



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016*  
*ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL*

Hosttácia Ferreira Silva

A INTROSPECÇÃO NA SOLITUDE: O autoconhecimento como método para se chegar à uma melhora nos relacionamentos do sujeito pós-modernos

Palmas – TO

2016

Hosttácia Ferreira Silva

A INTROSPECÇÃO NA SOLITUDE: O autoconhecimento como método para se chegar à uma melhora nos relacionamentos do sujeito pós-modernos

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) elaborado e apresentado como requisito final para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

Orientador: Prof. M.e Wayne Francis Mathews.

Palmas – TO

2016

Dados internacionais da catalogação na publicação.

S586i Silva, Hosttácia Ferreira  
A introspecção na solidude: o autoconhecimento como método para se chegar à uma melhora nos relacionamentos do sujeito pós-modernos / Hosttácia Ferreira Silva – Palmas, 2016  
48 fls, 29 cm. il.

Orientação: Profº.M.e Wayne Francis Mathews  
TCC (Trabalho de Conclusão de Curso). Psicologia - Centro Universitário Luterano de Palmas. 2016

1. Solicitude. 2. Relacionamento - Contemporaneidade. 3. Introspecção. I. Mathews, Wayne Francis. II. Título. III. Psicologia.

CDU: 159.9.07

Hosttácia Ferreira Silva

A INTROSPECÇÃO NA SOLITUDE: O autoconhecimento como método para se chegar à uma melhora nos relacionamentos do sujeito pós-modernos

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) elaborado e apresentado como requisito final para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

Orientador: Prof. M.e Wayne Francis Mathews.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. M.e Wayne Francis Mathews.

Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof. M.e. Fabiano Fagundes

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof. Esp. Sonielson Luciano de Sousa

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2016

Dedico este trabalho a quem esteve ao meu lado, amigos e familiares que nunca me deixaram desistir. Principalmente, nos momentos mais difíceis. Vocês são o real motivo de eu ter chegado até aqui. Muitas vezes posso não ter sido a melhor, mas tenho certeza que vocês são o melhor em mim.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por sua infinita misericórdia para comigo. Ele tem me sustentado até aqui. Agradeço à minha mãe, Leide Alves, por seu amor e dedicação para que esse sonho fosse realizado. Foram muitas dificuldades até aqui, mas conseguimos mãe. Ao meu saudoso pai, Francisco, que sempre demonstrou seu amor e carinho por mim enquanto estive ao meu lado. Seus ensinamentos estarão sempre comigo, pai. Sei que estaria orgulhoso por quem sou hoje. Sinto a sua falta mais que tudo nessa vida. Ao meu amor, Helom, são apenas dois anos ao seu lado, mas você é uma das peças-chaves para essa minha conquista. Te amo. À minha amiga Jéllyda Brenda que apesar da distância, sempre esteve me motivando. Jacke, Ludi, Sâmya, Eliézio e Jória vocês são pessoas mais que especiais que Deus colocou no meu caminho. Não poderia ter pessoas melhores comigo ao longo desses cinco anos.

Ao meu orientador, que com toda sua ternura e amabilidade me fez ver o mundo com outros olhos. Olhos de quem enxerga uma saída para os problemas que encontramos em nossa sociedade. E essa saída se chama, amor. Wayne, o senhor é uma inspiração para mim, como pessoa e como profissional. A melhor lição que aprendi não foi vista em nenhuma aula durante esses cinco anos, foi em suas experiências e ensinamentos de como ser uma pessoa melhor.

À minha banca, pelos ensinamentos e “puxões de orelha” que me fizeram chegar até aqui. Às minhas amigas e amigos da faculdade que me viram chorar, sorrir e que apesar dos pesares sempre estiveram ao meu lado. Começamos algo que tenho certeza irá durar por longos e felizes anos.

Agradeço a todos que em algum momento cruzaram o meu caminho e iluminaram minha vida com suas palavras de estímulo e ânimo. Vocês não sabem o bem que me proporcionaram. Nada se conquista sozinho. Se eu cheguei a algum lugar nesses cinco anos, isso foi fruto do apoio incondicional de vocês.

Serei eternamente grata, pois, com a conclusão deste trabalho e deste curso não tomo posse apenas de um título, saio com a certeza de que me tornei uma pessoa muito melhor. Obrigada!

*“ Após entrar em sintonia com sua solitude, você pode se relacionar. Então, seu relacionamento trará grandes alegrias a você, porque ele não acontecerá a partir do medo. Ao encontrar sua solitude, você pode criar, pode se envolver em tantas coisas quanto quiser, porque esse envolvimento não será mais fugir de si mesmo. Agora, ele será a sua expressão, será a manifestação de tudo o que é seu potencial. Porém, o básico é conhecer inteiramente sua solitude”.*

*(Osho).*

## RESUMO

SILVA, Hosttácia Ferreira. **A INTROSPECÇÃO NA SOLITUDE: O autoconhecimento como método para se chegar à uma melhora nos relacionamentos do sujeito pós-modernos.** 2016. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2016.

