e a velocidade com que as pessoas precisam cumprir com suas obrigações, acaba por alienar de sua própria essência humana.

A solidão é observada pelo viés de ser quem se é, ocorre em uma perspectiva exclusivamente privada. É possível contar e mostrar ao outro sobre minha existência, mas o outro não pode partilhar a existência por mim. Dessa forma, a essência da vida, somente é possível de existir a partir da solidão, no entanto, o desenvolvimento da existência e da subjetividade requerem a relação com o outro para serem estabelecidas.

Com isso, a autora define que, em prol de uma observação mais profunda de si mesmo, o homem poderia, mais vezes, experimentar a sensação de exilar-se em sua própria existência:

Assim sendo, seria desejável que o homem comum soubesse apreciar em seu justo valor essa dimensão de exilado, essa liberdade pessoal que ele pode gozar não sendo mais que um estrangeiro. A solidão pode apresentar facetas de encantamento inigualáveis. Seria desejável que o homem ousasse passar da causalidade à finalidade de si próprio. (SILVA, 2000, p. 92)

No entanto, também é apresentado o fato de que, levando em consideração a angústia e a dificuldade em entrar em contato com os próprios pensamentos, o ato de encarar a solidão mostra-se como um processo árduo, que eventualmente, possibilita a vivência de si: “Quão poucos seriam suficientemente fortes para pagar o preço, pois essa mudança de paradigma passa pela descida aos infernos e a necessidade de cortar a cabeça de Górgona para enfim descobrir o caminho da felicidade”. (SILVA, 2000, p. 92).

No entanto, de acordo com Pais (2013), a solidão, embora seja vivenciada de forma individual, deve mesmo ser observada como um fenômeno social. Isso porque, para que a mesma seja analisada, é necessário observar os laços sociais, os sentimentos e as emoções, a fim de observar algo que seja centrado no indivíduo. Para o autor (2013, p. 15), “a solidão diz respeito a um estado de subjetividade enquanto o ‘estar só’ se refere a uma situação visível e objetiva”.

Levando em consideração os aspectos sociais, Pais (2013) concorda que a solidão, enquanto conceito, possui diversos significados. Há a solidão da perda, a solidão da depressão, a solidão da indiferença, a solidão do isolamento e nos desenlaces sociais. A solidão enquanto encontro com sua individualidade, aparece

como aceitação plena de uma individuação desejada, cuja expressão sentimental não está atrelada ao temor de estar só.

Dessa forma, entende-se que há diversas formas de encarar a solidão. De acordo com Pais (2013), quando não ocorre de forma voluntária, quando não se faz a opção de estar só, a solidão acumula uma descrença de afetos e de esperança, de forma a adoecer o indivíduo.

Na solidão existencial, que ocorre a partir do interesse em vivenciar um processo de encontro consigo mesmo, o indivíduo pode observar, com maior propriedade, suas características particulares. É válido ressaltar que a mesma é apresentada como um momento de recolhimento, no qual, vivendo em sociedade, o indivíduo continuará mantendo e estabelecendo laços sociais saudáveis e necessários para sua existência, mas, ao mesmo tempo, também poderá explorar a sua própria existência e vivenciar sua subjetividade de forma mais autêntica.

Ainda levando em consideração a perspectiva social, Santos (2007) evidencia que muitas vezes, socialmente, o ato de optar por estar só acaba sendo relacionado à uma visão negativa, apresentando o estigma de que ser solitário é igual a ser fracassado ou esquecido.

A autora explica que os meios de comunicação contribuem para que a solidão seja vista como algo a ser evitado. Os programas de televisão reforçam isso, a partir do momento em que abordam a partir de uma perspectiva de doença, como se os indivíduos não deveriam ficar sozinhos, muito menos distantes do conforto da sociedade tecnológica e das relações sociais que, muitas vezes, são apresentadas como mecanismos de felicidade que devem ser aproveitadas a todo custo.

A noção de que o indivíduo deve ser compreendido tanto em contato consigo mesmo quanto com os outros, é evidenciada no referencial teórico, a partir do ponto de vista de que o indivíduo se constrói tanto socialmente quanto em sua solidão. A ideia da solidão existencial surge como um método de reflexão, para que, na autoanálise, o homem possa perceber o que faz parte de si e o que não faz, percebendo suas congruências e incongruências e, conseqüentemente, o auxiliando em seu processo de autoconhecimento.

