

ARTIGO

Vínculos: antídoto da solidão

Marly Terra Verdi¹

Sociedade Brasileira de Psicanálise, São Paulo, SP

RESUMO

O presente artigo discute a importância dos vínculos no decorrer da vida. Aponta o período inicial do bebê e a construção do vínculo com sua mãe como o alicerce para a capacidade de se relacionar, propõe depois na infância a vivência edípica como a possibilidade de construção e ampliação de uma rede vincular. Discorre como isto vai sendo transformado sem perder sua importância no decorrer de toda a experiência humana. Aborda as particularidades de cada período: adolescência, vida adulta e velhice, caracterizando a ampliação ou o fechamento desta rede vincular em seus possíveis percalços. Propõe a capacidade interna para a vinculação como o verdadeiro antídoto para o sentimento de solidão.

Palavras-chave: Desenvolvimento humano; Vínculo; Solidão; Psicanálise.

Bondings: antidote to solitude

ABSTRACT

The present paper discusses the importance of the bondings in the whole course of life. It points the initial period in baby's life and the building of bonding with his/her mother as the base for the capacity for relationships. Furthermore, it proposes the oedipal experience in childhood as a possibility of construction and expansion of the bonding network. It develops how it is being transformed without losing its importance throughout the whole course of human experience and discusses the particularities of each period of life: adolescence, adulthood and old age, characterizing the extending or closure of this bonding network on their possible mishaps. It proposes the internal capacity for bonding as the true antidote to solitude.

Keywords: Human development; Bonding; Solitude; Psychoanalysis.

Vínculos: antídoto para la solidud

RESUMEN

En este artículo se discute la importancia de los vínculos en el curso de la vida. Apunta la fase inicial de vida del bebé y la construcción del vínculo con su madre como la base de la capacidad de relacionarse, a continuación, se propone la experiencia edípica en la infancia como la posibilidad de construcción y ampliación de una red de vinculaciones. Se analiza como eso se va transformando sin perder su importancia en el curso de la experiencia humana. Discute las características de cada período: adolescencia, edad adulta y la vejez, caracterizando la ampliación o el cierre de esa red de vínculos con sus posibles percances. Propone la capacidad interna de vinculación como el verdadero antídoto a la soledad.

Palabras clave: Desarrollo humano; Vínculos; Soledad; Psicoanálisis.

A criança desenvolve a partir de seu vínculo inicial com a mãe uma confiança/desconfiança no mundo que a cerca, que é totalmente representado pela mãe ou quem faça esta função para o bebê. Esta confiança básica descrita por Erikson (2000), Winnicott (2000), Bion (1991) e outros levará a uma busca mais ativa e confiante em novos vínculos, formando, assim, uma rede de relações que partirão desta fonte de referência materna e se ampliará mais rapidamente a partir da vivência edípica. Esta vivência configura uma triangularidade que ampliará ou restringirá a capacidade vincular.

Se tecermos uma rede com dois fios será diferente da possibilidade de ampliação de uma rede tecida com três fios, quatro e assim sucessivamente. O que levará um ser humano a poder ampliar mais e mais seus vínculos será, então, em primeira instância, a qualidade do vínculo mãe-bebê; em segundo lugar, a qualidade da vivência edípica e as suas condições de resolução ou dissolução do complexo edípico (FREUD, 1924/1980). A vivência edípica, por introduzir na mente a experiência a três, seria como a ampliação dos fios para tecermos nossa rede de relações com os nossos objetos.

A qualidade destas experiências vai determinar inicialmente a riqueza/pobreza de nossa confiança nos vínculos internos e isto determinará a nossa confiança ou não nos vínculos externos. Não devemos esquecer que tudo isto será colorido por nossos impulsos ou pulsões primárias de vida, Eros, e de morte, Thanatos (FREUD, 1920/1980). Amparados em Freud, podemos compreender deste modo essas pulsões: Eros como uma energia de movimento ou a libido em busca de ligações (vínculo) e Thanatos como inércia ou desligamento desta libido (desvinculação). Este colorido, ou energia mental, será muito importante para determinar a qualidade e intensidade da vinculação inicial do bebê com seus pais.