As novas formas de comportamento resultantes da mudança de ideologias, que acompanharam a virada do século XX para o século XXI, são colocadas como umas das principais causas para a crise nos relacionamentos dos tempos atuais. O sujeito pós-moderno sofreu uma série de mudanças, inclusive em sua identidade. Adotou hábitos e valores bem diferentes dos vistos na modernidade. O privado passou a ser público e os indivíduos são vistos principalmente como produto de compra e venda, podendo ser descartados a qualquer momento quando entram em processo de obsolescência. Mudanças estas, que colocam em questionamento a qualidade dos relacionamentos vividos na contemporaneidade. O presente trabalho tem como objetivo discutir a necessidade do resgate da prática da introspecção a partir da solitude, a fim de adotar o autoconhecimento como ferramenta de desenvolvimento individual e coletivo, visando relacionamentos mais sólidos e saudáveis. São abordadas, ainda, práticas e técnicas que podem vir a colaborar para a prática do autoconhecimento por intermédio da solitude, visando exatamente colaborar para uma melhora no relacionamento do sujeito para consigo e para com o outro. A reflexão exposta neste trabalho envolve a visão que a Psicologia, Filosofia e a Sociologia têm sobre o homem, sua relação com ele próprio e com o outro.

**Palavras-chave:** Solitude. Relacionamento. Contemporaneidade. Introspecção. Pós-modernidade.



## ABSTRACT

SILVA, Hosttácia Ferreira. **THE INTROSPECTION IN SOLITUDE: Self-knowledge as a method to achieve an improvement in postmodern subject relationships.** 2016. 46 f. Work Completion of course (Graduation) - Course of Psychology, University Lutheran Center Palmas, Palmas / TO, 2016.

The new forms of behavior resulting from the change of ideologies that accompanied the turn of the twentieth century to the twenty-first century, are placed as one of the main causes of the crisis in the current times relationships. The postmodern subject underwent a series of changes, including their identity. He adopted for themselves, habits and very different values seen in modern times, where the private has become public and individuals are viewed primarily as a product for sale, and can be discarded at any time when they come into obsolescence process. These changes, which put into question that the quality of relationships lived nowadays. This study aims to discuss the need to recover the practice of insight from the solitude in order to adopt the self as an individual and collective development tool aimed more solid and healthy relationships. Still they are addressed, practices and techniques that may contribute to practice self through solitude, to closely cooperate for an improvement in the subject's relationship to himself and to each other. Reflection exposed in this work involves the view that psychology, philosophy and sociology, have about the man, his relationship with himself and with others.

**Keywords:** Solitude. Relationship. Contemporaneity. Insight. Postmodernity.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 MUDANÇAS QUE ACOMPANHARAM A PÓS MODERNIDADE</b> .....	15
2.1 CARACTERÍSTICAS DO NOVO SÉCULO.....	15
2.2 A IDENTIDADE E ESTRUTURAÇÃO DO SUJEITO PÓS-MODERNO ....	19
<b>3 O RETRATO DA REALIDADE VISTA NOS RELACIONAMENTOS</b> .....	22
<b>4 SOLITUDE X SOLIDÃO: A INTROSPECÇÃO COMO MEIO PARA SE CHEGAR AO AUTOCONHECIMENTO</b> .....	26
4.1 O PESO DA SOLIDÃO E A ASCENÇÃO PESSOAL NA SOLITUDE .....	26
4.2 DO ESTUDO DA CONSCIENCIA AO AUTOCONHECIMENTO .....	30
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	32
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	38
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	40

## 1 INTRODUÇÃO

Uma das principais características que se pode destacar no sujeito pós-moderno é a pressa. Pressa para crescer, para trabalhar, para se formar, para entrar no mercado de trabalho, para conquistar, para se desinteressar do conquistado, para comer, para dormir, para acordar, para viver. “Mal nos damos conta da banal velocidade da vida, até que algum mau encontro venha revelar a sua face mortífera. Mortífera não apenas contra a vida do corpo, mas também contra a delicadeza inegociável da vida psíquica” (KHEL, 2009, p. 16 e 17).

Segundo Silva e Nogaro (2013), a pressa é a característica mais relevante do tempo na contemporaneidade. Ela comprova que o homem vive de forma automatizada, conseguindo aproveitar muito pouco de cada segundo vivido. Uma velocidade que muda corpo e mente, transformando quem o homem é e o que ele pensa.

Paradoxalmente a essa pressa por realizar atividades em menos tempo a fim de obter mais tempo livre, o homem tem trabalhado mais. Uma compressão do tempo que tem atingido fortemente a vida social e cultural do sujeito.

O sujeito da contemporaneidade vive uma busca incessante por tempo livre e que, para isso, não para de comprar aparelhos para poder ser dispensado das tarefas que lhe ocupam o tempo. Contudo, nessa busca, ele passa a trabalhar mais para poder adquirir os aparelhos. Assim, paradoxalmente, para obter todo o tempo o homem perde todo o tempo (PELBART, 2000, p. 34).

Como fala o coreano Byung-Chul Han em seu livro *Sociedade do cansaço*: “A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade do desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais “sujeitos da obediência”, mas sujeitos de desempenho e produção” (HAN, 2015. p.13). Ao ampliar-se a visão do homem para o mundo, para as várias barreiras que poderiam se romper, ampliou-se também a fronteira entre o homem e seu próximo e entre o homem e a si próprio. Toda solidez, rigidez e estabilidade que se conhecia no período da modernidade começam a ter fissuras, a ser flexíveis e mutáveis. As verdades outrora absolutas tornam-se ideias relativas (LIPOVETSKY, 2005).