De acordo com Santos (2007, p. 116), “a solidão, enquanto um espaço de reflexão e liberdade, parece cada vez mais distante de nós”. Isso porque, a partir dos valores da sociedade ocidental moderna, que englobam a busca por segurança,

ordem, aquisição e *status* na relação com o outro, há muito o que perder ao não estar em contato com outros indivíduos, mesmo que por um breve momento.

Santos (2007) define que, por sentirem medo da solidão – e, conseqüentemente, medo de perder tudo aquilo que o papel social representa, os indivíduos, comumente, preferem entrar na alienação de uma vida muito ocupada:

Para fugir do sentimento de vazio, as pessoas consideram absolutamente necessário permanecerem ativas e ocupadas, ou então procuram escapar desse sentimento através das fantasias presentes na televisão, no cinema, e, atualmente, na internet, onde o imaginário abre amplas possibilidades de evasão. (SANTOS, 2007, p. 116)

Dessa forma, a solidão existencial não recebe tanto espaço e atenção na sociedade moderna. Santos (2007) explica que, dessa forma, os indivíduos não fogem de si e tampouco de seus sentimentos desagradáveis, pelo contrário, tudo isso é analisado de forma mais próxima, a fim de proporcionar um processo de compreensão do significado de suas existências, em um movimento de atenção aos seus reais sentimentos e aspirações.

Portanto, por mais que seja um movimento difícil em uma sociedade que fornece informações o tempo todo e que cobra socialização como uma forma segura de entretenimento e pertencimento, o ato de escolher estar consigo mesmo por um breve período, favorece o entendimento de questões particulares que muitas vezes só são acessíveis pela própria pessoa. Nesse processo, muitas questões individuais podem ser compreendidas, modificadas e amadurecidas.

Em relação à literatura e à noção de que a solidão pode favorecer a criatividade, Costa (2007) faz um paralelo entre as obras de Clarice Lispector e o pensamento fenomenológico de Martin Heidegger. A autora observa a solidão como condição universal do homem, que, eventualmente, o faz entrar em contato com o sentido de sua existência.

A visão heideggeriana do contato com o eu, é abordado em algumas obras de Lispector, como é o caso do livro citado no referencial teórico, “Um sopro de vida” (1999), em que a personagem Ângela Pralini, ao passar momentos com a própria companhia, consegue visualizar conteúdos particulares que não teria, caso não permitisse essa observação interior. Nesse momento, que não é tido como exatamente fácil, a personagem toma consciência de quem se é, naquele determinado período de existência.

Para Costa (2007, p. 118), “Clarice elege a solidão à categoria de entendimento da condição humana”, dessa forma, o espaço solitário é tido como favorecedor de questionamentos existentes entre as particularidades do indivíduo e as necessidades da sociedade, em que, em uma análise minuciosa, expõe crenças e desmaterializa as verdades absolutas:

A solidão, assim como a cultura, a história e o amor, está à frente e atrás de nós, sustentando-nos em nossos esparsos fios. E, na obra de Clarice, constitui não apenas a tessitura interna dos personagens, mas condição primeira para pensar o ser, a existencialidade e a sociedade. (COSTA, 2007, p.118)

A solidão, segundo Costa (2007) significa dizer que o homem é só, desde seu nascimento até sua morte. A experiência de entrar em contato com sua essência original, transcende enquanto aos mistérios da natureza humana. É o ato de estranhar-se e entender-se, aceitar-se, amadurecer e responsabilizar-se por sua autenticidade.

Ao estar só, o indivíduo pode criar. Isso porque, criar é expressar quem se é. E, dessa forma, os construtos sociais participam ativamente do processo criativo, no entanto, a forma nova que surgirá, seja por meio de um desenho, de uma escultura, de uma pintura, de uma composição literária ou qualquer outro método expressivo, é parte da essência humana acessível somente por quem está criando. Dessa forma, a solidão, em seu espaço enriquecedor, possibilita não somente o autoconhecimento, como também a criatividade.

Costa (2007) faz uma crítica em relação aos estudos sobre a solidão, enfatizando que não há muitas pesquisas científicas sobre o tema. Além disso, há muita especulação acerca da solidão enquanto sintoma, muitas vezes, não evidenciando a existência de um lado positivo na solidão, envolvendo os aspectos voluntários e existenciais.