Portanto, esta tríade bebê-mãe e pai em todas as vivências ou acontecimentos ocorridos na vida durante os primeiros anos irá formar uma rica rede de possibilidades que determinará a forma como uma criança abrirá em sua mente as possibilidades de se vincular com as pessoas ao seu redor. Esta primeira tríade será a base, os fios de Ariadne (mito grego) que guiarão os relacionamentos progressivamente ampliados ao longo da vida.

Diz Winnicott (2000) que a criança, à medida que estabelece um relacionamento suficientemente bom com sua mãe, adquire a capacidade para estar só. Ele afirma que no início a criança brinca com a mãe, depois sozinha na presença da mãe, gradativamente vai podendo brincar só e prescindir da presença externa da mãe porque já constituiu uma representação simbólica materna e por isso a mãe não é mais sentida como ausente da mente da criança.

Segundo Winnicott (2000), se constituirmos esta vivência ou presença interna, isto funcionará para toda a vida como um antídoto do sentimento de solidão, pois ficarmos sós não significará ficarmos sem nossos objetos de amor, estes estarão sempre presentes em nosso mundo interior. Devemos, então, compreender que a presença materna internalizada nos possibilitará o fio condutor de nossos símbolos, e que símbolo quer dizer ligação e representação e, portanto, manutenção na mente de significado e lembrança de nossos objetos de amor.

Por isso, podemos dizer que estar em companhia de alguém não necessariamente é estar acompanhado e que estar só não necessariamente é sentir-se só. Sentir solidão não pode ser entendido como estar sozinho, mas sim como vivência de sentimentos de desamparo, abandono, desvalia ou menos valia, pois estes sentimentos podem ser vividos na presença de pessoas que não sejam verdadeiros objetos de amor ou em situações de perda, abandono etc. Dizia Freud que o contrário do amor não é o ódio, mas sim a indiferença.

Em muitas situações somos indiferentes ao nosso próximo e na modernidade isto está cada vez mais presente. Essa indiferença está se ampliando enquanto as situações de amor parecem carecer de espaço para prosperar; vemos cada vez menos mães dispostas ao retiro exigido pelo bebê para que este crie seu lastro amoroso com elas; vemos cada vez mais casais dispostos a conquistar cada um seu espaço e independência mútua e menos em busca por compartilhar e ceder. Vemos cada vez mais as crianças e adolescentes mais interessados nos mundos virtuais que em vínculos reais, talvez estas escolhas já sejam determinadas pelas ausências precoces que tiveram de enfrentar.

No trabalho analítico, observo crianças que não querem ficar sem a presença dos adultos, como se sozinhos temessem não poder sobreviver, conforme afirma Tustin (1990), mas ao mesmo tempo na presença de alguém pedem cuidado físico e material, mas não compartilham verdadeiramente brincar ou mesmo conversar. Parece-me que estas crianças permanecem em uma experiência de intensa necessidade física que não puderam transformar em afetiva ou simbólica. Como propõe Bion (1973), parecem carecer de uma capacidade de

transformar necessidade em desejo, sendo esta desenvolvida em experiências auxiliadas pela mãe no início da vida.

A adolescência é um momento em que a capacidade vincular será testada. A expectativa é que o adolescente evolua da proteção de seus vínculos familiares para novos vínculos, mais incertos, de amor nos namoros e de amizades nos grupos de iguais. Sua vivência no início da vida cobrará aqui um preço. Se o adolescente tiver muita desconfiança em novos vínculos e não tiver segurança interna suficiente, pode não se sentir o herói que ele necessita vivenciar nesta etapa, mas sim se experimentar como alguém sem coragem para enfrentar as vicissitudes destes vínculos mais incertos. (VERDI, 2000)

Recordo-me de um adolescente que me dizia que se afastar da família era sentido por ele como se saísse de um navio grande e seguro em um pequeno bote sem remo nem direção e temesse naufragar. Certa vez um adulto jovem me dizia que sua mãe estava insistindo que ele tivesse sua própria casa, mas ele se sentia como um pássaro empurrado para fora do ninho sem plumas e sem condições para o voo, e tinha certeza que se arrebentaria no solo. Esta fantasia terrível o fazia depender mais e mais de sua família, impedindo-o de namorar, trabalhar, entre outros. Isto poderá atrasar o adolescente ou mesmo aprisioná-lo na segurança familiar, levando-o a se sentir um solitário infeliz que, por outro lado, não pode prescindir da “tábua de salva-vidas” que a família de origem representa.