Com isso, muda-se não apenas o mundo, mas o homem. Como afirma Hall (1999), o sujeito pós-moderno passou a ter uma identidade instável, interrompida, em formação e transformação contínua, em relação às formas pelas quais é representado ou compreendido pelos sistemas culturais que o rodeia.

Diante de todas as transformações que se pode encontrar nesse novo modo de se portar diante do mundo, a humanidade depara-se com o mais recente modo de se relacionar, que aparentemente é mais cômodo, prático e agradável. Conversas pessoais, relacionamentos amorosos presenciais, o solitário momento de relaxamento, o trabalho como meio de significação da vida, dão lugar a conversas por celulares, à interatividade e ao entretenimento da internet, aos novos amigos das redes sociais, aos encontros por vídeo e ao trabalho como meio de escape da vida real.

É notória aí, uma modificação nas relações EU-TU, que segundo Buber (2001) são as que dão real significado ao 'eu' do sujeito, pois a verdadeira conectividade está no encontro autêntico e direto entre os sujeitos, afinal este encontro capacita-o a tornar-se inteiro. Passa-se a perceber então, uma relação EU-ISSO, que implica a relação entre um ser e uma parte ou elemento do outro. Por mais que no EU-ISSO haja um relacionar-se com o outro, este é visto como um objeto de manipulação. É negada a ele a chance de ser tratado como pessoa que possui sentimentos e ideias.

Vista como uma das causas de dissolução das relações sólidas e profundas, uma vez que, "por temermos a proximidade com o outro, preferimos então abrir mão das relações concretas para adentrarmos na dimensão das relações virtuais", (BITTENCOURT, 2010, p.96) a nova forma de conhecer e conviver com as pessoas, muda também o conceito que o homem tem sobre si. Evitam-se contatos profundos para não serem confundidos e perturbados pelas realidades de sua frágil pós-modernidade que, como afirma Cavalcante

é uma configuração de traços sociais que levam à erupção de um movimento de descontinuidade da condição moderna: [...], crise do trabalho, eclipse da historicidade, crise da individuação e onipresença da cultura narcisista de massa (CAVALCANTE, 2011, p.1)

Como afirma Bittencourt (2010), o preço a ser pago por essa alienação pode ser caro, pois acaba por extrapolar fronteiras que atingem a esfera do ambiente profissional, os espaços familiares e pessoais. O valor cobrado pode muitas vezes gerar intensos transtornos afetivos e psicofisiológicos.

Diante do que se vê hoje, como a prática do individualismo e/ou a perda de um alicerce moral, vê-se a necessidade de repensar os valores e virtudes que estão sendo deixados para trás, como o respeito e/ou a alteridade. O outro e a ausência dele têm um papel importante na existência. "A alteridade, como valor fundante do discurso

ético, enfim, teria sido silenciada e entrado em franco eclipse na modernidade ocidental” (BIRMAN, 2012, p.20).

Nesse momento de intensas e constantes cobranças e mudanças, com interesse em buscar possíveis soluções para amenizar os danos causados, precisa-se buscar meios de sobreviver a toda essa agitação. Surgem então, novas formas e técnicas que podem ser utilizadas pelo homem com objetivo de melhoramento nas relações por meio de um autoconhecimento baseado na interioridade e introspecção. Uma dessas formas é por meio da solidão, uma prática pouco conhecida, mas muito significativa.

Segundo o dicionário Aurélio, solidão significa “o estado daquele que se encontra ou vive só, isolamento”. Mas, como afirma Maciel (2007, p.1) vai além disso: “solidão é a falta de companhia para ajudar as pessoas a saírem do marasmo em que suas vidas muitas vezes se transformam”.

Ninguém deseja se sentir só, ser visto como solitário. Isso, por conta de toda dor e insatisfação que foi atrelada à solidão, pois o fato de não pertencer a um grupo, gera angústia e sentimento de exclusão. Como coloca Katz (1996, p.47), “sabe-se que há um ideal (e suas expectativas) bastante disseminado para se estar acompanhado. Um homem sem companhia é considerado merecedor de estranheza ou da comiseração dos outros”.

O desejo pessoal parece, por muitas vezes, ser dominado pela opinião pública, principalmente no atual formato de vida em que vivem os sujeitos, onde sequer se permite ao homem querer estar só. Não há espaço para sua manifestação, pois o que mais se propaga nas redes de comunicação é que bem-estar, companhias e felicidade podem ser comprados. Surge então a alienação, uma característica do homem atual. Contudo “a solidão é, na verdade, uma condição imanente ao homem, faz parte da própria vida” (ANGERAMI – CAMON, 1990, p.9).

Ao visualizar a maneira como a solidão é vista na pós-modernidade, principalmente, tende-se a pensar que ela apenas tem um lado negativo. Que o homem para ser feliz e satisfeito consigo mesmo deve estar sempre feliz e em companhia de outras pessoas. Para desmitificar essa ideia, surge então, o termo solidão. Solidão, segundo o mesmo dicionário (Aurélio) significa ‘solidão’, porém a solidão é um estado de privacidade de uma pessoa, não significando, propriamente, estado de solidão. Ela é considerada a solidão positiva, ou seja, o desejar estar

sozinho, a reclusão voluntária, não estando associada ao sofrimento. Como escreveu Tillich (1963, p.5), “a linguagem criou a palavra solidão para expressar a dor de estar sozinho e criou a palavra solitude para expressar a glória de estar sozinho”.