Dessa forma, considera-se que há a necessidade de mais investigações acerca das potencialidades que o encontro consigo mesmo pode proporcionar, já que, enquanto humanos destinados à própria solidão, seria de grande interesse compreender e desmistificar o processo do encontro com as próprias particularidades.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A solidão, muitas vezes, costuma ser atrelada somente aos sentimentos ruins e pesados. Geralmente, é vista como algo a ser evitado, já que, em uma sociedade que constantemente atribui o contato social como um mecanismo de aceitação e validação do indivíduo, torna-se árduo o processo de observar-se só.

Entretanto, é possível estabelecer um equilíbrio saudável entre manter uma boa relação social e uma boa relação com sua própria individualidade. Nesse aspecto, entende-se que, apesar dos proveitos encontrados no estabelecimento da relação com os outros, também é necessário atentar-se para a relação consigo mesmo.

Ao olhar para si em uma perspectiva de entendimento e acolhimento, pode-se vivenciar uma experiência de autocuidado e autoconhecimento. É estando só, que o indivíduo consegue atribuir, com maior propriedade, quais são os seus conteúdos e quais são os conteúdos dos outros.

Dessa forma, o indivíduo pode agir com maior autenticidade e congruência em relação aos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. O processo solitário pode ser árduo, uma vez que coloca o indivíduo em uma posição de angústia. Ao dar-se conta de sua existência, percebe também a sua liberdade e responsabilidade por suas próprias escolhas. E, o ato de escolher, requer deixar para trás outras opções que não serão escolhidas.

Sendo assim, a solidão existencial e voluntária apresenta-se como um mecanismo de possibilidade ao crescimento individual, que pode proporcionar a experiência de lidar intimamente com sua subjetividade. É necessário levar em consideração, mais uma vez, que esse processo é observado pelo viés da escolha, não em uma solidão involuntária. Além de possibilitar o autocuidado e o autoconhecimento, a solidão positiva também proporciona o desenvolvimento da criatividade, em que, muitos autores, escritores e artistas em geral, encontram refúgio em suas peculiaridades privadas.

Dessa forma, entende-se que a solidão, observada em sua polissemia, inclui a vertente saudável. Olhando a partir da perspectiva humanista-existencial, o encontro com o eu, feito de forma intencional e congruente, possibilita o entendimento e a expressão de sua individualidade de forma mais autêntica, apropriando-se de seu campo fenomenológico e acolhendo a si mesmo dentro de suas particularidades.

Considera-se, por fim, ser necessário ressaltar que, o tema da solidão, nas bases investigativas, aparece diversas vezes interligado ao viés involuntário, atrelado

às patologias. No entanto, são raros os estudos investigando a solidão no ponto de vista voluntário e existencial. Ademais, os estudos psicológicos sobre a solidão, se dão, em grande parte, por meio de observações fundamentadas na abordagem psicanalítica (comumente intitulada “solitude”).

Dessa forma, compreende-se ser necessário estabelecer não somente maiores investigações e composições teóricas acerca da solidão, como também, mais análises referentes a esse tema especificamente dentro da abordagem humanista-existencial, uma vez que, estando diretamente atrelada à fenomenologia heideggeriana, seria de grande interesse que houvessem maiores estudos sobre isso.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Carlos Drummond de. **Viola de Bolso**. Livraria José Olympio Ed. 1952.
- ANDRADE, Carlos Drummond de. **Sentimento do mundo**. 6. ed. São Paulo: Editora Schwarcz, 2014.
- ARAUJO, Iago Cavalcante; FREIRE, José Célio. Os valores e a sua importância para a teoria da clínica da abordagem centrada na pessoa. **Rev. abordagem gestalt**. Goiânia, v. 20, n. 1, p. 86-93, jun. 2014. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672014000100012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672014000100012&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 26 abr. 2019.
- AZEREDO, Zaida de Aguiar Sá; AFONSO, Maria Alcina Neto. Solidão na perspectiva do idoso. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 19, n. 2, p. 313-324. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n2/1809-9823-rbgg-19-02-00313.pdf>. Acesso em 26 abr. 2019.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.
- BERGER, Peter Ludwig; LUCKMANN, Thomas. **A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento**. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.
- BOCK, Ana Mercês Bahia. A perspectiva histórica da subjetividade: uma exigência para a psicologia atual. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 1, fev. 2004. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2004000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 07 maio 2019.
- BRAGA, Tatiana Benevides Magalhães; FARINHA, Marciana Gonçalves. Heidegger: Em busca de sentido para a existência humana. **Phenomenological Studies – Revista da Abordagem Gestáltica**. v. XXIII, n. 1, p. 65 – 73, jan. – abril, 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672017000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000100008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 10 jul. 2019.
- CABESTAN, Philippe. Ser si-mesmo: abordagem fenomenológica da autenticidade e da inautenticidade. **Winnicott e-prints**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 1-16, 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-432X2010000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-432X2010000100004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 18 maio 2019.
- CARMONA, Cecília Fernandes; COUTO, Vilma Valéria Dias; SCORSOLINI-COMIN, Fábio. A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosas. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 19, n. 4, p. 681-691, out./dez., 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v19n4/1413-7372-pe-19-04-00681.pdf>. Acesso em 20 abr. 2019.
- CASTELO BRANCO, Paulo Coelho. Revisão dos aspectos metodológicos da teoria de Carl Rogers à luz da fenomenologia social. **Rev. NUNFEN**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 83-98, dez. 2012. Disponível em