Muitas vezes, grandes feitos e desafios são vividos, alguns mais construtivos, outros mais destrutivos. Nestas experiências, ele pode naufragar ou encontrar saídas heróicas que o resgatarão para uma vida adulta e produtiva. Isto sempre se constituirá por meio dos vínculos que ele encontrar nesta etapa. Há um dito que diz: “Diga-me com quem andas e eu te direi quem és”. Isto é muito verdadeiro no grupo de adolescentes. Precisamos estar atentos aos adolescentes que se sentem muito sós, aqueles que vivem solitários, pois eles estarão sempre se sentindo em perigo.

Encontrado um caminho nesta fase, a vida adulta se constituirá adequadamente se a pessoa puder amar, trabalhar e constituir família. Ser importante e útil para os outros é a meta desta etapa, isto é o que nos propõe Erikson (2000). Os principais vínculos que se desenvolverão serão os da família, casal e filhos, além dos vínculos de trabalho que também serão importantes. As amizades na fase adulta, em geral, se desenvolverão dentro dos contextos profissionais e familiares.

A família do cônjuge exigirá também uma ampliação dos vínculos familiares sendo, às vezes, motivo de conflito e sofrimento nos primeiros tempos do casal. Se tudo correr bem, ocorrerão o estreitamento e configuração dos vínculos da nova família que está se formando. Novas tensões e conquistas se seguem com o crescimento dos filhos que trazem outros vínculos para dentro da família e enriquecem a vida mental de todos os membros. Na vida adulta e no decorrer destes processos cada um vai reconhecendo e podendo aceitar melhor

suas próprias escolhas e o estilo pessoal de relacionamento. Este é muitas vezes um dos objetivos da análise nesta etapa.

Claro que os sucessos e os fracassos vividos dependem ainda das condições iniciais, mas grandes conquistas próprias serão feitas desde a adolescência e na vida adulta que darão estabilidade ou desestabilizarão as condições originais de vincularidade. Fatores tais como a manutenção do trabalho e da família em boas condições, o que muitas vezes não depende das pessoas, mas também de circunstâncias fortuitas, podem levar a um crescimento dos vínculos ou a um fechamento.

No envelhecimento, as perdas de vínculos importantes são inevitáveis. O idoso necessitará de condições internas firmes para sobreviver a estas perdas e só nesta hipótese viverá bem até a idade avançada. Aqueles que relacionarem inconscientemente envelhecimento à decrepitude ou à decadência, desamparo, solidão etc., provavelmente não organizarão novos vínculos significativos. Estes tenderão a maior solidão e também a perdas físicas e morais maiores.

Outros poderão ter condições de manter vínculos de amizade que são fundamentais neste período como em toda a vida e mais ainda do que na fase adulta e na infância, fases nas quais a família preenche muito as necessidades afetivas. Nesta etapa, os filhos já formaram suas próprias famílias ou estão distantes por motivo de trabalho e estudo e o convívio não é mais tão intenso. Atualmente, as famílias nucleares são muito reduzidas com um, dois ou no máximo três filhos, e a problemática da falta de vínculos é muito mais vivida pelos pais idosos. As famílias são menores e o tempo de vida aumentou, daí que os idosos têm muito mais tempo para viver sem a presença dos filhos em casa, por isso ter amigos se torna tão importante.

Poder conversar e compartilhar verdadeiros interesses ou problemas, perdas, alegrias, viagens, entre outros, é um verdadeiro antídoto para o sentimento de solidão tão temido nesta etapa que todos representam como solitária e de dependência. Outro aspecto importante é equilibrar a luta por manter saúde e qualidade de vida com a aceitação das perdas físicas que necessariamente virão e a aceitação de maior dependência gradativa. Adultos muito capazes e independentes podem resistir ou mesmo não aceitar esta nova situação e por isto se fecharem aos relacionamentos, tornando-se irascíveis com aqueles que podem ajudá-los.