Bittencourt (2010), ao discutir a respeito do homem pós-moderno nos faz um questionamento apropriado para a realidade o qual, gira em torno de: podemos dizer que a pessoa pós-moderna, que está submersa em uma tensão existencial, consegue ficar sozinha, por algum momento, apenas consigo mesma e alcançar autoconsciência, interiorizar-se e compreender suas potencialidades?

Diante o exposto, o presente trabalho visa responder aos seguintes problemas de pesquisa: é possível, na atualidade, construir e manter relacionamentos interpessoais sólidos e duradouros, sem considerar o valor da solitude e a prática da introspecção?; existem meios de melhorar a dinâmica dos relacionamentos na contemporaneidade?

O objetivo geral foi averiguar a necessidade da introspecção a partir da solitude, a fim de associar a prática da solitude ao desenvolvimento de autoconhecimento visando relações interpessoais mais fortes e saudáveis.

Os objetivos específicos são: elencar as características da pós-modernidade; apontar qual a identidade e estruturação do sujeito pós-moderno; perceber quais as condições dos relacionamentos na contemporaneidade; denotar a relevância da solitude para introspecção e autoconhecimento e conhecer meios para desenvolvimento da introspecção.

A solitude, tema que será abordado ao longo deste trabalho, é pouco conhecida pela sociedade em geral e os seus benefícios ultrapassam a satisfação pessoal e se estendem aos relacionamentos interpessoais. A pesquisa aqui apresentada é relevante em três aspectos, sendo eles: acadêmica, pessoal e social.

No que concerne à relevância acadêmica, as discussões aqui apresentadas podem gerar novos questionamentos e novas formas de intervenção com base nas contribuições que a solitude, a introspecção e o autoconhecimento geram para a humanidade de uma forma geral. Por conta disto, este assunto torna-se relevante para o universo científico.

Em relação ao valor pessoal, este trabalho enriquece ainda mais a prática profissional e humanitária, visto que amplia a visão da autora à aspectos que podem ser usados tanto para autoaplicação como para auxílio de clientes/pacientes.

A significância social vai ao encontro de proporcionar novas visões a respeito dos benefícios da solidão para a sociedade em geral e em especial àqueles que buscam resgatar valores que foram perdidos ao longo do tempo, por meio de intervenções já vistas em prática na sociedade.

A reflexão apresentada neste trabalho envolve a visão que a Psicologia, Filosofia e a Sociologia têm sobre o homem, sua relação com ele próprio e com o outro, com as contribuições de autores que viram e veem que “a necessidade mais profunda do ser humano é superar seu estado de separação em relação ao outro, deixando assim a prisão de sua solidão” (BITTENCOURT, 2010, p.96). Além disso, a partir das considerações aqui trabalhadas, serão mais visíveis as propostas que essas três linhas têm de contribuição para o bem-estar do homem.

Trata-se de uma pesquisa com finalidade metodológica básica, de natureza qualitativa, ou seja, “não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc.” (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 35), não se utilizando de instrumentos de estatísticas para analisar o problema.

Quanto ao objetivo metodológico do trabalho, ele foi caracterizado como uma pesquisa exploratória, buscando “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses” (GIL, 1991, p. 41). O procedimento metodológico será de uma pesquisa bibliográfica, visto que “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (GIL, 1991, p.44).

## 2 MUDANÇAS QUE ACOMPANHARAM A PÓS MODERNIDADE

### 2.1. CARACTERÍSTICAS DO NOVO SÉCULO

Ao falar sobre a pós modernidade, é possível observar mudanças tanto positivas quanto negativas. Em todos os tempos históricos, vivenciou-se essa realidade. Na idade antiga o homem começou a governar, impondo leis e regras à sociedade visando organização e estabilidade por meio de construções, desenvolvimento e diversidade. Porém, passamos a perceber a partir daí o predomínio de uma elite econômica, que detinha o poder sobre terras e outros povos.

Já na idade média são vistas guerras, fome, miséria, pobreza, epidemias, a imposição da Igreja, as desigualdades sociais, a pouca produção literária, entre outros aspectos. A sorte estava ao lado apenas daqueles que já nasciam em famílias ricas. Contudo, também foi um período de descobertas que beneficiaram a humanidade, como o ferro, a moeda, as cidades, as novas fontes de energia, a universidade que promoveu uma grande revolução intelectual, entre outras novidades que contribuíram para caracterizar o mundo em que se vive hoje (WHITROW, 1993).

A idade moderna, a qual dá base para a sociedade atual, é vista com mais características de uma era consistente e sólida. Foi nesse período que vimos o renascimento, as revoluções, o Iluminismo, a reforma religiosa, a volta do movimento literário, artístico e científico, o progresso comercial, a ascensão do Humanismo e, principalmente, a produção capitalista se torna a forma de economia, a qual domina o mundo até hoje (WILLIAM, 2001).

Como afirmou Giddens (1991) as profundas transformações e os modos de vida produzidos pela modernidade nos desprendem de qualquer outro tipo de ordem social já vista anteriormente, tanto em sua extensão quanto intenção. Sobre a perspectiva extensional, o fato de servir para estabelecer formas de interconexão social por todo mundo. Em termos intencionais, vieram alterar nossas íntimas e pessoais características para existir.

Desde as últimas décadas do século XX, vive-se uma intensa e profunda mudança nos vários quadros da sociedade: educacional, cultural, econômica e social. Mudanças estas, que são caracterizadas pela transformação do que era considerado sólido para o líquido. Como é colocado por Bauman (1999), uma “modernidade líquida”, a pós modernidade (LYOTARD, 1979).