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912012000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912012000200009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 19 abr. 2019.

CASTELO BRANCO, Paulo Coelho; CIRINO, Sérgio Dias. Reflexões sobre a consciência na fenomenologia e na abordagem centrada na pessoa. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**. Salvador, v. 9, n. 2, p. 241-258, dez. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v9n2/v9n2a07.pdf>. Acesso em 14 abr. 2019.

CORREA, Andriza; RIBEIRO, Eugénia; COSTA, Sara. O impacto dos acontecimentos significativos no processo terapêutico: Um estudo de caso de sucesso. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 34, n. 3, p. 203-217, set. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312016000300001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312016000300001&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 12 out. 2019.

COSTA, Maria de Fátima Batista. **Da solidão e da condição (por uma antropologia da solidão: uma abordagem a partir de Clarice Lispector e Martin Heidegger)**. Recife, 2007. Disponível em: [https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/7083/1/arquivo1776\\_1.pdf](https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/7083/1/arquivo1776_1.pdf). Acesso em 18 maio 2019.

ESPÍRITO SANTO, Ruy Cezar do. Autoconhecimento e Consciência. **Rev. Interd.** São Paulo, v. 1, p. 01 – 83, out., 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/interdisciplinaridade/article/download/16150/12183>. Acesso em 12 de out. 2019.

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. **Estudos de Psicologia**. v. 8, n. 3, p. 367-374. Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v8n3/19958.pdf>. Acesso em 07 abr. 2019.

FERREIRA, Acylene Maria Cabral. Culpa e angústia em Heidegger. **Cogito**, Salvador, v. 4, p. 75-79, 2002. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-94792002000100012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-94792002000100012&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 18 maio 2019.

FERREIRA, Débora *et al.* Isolamento social e sentimento de solidão em jovens adolescentes. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 31, n. 2, p. 117-127, jun. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312013000200001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312013000200001&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 07 abr. 2019.

FREITAS, Joanneliese de Lucas. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 19, n. 1, p.97-105, jul. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 18 abr. 2019.

FUJIOKA, Thais Ribari. **Solidão na relação conjugal: um estudo fenomenológico**. Goiânia, 2009. Disponível em: <http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/bitstream/tede/2035/1/Thais%20Ribari%20Fujioka.pdf>. Acesso em 07 maio 2019.

GASTAL, Camila Azevedo; PILATI, Ronaldo. Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e Evidências de Validade. **Psico-USF**. Bragança Paulista, v. 21, n. 2, p. 285-292, mai./ago. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v21n2/2175-3563-pusf-21-02-00285.pdf>. Acesso em 26 abr. 2019.

GIDDENS, Anthony. **Sociologia**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa Qualitativa – Tipos Fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, n. 3, p. 20 – 29, mai./jun., 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3>. Acesso em 27 jul. 2019.

GONÇALVES JR., Arlindo. A noção de inautenticidade em Heidegger e Sartre. **Reflexão**. Campinas, v. 30, n. 87, p. 31 – 41, jan./jun., 2005. Disponível em <http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/reflexao/article/download/3185/2099>. Acesso em 10 jul. 2019.