É importante também a aceitação de novas condições menos narcísicas, em que o narcisismo baseado em aspectos físicos possa agora se voltar para os aspectos mentais, pois haverá maior capacidade de compreensão e pensamento, mais humildade e paciência. Se esta fase for aceita e bem vivida, haverá mais condições destes aspectos mentais se desenvolverem. Aqueles que não elaboram a passagem da idade poderão insistir em experiências que mantenham o narcisismo nos aspectos físicos e sofrerão mais com as transformações. Isto poderá levar a busca de muitas cirurgias plásticas, parceiros jovens e amizades de outra idade. Como estes relacionamentos não permitem compartilhar suas necessidades, gostos e história de vida, poderão gerar sofrimentos e desilusões ao longo do

tempo. Estes acontecimentos ou mesmo a vida só junto aos filhos e suas famílias poderão levar ao aumento do sentimento de solidão, mesmo cercado por muitas pessoas.

Poderão ter melhores condições de compartilhamento os casais que envelhecem juntos em harmonia, mas isto é uma conquista quase heróica, pois envelhecer não é fácil, compartilhar tudo isto, íntima e amorosamente, exigirá um profundo amadurecimento interno e uma conquista amorosa cuidadosa. A tendência é que o casal deposite no parceiro as frustrações e desilusões que a própria vida lhe impôs. Daí que é tão comum os casais idosos não viverem harmoniosamente.

Esta harmonia depende de um trabalho interno que precisa continuar no decorrer de toda a vida. Poderemos viver bem com quem nos cerca se estamos bem conosco mesmo, o que vai ser mais difícil - e não mais fácil - no decorrer da vida. Vemos que um pequeno prédio precisa de estrutura menos firme que grandes construções; se pensarmos na vida como um prédio em que cada ano seja um andar, poderemos entender que, quanto mais tempo vivermos, mais estrutura de fundação firme necessitaremos. Por outro lado, mais complexas serão as necessidades. E em uma família se relacionarão várias construções num conjunto que dificilmente será harmonioso, pois muitos elementos interagirão.

Esta fase da vida corresponde àquela em que vamos analisar se a vida foi produtiva e se podemos nos sentir orgulhosos do que construímos nas etapas anteriores. Aqueles que continuam crescendo em suas ideias poderão ter mais do que se orgulhar, e isto facilitará esta etapa (ERIKSON, 2000), principalmente os vínculos construídos durante a vida terão aqui um balanço que, se positivo, terá uma importância. Por isso, todo idoso deseja contar suas histórias de vida aos mais jovens e se estes as admirarem, de verdade, isto é um sinal de que valeu ter vivido.

Portanto, como vimos, os vínculos são nossa real riqueza no decorrer de toda a vida e quanto mais capacidade vincular, mais capacidade teremos de simbolizar, amar, trabalhar e viver felizes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BION W. R. **O aprender com a experiência**. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1991.

ERIKSON H. E. **El ciclo vital completado**. Madrid: Editora Paidós, 2000.

FREUD. S. A dissolução do complexo de Édipo. In: FREUD, S. **Obras Completas de Sigmund Freud**. Vol. XIX. Rio de Janeiro: Imago, 1980. Original publicado em 1924.

_____. Além do princípio do prazer. In: FREUD, S. **Obras Completas de Sigmund Freud**. Vol. XVIII. Rio de Janeiro: Imago, 1980. Original publicado em 1920.

JAQUES, E. Morte e crise na meia idade. In: SPILLUS, E. B. (Org.). **Melanie Klein hoje: desenvolvimentos da teoria e da técnica**. Rio de Janeiro: Imago, 1990, p. 248-270.

TUSTIN, F. **Barreiras autistas em pacientes neuróticos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.

VERDI, M. T. Travessias: mitos da adolescência. In: XXIII Congresso Latino-americano de Psicanálise. **Anais...** Gramado, RS, 2000.

WINNICOTT, D. W. **Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas**. Trad. D. Bogomoletz. Rio de Janeiro: Imago, 2000. Original publicado em 1958.

Endereço para correspondência

Marly Terra Verdi
E-mail: marlyver@terra.com.br

Recebido em 18/07/2011.
Aceite final em 01/08/2011.

¹ Psicóloga, Psicanalista membro efetivo da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo, membro do NESME e da SPAGESP, especialista em Psicologia Clínica e Psicologia Escolar. E-mail: marlyver@terra.com.br.