Neste novo momento, a única certeza que se tem é que tudo é incerto e impermanente, tudo o que era ou parecia ser sólido foi derretido pela modernidade líquida, mas nenhum outro sólido foi colocado em seu lugar. Assim, tem-se a mudança constante, num processo sem previsão de terminar (Bauman, 2000). Tudo o que era conhecido e zelado no privado passou ser público e passível da opinião e intrusão de quem desejar se manifestar, deixando a dúvida do que é importante de se compartilhar ou não com as pessoas.

Mesmo sendo reconhecida por suas novas formas de interação social, avanços tecnológicos e novos elementos culturais, a pós modernidade é tipificada como uma era que apresenta valores negativos e reprováveis (Castells, 1999). A distorção do real - sociedade do espetáculo (Debord, 1997), o consumismo, o individualismo, a perda de identidade (Bauman, 2000), a banalização da vida, são algumas dessas negatividades encontradas.

Como afirmou Foucault “quanto mais o homem se instala no cerne do mundo, quanto mais avança a posse da natureza tanto mais fortemente é acossada pela finitude, mais se aproxima de sua morte” (2007, p. 356). A ausência de referências sólidas e positivas e, em definitivo, a sensação de que o mundo está fragmentado e não há projetos estimulantes para orientar os indivíduos e a humanidade em seu conjunto, são atributos dados à pós modernidade.

Não há dúvidas que apesar de todas as conquistas das artes, mudanças de pensamento e de comportamento, avanços tecnológicos e científicos, a sociedade pós-moderna acaba não sabendo usar esse progresso a favor da vida humana, pois o que se pode perceber é que tudo se tornou descartável ou facilmente substituído para logo depois ser esquecido. Uma verdadeira guerra pela sobrevivência de valores e sentimentos, na qual o homem luta para não se tornar um escravo do sistema, ou mesmo uma máquina destinada a se tornar ferro velho sem utilidade (PESSOA, 2013, p.3)

A força motriz dessa sociedade passou a ser o consumo. Consumo este, que não é pensado, analisado, mas sim desmoderado e descontrolado, afinal, há um terreno fértil para isso: a distorção da realidade (sociedade do espetáculo), pois os meios tecnológicos de comunicação e reprodução da realidade não mostram o mundo de acordo com sua veracidade de fato. “[...] eles o refazem à sua maneira, hiper-realizam o mundo, transformando-o num espetáculo” (SANTOS, 1986, p.13). Fazendo então, com que o indivíduo deixe de ter sua essência interior, sentindo-se vazio.

O homem, ao adquirir o papel de consumidor e não mais de apenas produtor, papel este, que era visto na sociedade de produção (modernidade), assumiu para si

a responsabilidade de se igualar, possuir aquilo que todos possuem. E como vivemos em um período onde tudo perde o valor muito mais rápido do que nos tempos passados e somos seduzidos pela ideia de o atual ser o melhor, não exatamente por suas qualidades técnicas e sim estéticas, a busca por estar sempre atualizado e semelhante aos outros torna-se constante. Como afirma Bauman, “a sociedade de consumo não é nada além de uma sociedade do excesso e da fartura” (BAUMAN, 2007, p. 111).

Isso se mistura ainda com outro aspecto bem complexo que se encontra na pós-modernidade, a depreciação do sentido das coisas, em razão de que não há necessidade de se ter a resposta para os “porquês” que possam aparecer; basta somente que os desejos sejam rapidamente alcançados.

Além disso, os princípios clássicos, que por muito tempo serviram de amparo para nossas dúvidas, agora se encontram dissolvidos. Tudo se tornou descartável ou facilmente substituível, logo, podem ser facilmente esquecidos. Bauman, em seu livro, *Globalização: as consequências humanas*, fala exatamente sobre esse novo modo como o homem se coloca, uma figura pós-moderna, o qual cumpre exatamente a função que lhe é imposta.

A forma como a sociedade molda seus membros é ditada acima de tudo pelo dever de desempenhar papel de consumidor. A norma que nossa sociedade coloca para seus membros é a da capacidade e vontade de desempenhar esse papel (BAUMAN, 1999; p. 88).

Juntamente ao processo de mudanças na história do pensamento e às técnicas usadas para satisfazer os desejos do homem, estão a aceleração nas tecnologias de comunicação e as mudanças no modo de se pensar a sociedade e suas instituições. Lipovetsky (2004), em sua obra *Tempos Hipermodernos*, afirma que a pós-modernidade representa o exato momento em que todos os bloqueios institucionais que resistiam à emancipação individual desaparecem, dando lugar à manifestação dos desejos subjetivos, da realização individual e do amor-próprio.

Esses novos modos de consumo, de viver, de representar a atual sociedade favoreceram a individualização, tanto nos gostos como nos comportamentos. Pois a lógica instaurada de que o indivíduo é o fundamento da sociedade, afirma a ideia da diferença, de uma identidade formada a partir da distinção. Porém, uma distinção que não se baseia na ideia de “um ser pensante” preocupado em contribuir para uma sociedade estabilizada e justa (LIPOVETSKY, 2004).

É possível observar então, um indivíduo voltado para seus desejos, com uma hipervalorização do EU, de autonomia ética e moral. Uma valorização que não está ligada à introspecção ou enaltecimento do EU que busca uma ressignificação da vida, e sim a um individualista-hedonista. O qual, busca nos prazeres o real sentido da vida.