HEIDEGGER, Martin. **Os conceitos fundamentais da metafísica**. 1. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2003.

KALLAS, Marília Brandão Lemos de Moraes. O sujeito contemporâneo, o mundo virtual e a psicanálise. **Reverso**, Belo Horizonte, v. 38, n. 71, p. 55-63, jun. 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-73952016000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952016000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 18 abr. 2019.

KARNAL, Leandro. **O dilema do porco espinho: como encarar a solidão**. 6. ed. Planeta, 2019.

LESSA, Jadir Machado. **Solidão e liberdade**. Maranhão, 2012. Disponível em: <http://www.periodicoelectronicos.ufma.br/index.php/fenomenopsicol/article/view/1351/1066>. Acesso em 07 maio 2019.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katál**. Florianópolis, v. 10, p. 37 – 45, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rk/v10nspe/a0410spe.pdf>. Acesso em 27 jul. 2019.

LISPECTOR, Clarice. **Um sopro de vida**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

MACEDOCOUTO, Graco Silva; SILVA JUNIOR, Almir Ferreira da. Solidão: do patológico ao ontológico. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 7-24, jan. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812017000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812017000100002&lng=pt&nrm=iso). Acessos em 09 out. 2019.

MAIA, Camila Moreira; GERMANO, Idilva Maria Pires; MOURA JR, James Ferreira. Um diálogo sobre o conceito de self entre a abordagem centrada na pessoa e psicologia narrativa. **Rev. NUFEN**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 33-54, nov. 2009.

Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912009000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912009000200004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 26 abr. 2019.

MANSUR, Luci Helena Baraldo. Solitude: virando a solidão pelo avesso. **Ide (São Paulo)**, São Paulo, v. 31, n. 46, p. 38-45, jun. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-31062008000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062008000100007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 28 abr. 2019.

MAY, Rollo Reece. **Minha Busca Da Beleza**. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 1992.

MAY, Rollo Reece. **Homem à procura de si mesmo**. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 1995.

MELO, Anna Karynne da Silva; LIMA, Rayanne Pinheiro; MOREIRA, Virginia. Construção da noção de experiência ao longo do pensamento de Carl Rogers. **Rev. NUFEN**. Belém, v. 7, n. 1, p. 4-31, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912015000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912015000100002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 26 abr. 2019.

MELLO, Elisângela de Fátima Fernandes; TEIXEIRA, Adriano Canabarro. A interação social descrita por Vigotski e a sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das tecnologias de rede. **IX ANPED SUL**. 2012.

MOROMIZATO, Maíra Sandes. *et al.* O isso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n4/0100-5502-rbem-41-04-0497.pdf>. Acesso em 19 abr. 2019.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. Sociabilidade virtual: separando o joio do trigo. **Psicologia e sociedade**. v. 17, n. 2, p. 50-57, mai./ago. 2005. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822005000200008&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822005000200008&script=sci_abstract). Acesso em 20 abr. 2019.

NOBRE, Glauber Carvalho; VALENTINI, Nádia Cristina. Autopercepção de competência em crianças: conceito, mudanças características na infância e fatores associados. **Journal of Physical Education**. 2018. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-24552019000100401&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552019000100401&lng=en&nrm=iso). Acesso em 12 out. 2019.

PAIS, José Machado. Tempos de solidão. **Revista Ciência Hoje**. Dez, 2013. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9608/1/ICS\\_JMPais\\_Tempos\\_ARl.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9608/1/ICS_JMPais_Tempos_ARl.pdf). Acesso em 09 de out. 2019.

PONTE, Carlos Roger Sales da; SOUSA, Hudsson Lima de. Reflexões críticas acerca da psicologia existencial de Rollo May. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 47-58, jun. 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672011000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 20 jul. 2019.

ROSSI, Fernanda Costa Luz. **Clínica Psicanalítica: O sentimento de solidão e a saúde mental de mulheres casadas**. São Bernardo do Campo, 2005. Disponível em:  
<http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1410/1/FERNANDA%20COSTA%20LUZ%20ROSSI.pdf>. Acesso em 12 out. 2019.

ROEHE, Marcelo Vial; DUTRA, Elza. Dasein, o entendimento de Heidegger sobre o modo de ser humano. **Av. Psicol. Latinoam.**, Bogotá, v. 32, n. 1, p. 105-113, abr. 2014. Disponível em:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242014000100008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242014000100008&lng=en&nrm=iso). Acesso em 10 jul. 2019.

ROGERS, Carl Ransom. **Terapia Centrada no Cliente**. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, Carl Ransom; KINGET, Godelieve Marian. **Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva**. v. 1. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, Carl Ransom. **Um jeito de ser**. Editora: E.P.U., 1980.

SANTOS, Sharlys Jardim da Silva; NACARATI, Marcelo Reder. As redes sociais e a solidão humana. **XIII EVIDOSOL e X CILTEC**. Junho, 2016. Disponível em:  
<http://evidosol.textolivre.org/papers/2016/upload/67.pdf>. Acesso em 28 abr. 2019.

SANTOS, Tarcyanie Cajueiro dos. A solidão difusa das sociedades da (in) comunicação. **Revista FAMECOS**. Porto Alegre, nº 33, ago. 2007. Disponível em:  
<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/3442/3927>. Acesso em 09 out. 2019.

SCHUTZ, Daiana Meregalli; ITAQUI, Luciara Gervasio. O silêncio na psicoterapia a luz da abordagem centrada na pessoa. **Rev. NUFEN**, Belém, v. 8, n. 1, p. 76-90, 2016. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912016000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912016000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 26 abr. 2019.

SEIBT, Cezar Luís. Solidão como processo de educação e apropriação de si. **Acta Scientiarum. Education**. v. 35, n. 1, p. 97-103, jan./jun, 2013.

SILVA, Flávia Gonçalves da. Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. **Psic. Da Ed.** p. 169-195. São Paulo, 2009. Disponível em:  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n28/v28a10.pdf>. Acesso em 19 abr. 2019.

SILVA, Salvelina da. **Solidão e exílio: a questão do outro**. Periódicos UFSC. 2000. Disponível em:  
<https://periodicos.ufsc.br/index.php/literatura/article/viewFile/5418/4841>. Acesso em 09 out. 2019.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v. 8. p. 102 – 106. 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt\\_1679-4508-eins-8-1-0102](http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102). Acesso em 09 out. 2019.

SPINK, Mary Jane. **Pessoa indivíduo e sujeito: notas sobre efeitos discursivos de opções conceituais**. p. 1-22. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/xg9wp/pdf/spink-9788579820571-03.pdf>. Acesso em 26 abr. 2019.

STORR, Anthony. **Solidão – A conexão com o eu**. 1. ed. Paulus Editora, 1996.

TOMEI, Patrícia Amélia; FORTUNATO, Graziela. **A solidão no poder nas organizações**. v. 15, n. 47, out./ dez., 2008. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/10980/7903>. Acesso em 26 abr. 2019.

TEIXEIRA, José A. Carvalho. Introdução à psicoterapia existencial. **Análise Psicológica**. v. 3, n. 24, p. 289 – 309. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a03.pdf>. Acesso em 12 out. 2019.

ZUBEN, Newton Aquiles von. A Fenomenologia como retorno à ontologia em Martin Heidegger. **Trans/Form/Ação**, Marília, v.34, n.2, p.85-102, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-31732011000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31732011000200006&lng=en&nrm=iso). Acesso em 10 jul. 2019.

## APÊNDICE A – ARTIGOS E TESES SELECIONADOS

Quadro 1: Base de dados - Trabalhos Científicos PePSIC

TÍTULO	AUTOR	REVISTA	ANO	DESCRITORES	OBJETIVO	RESULTADOS
Solidão: do patológico ao ontológico	MACEDOCOUTO, Graco Silva; SILVA JUNIOR, Almir Ferreira da	Estudos e Pesquisas em Psicologia	2017	Solidão Fenomenologia Existencial	Observar a solidão como experiência significativa, levando em consideração seus aspectos patológicos e ontológicos	Entende-se que a solidão pode estar atrelada às patologias, no entanto, a angústia e a solidão, apresentadas pelo viés da fenomenologia, são vistas como meios de apropriação de si mesmo, de forma a estabelecer uma relação mais saudável com sua própria subjetividade

(FONTE: ELABORADO PELA PESQUISADORA, 2019)