Numa incessante busca do seu bem-estar e uma supervalorização do EU, o indivíduo moderno torna-se frágil e vulnerável à medida que se fecha para o outro e imerge dentro de si. Esse individualismo estimulado pelo consumismo foi esvaziando o sujeito a tal ponto que ele já não tem mais forças para lutar pelos ideais comunitários [...] (CRUZ, 2011, p.10).

Outro processo também discutido quando se fala das mudanças ocorridas na pós-modernidade, é o cultural, o qual é visto como uma “ teia invisível que integra e une os indivíduos” (SANCHEZ, 2012, p.38).

Cultura não é apenas a soma de diversas atividades, mas um estilo de vida. Os elementos que a compõem: arte, ciências, costumes, sistemas, leis, religião, crenças, mitos, valores morais e éticos, comportamento, invenções e todas as maneiras de ser (sentir, pensar e agir) adquirem outra dimensão, que acaba por afetar a relação que o homem tem consigo mesmo e com o outro. Pois ela é uma condição da própria existência humana (FERNANDES, 1988).

Os valores culturais e os vínculos interpessoais de uma comunidade fazem as pessoas descobrirem o significado de pertencimento, reconhecendo a identidade e a inclusão. Visto que a cultura permite ao homem, por através das experiências vividas, descobrir-se como ser individual e social e consolidar os seus desejos pessoais em projetos coletivos” (FERNANDES, 1988).

Lipovetsky (2011), em sua obra *A cultura-mundo*, aponta que a transformação da cultura por conta da globalização e dos avanços tecnológicos gerou a ampliação das relações entre o local e o global ou entre o regional e o mundial por meio do amplo fluxo de informações e negócios.

A característica mais imediata deste novo momento da história é a hipertrofia da oferta mercantil, a superabundância de informações e imagens, a oferta excessiva de marcas, a imensa variedade de produtos alimentares, restaurantes, festivais, músicas, que agora podem ser encontrados em toda parte do mundo (LIPOVETSKY, 2011. p. 15).

A cultura-mundo não se relaciona apenas com as trocas mercantilistas ou com a corrosão das divisas internacionais, mas também, uma eliminação das normas em todas as áreas da vida social e individual. Sendo cada vez mais acessível, devido a intensidade dos mercados e o crescimento das redes de comunicação, essa cultura global é marcada pela compressão do tempo-espço (LIPOVETSKY, 2011).

Apesar da forte exigência por igualdade e liberdade, da superabundância de informação e da ligação permanente aos outros e ao mundo, o ser humano encontra-se perdido, desorientado, confuso e inseguro. E isso, não se deve a escassez, mas aos excessos, vistos na sociedade (LIPOVETSKY, 2011).

## 2.2 A IDENTIDADE E ESTRUTURAÇÃO DO SUJEITO PÓS-MODERNO

Segundo Ciampa (1987, p.241), “identidade é um processo de constituição do eu, que promove constantes mudanças pelas condições sociais e de vida que o indivíduo está inserido”, ou seja, a identidade é construída a partir da interação que o homem tem com o externo. Ao mesmo tempo em que se internaliza o mundo público, tornando-o parte de si, projeta-se o eu, no mundo social.

Hall (1999) coloca que hoje existem três concepções distintas de identidade: a do sujeito iluminista, do sujeito sociológico e do sujeito pós-moderno. De forma sucinta, o sujeito iluminista estava totalmente baseado na ideia de homem centrado em si próprio, dotado de razão, consciência e ação. Um sujeito que permanece “idêntico” a si próprio ao longo de sua existência.

Já o sujeito sociológico, constitui a sua identidade baseado no princípio de que o homem não é autossuficiente, é formado de relações. Relações estas que vão lhe oferecendo valores, sentido, cultura. Isto é, por meio da interação é que o homem firma sua subjetividade e se torna parte da sociedade.

Baseado nestas idealizações é que se chega à identidade do sujeito pós-moderno. Considera-se que são exatamente esses aspectos dos demais sujeitos que estão mudados. A identidade estável e unificada está se tornando fragmentada. Por conta de mudanças estruturais e institucionais, as necessidades interiores que antes eram supridas pelo mundo exterior já não ‘enxergam’ algo sólido, duradouro e uno.

Com isso, o sujeito acaba por apropriar-se de identidades diferentes para momentos diferentes, as quais não giram em torno do EU outrora unificado, “a pessoa tem que criar a sua própria identidade, não a herda. Não apenas é necessário fazer isso desde o início da vida, mas é necessário passar a vida, de fato, redefinindo a própria identidade” (BAUMAN, 2011).

Hall (1999), ainda a respeito da identidade do sujeito pós-moderno, afirma que esta passa por um momento de crise que envolve aspectos pessoais, sociais e que

é vista como parte de um processo mais amplo de mudança, que está deslocando as estruturas e processos centrais das sociedades modernas e

abalando os quadros de referência que davam aos indivíduos uma ancoragem estável no mundo social (HALL, 1999, p.7).

Pela falta de um princípio estruturado que gira em torno de uma causa única, de um centro de poder, o sujeito pós-moderno é posto frente a situações de antagonismo social, que acabam por gerar diferentes posicionamentos, isto é, identidades. Por conta disso, o homem vive um processo de rupturas e fragmentações internas no seu próprio 'eu'. Contudo, Ernest Laclau (1990) afirma que esse processo de 'deslocamento' traz características positivas. Mesmo, "ao desarticular as identidades estáveis do passado, abre a possibilidade de novas articulações: a criação de novas identidades, a produção de novos sujeitos" (LACLAU, 1990 p.40, apud HALL, 1999 p.18).

A identidade tem íntima relação com a individualidade, que segundo Silva (2009, p.175), "refere-se às características naturais que constituem todo o indivíduo e que servem de base para o desenvolvimento da singularidade e do psiquismo como um todo". Ambas estão perdendo sua significância, pois "no auge da era da liquidez, o ser humano se despersonaliza e adquire o estatuto de coisa a ser consumida, para, em seguida, ser descartada por outrem, quando esta figura se cansa do objeto 'homem', facilmente repostos por modelos similares" (BITTENCOURT, 2010, p.94).

A individualidade era vista como uma alavanca para se chegar ao coletivo, onde as particularidades se somavam e se transformavam em interesses comuns (Ehrenberg, 1995).

A vida era vivida pela maior parte das pessoas como um destino coletivo; hoje, ela é uma história pessoal. Cada um, de agora em diante, indubitavelmente confrontado com o incerto, deve se apoiar sobre si mesmo para inventar sua vida, lhe dar um sentido e se engajar na ação (EHRENBERG, 1995, p. 18).

O que se vê na pós-modernidade é uma distorção do real sentido da individualidade, onde as pessoas a enxergam como um escape, uma maneira de fugir dos deveres como cidadão. Onde elas estão "criando pequenos grupos para seu próprio desfrute e deixando a 'sociedade maior' de lado" (BAUMAN, 2000, p.152).

Essa individualidade passou a ser equivocadamente confundida com o individualismo que é quando o indivíduo é valorizado acima de tudo, inclusive acima da sociedade. "Uma aflição nova e tipicamente moderna que seca 'a fonte das virtudes públicas'" (BAUMAN, 2000, p.152).

Por conta de toda incerteza que o cerca e com o objetivo de encontrar-se, o homem começa uma busca desenfreada por aquilo que acredita ser a “felicidade”.

Birman (2012), ao falar sobre o sujeito pós-moderno, destaca um indivíduo hiperativo, indeterminado, que age antes de mais nada. Além disso, o homem é marcado pelos excessos que os encoraja para a ação e a partir dessa indeterminação e da impulsividade pode-se inferir algumas particularidades do sujeito e suas ações: um sujeito explosivo, irritado e cruel.

A compulsão seria outra característica das individualidades pós-modernas. As principais colocadas por Birman (2012) seriam as toxicomanias, alimentares e de consumo. A toxicomania implica em uma dependência física e psíquica à droga, caracterizada pela dificuldade do sujeito viver sem ela. Sejam elas drogas ilícitas ou lícitas ou mesmo as medicinais prescritas por médicos e psiquiatras, fazem parte do dia a dia do sujeito e da sua compulsão. Mesmo que os usuários alimentem a hipocrisia de estarem promovendo a saúde, é sempre a cultura das drogas que se dissemina.

A relação do sujeito com a comida é ambígua e ambivalente, ao mesmo tempo em que ela é fascinante também é mortífera. Um objeto de desejo e de repulsa. As bulimias e a obesidade são monumentos sintomáticos disso. As diversidades alimentícias, os fastfoods são a face dos desejos dos sujeitos, variedade e praticidade (Birman, 2012).

O consumo é outro símbolo da compulsão dos sujeitos. ” As pessoas olham com gula e saliva nos lábios para as ricas vitrines das lojas, sempre prontas que estão, para o ato canibalístico de consumir”. Contudo, essa obtenção de bens é simplesmente para “ostentação”, com fim de obter um reconhecimento social. Isso porque o ter, para preencher o vazio corporal e psíquico, é um signo que confere segurança para o indivíduo, pois o faz acreditar ser dono de algum poder pelo status que pode exibir (BIRMAN, 2012, p.26).

### 3 O RETRATO DA REALIDADE VISTA NOS RELACIONAMENTOS

Dentre os mais diversos assuntos que geram inquietação a respeito da contemporaneidade, um dos mais preocupantes é sobre as relações humanas e a sua consistência. Deste modo, a questão principal que se busca entender é: que tipo de relações humanas existem na pós-modernidade?

A mudança, conseqüente da pós-modernidade, não afeta apenas as relações amorosas e familiares, ela abrange a maneira como homem trata pessoas estranhas. Isso acaba por afetar a humanidade em si (BAUMAN, 2004).

Saber como conservar uma relação se tornou um desafio, visto que ao mesmo tempo que as pessoas anseiam por relacionar-se, estão cada vez mais desconfiadas e inseguras de “estarem ligadas” a alguém, por temerem não estar ‘aptas’ ou dispostas para tal condição. Bauman (2004), faz uma indagação digna de reflexão, a essas pessoas que garantem que seu maior desejo é relacionar-se:

Eles garantem que seu desejo, paixão, objetivo ou sonho é “relacionar-se”, mas será que na verdade não estão preocupados principalmente em evitar que suas relações acabem congeladas e coaguladas? Estão mesmo procurando relacionamentos duradouros, como dizem, ou seu maior desejo é que eles sejam leves e frouxos, de tal modo que, como as riquezas de Richard Baxter, que “caíam sobre os ombros como um manto leve” possam ser postos de lado a qualquer momento? Afinal, que tipo de conselho eles querem de verdade: como estabelecer um relacionamento ou — só por precaução — como rompê-lo sem dor e com a consciência limpa? (BAUMAN, 2004, p.7).