Quadro 2: Base de dados - Trabalhos Científicos Portal de Periódicos CAPES

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>REVISTA</b>	<b>ANO</b>	<b>DESCRITORES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Solidão como processo de educação e de apropriação de si	SEIBT, Cezar Luís	Acta Scientiarum	2013	Solidão Existencial	Observar a solidão a partir da perspectiva de Martin Heidegger, como condição de entrar em contato consigo mesmo e ser responsável pela própria vida, de forma a educar-se para sua subjetividade	A solidão é compreendida como capacidade para se responsabilizar pela própria existência, de forma que, por meio da educação e valorização da subjetividade, o indivíduo possa compreender e se libertar das características massificadoras da sociedade, podendo exercer sua autenticidade

(FONTE: ELABORADO PELA PESQUISADORA, 2019)

Quadro 3: Base de dados - Trabalhos Científicos Google Acadêmico

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>REVISTA</b>	<b>ANO</b>	<b>DESCRITORES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Solidão e liberdade	LESSA, Jadir Machado	Sociedade de Análise Existencial e Psicomaiêutica - SAEP	2012	Solidão Existencial Autoconhecimento	Pensar a relação entre solidão e liberdade, a fim de articular os dois termos no ponto de vista existencial	A solidão é vista como condição humana, pensando-a como método de experimentar a existência de si, já que, uma vez tendo a consciência da solidão, é possível compreender os próprios pensamentos, as próprias vontades e os próprios sentimentos, entrando em contato com os próprios significados. A liberdade é vista como a possibilidade de escolher, que leva à angústia e o ato de ser responsável por si e por suas escolhas
Tempos de solidão	PAIS, José Machado	Ciência Hoje	2013	Solidão Existencial	Olhar a solidão a partir dos laços sociais, observando-a como um fenômeno centrado no indivíduo, que tem múltiplas formas de ser compreendida	Apresenta-se a solidão como um estado de subjetividade, no qual, o ato de “estar só” também pode ser compreendido pela perspectiva da aceitação plena do encontro com a subjetividade de uma forma desejada

(FONTE: ELABORADO PELA PESQUISADORA, 2019)

Quadro 4: Base de dados - Trabalhos Científicos Google Acadêmico

TÍTULO	AUTOR	REVISTA	ANO	DESCRITORES	OBJETIVO	RESULTADOS
A solidão difusa das sociedades da (in) comunicação	SANTOS, Tarcyanie Cajueiro dos	Revista FAMECOS	2007	Solidão Existencial	Discutir e delinear os diferentes significados que envolvem a solidão, dentro das questões da sociabilidade: um espaço de reflexão e de liberdade ou um processo atrelado às vivências negativas	Há a compreensão de que a solidão, enquanto fenômeno existencial atrelado à experiência da subjetividade, tornou-se rara, uma vez que o termo “solidão”, costuma relacionar-se com questões negativas. A racionalização da solidão, nessa perspectiva, impede o significado de libertação e autoconsciência, já que, nas sociedades atuais, a solidão, como momento de reflexão, está cada vez mais distante
Solidão e exílio: a questão do outro	SILVA, Salvelina da	Periódicos UFSC	2000	Solidão Existencial	Apresentar a noção de solidão e de exílio, principalmente dentro de uma sociedade cheia de exigências e obrigações, onde o indivíduo acaba perdendo a noção de si e a noção do outro	A solidão é observada como a condição humana impossível de ser compartilhada. A autora considera que a essência da vida só existe a partir da solidão

(FONTE: ELABORADO PELA PESQUISADORA, 2019)

Quadro 5: Base de dados – Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INSTITUIÇÃO DE ENSINO</b>	<b>ANO</b>	<b>DESCRITORES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Da solidão e da condição (por uma antropologia da solidão: uma abordagem a partir de Clarice Lispector e Martin Heidegger)	COSTA, Maria de Fátima Batista	Universidade Federal de Pernambuco	2007	Solidão Fenomenologia	Identificar a relevância do tema da solidão em obras de Clarice Lispector, utilizando referências de Martin Heidegger para fazer relação com os conceitos de finitude, angústia e singularização	A solidão, em algumas obras de Lispector, é abordada a partir da perspectiva do encontro do homem consigo mesmo, sendo um espaço de reconciliação e de descoberta. Esse pensamento, é evidenciado pela filosofia heideggeriana, que envolve os conceitos de consciência de si, a partir da angústia, da finitude, da solidão e, conseqüentemente, da própria existência

(FONTE: ELABORADO PELA PESQUISADORA, 2019)