Por mais que esse seja um assunto tão comentado na contemporaneidade, é um dos mais complexos, pois relacionar-se não é como uma receita pronta, que já diz tudo que você precisa fazer para cultivar um relacionamento. As pessoas são diferentes e devem ser tratadas e respeitadas em suas particularidades.

Por conta dessa dificuldade que as pessoas estão encontrando no ato de relacionar-se, o termo relação tem sido substituído por conexão, o que dá um ar mais leve ao ato de estar com alguém, de maior facilidade em surgir e desaparecer. Um dos méritos na “conectividade” que não é possível encontrar na relação, é a irrelevância do compromisso, pois as conexões podem ser rompidas, antes mesmo de um possível engajamento e nas relações é necessário um envolvimento mútuo (BAUMAN,2004).

Outra característica das conexões é a velocidade. Pela insatisfação que as pessoas encontram nesse tipo de relação, a saída é saltar de uma para outra de forma

mais rápida desprezando a qualidade e se agarrando à quantidade. Como ressaltou Bauman (2004, p.8), com uma frase de Ralph Waldo Emerson, “quando se esquia sobre gelo fino, a salvação está na velocidade”.

A cultura de consumo nos relacionamentos é incentivada, inclusive, pela mídia, a qual despeja na massa social que o “ficar” com várias pessoas, sem compromisso, pode ampliar as experiências amorosas. Trocando-se de parceiro, como se troca de peças de roupa e assim a lógica do descarte pessoal se dissemina por toda as sociedades (BITTENCOURT,2008).

Mergulhadas nesse processo de inclusão e exclusão instantânea em suas conexões afetivas, as pessoas cada dia mais tem dificuldade em se afirmar no poder unificador do amor. A expressão de sentimentos tem se tornado um ato arriscado, pois o amor em si é visto como perigoso por conta da incapacidade de não se conhecer de antemão o resultado dessa experiência afetiva. Justamente pelo temor da intimidade com o ‘outro’ é que o homem tem trocado as relações concretas pelas conexões virtuais (BAUMAN, 2004).

Amar o outro, atualmente, não significa exatamente gostar de alguém por quem a pessoa é e sim pelo que ela pode oferecer. Como coloca Bauman (2004) a “moralidade líquida” faz da figura do outro importante quando esse é capaz de atender as vontades egoístas do indivíduo.

Por mais que o homem contemporâneo queira sentir o bem-estar proporcionado pelo amor, ele não abre mão da ‘liberdade’ possibilitada pelas conexões. A saída encontrada então, é a de usar o outro de forma a obter o prazer que deseja e em seguida “guardá-lo” mantendo um “relacionamento de bolso” ou descartá-lo sem qualquer remorso ou peso na consciência (BAUMAN, 2004).

Não é à toa que o número de divórcios tem crescido exponencialmente na sociedade. A ausência de comprometimento é um ponto relevante, visto principalmente nos novos casais. Casa-se com a ideia de outro ser alguém que proporcionará realização, um provedor de satisfação e prazer (BAUMAN,2004).

Essa fuga de amar alguém de forma intensa e verdadeira se dá pela visão da inconsistência dos relacionamentos, do medo da dependência incapacitante e posteriormente do descarte quando o relacionamento apresenta sinais de enfraquecimento. Como relata Bauman, “desenvolvemos o crônico medo de sermos deixados para trás, de sermos excluídos” (2008, p.29).



Essa fragilidade dos vínculos humanos vista na contemporaneidade, gera cada vez mais laços frouxos, fazendo com que se soltem com muito mais facilidade. A segurança que era buscada nos relacionamentos está sendo substituída pela busca da liberdade. Contudo como coloca Bauman

Para ser feliz há dois valores essenciais que são absolutamente indispensáveis [...] um é segurança e o outro é liberdade. Você não consegue ser feliz e ter uma vida digna na ausência de um deles. Segurança sem liberdade é escravidão. Liberdade sem segurança é um completo caos. Você precisa dos dois. [...] Cada vez que você tem mais segurança, você entrega um pouco da sua liberdade. Cada vez que você tem mais liberdade, você entrega parte da segurança. Então, você ganha algo e você perde algo (BAUMAN, 2011).

Ao temer a aproximação do 'outro' por conta da visão distorcida que se faz dele, de alguém responsável pelos aborrecimentos da vida corriqueira, ou mesmo de alguém que oferece riscos, perverte-se o real papel que este tem na constituição de quem o homem é.

Todo sujeito é social, interage e interdepende do outro para a existência do seu eu-individual. Segundo Buber (2001), o outro é de total importância na constituição do EU. Ele defende, ainda, que toda a existência do homem está justificada na relação com o outro, ou seja, na interação.

Para ser feliz, o homem não depende apenas de uma vida boa, mas de relações que fortaleçam as ligações de bondade entre os homens. A amizade, um dos frutos das relações humanas requer reciprocidade, que se coloca como uma primeira condição para a instauração da alteridade (OTERO, 2015).

A alteridade, "caracterizada pela relação de uma pessoa com outra ou entre um grupo de pessoas, onde se faz necessário aceitar as diferenças ali existentes, compreendendo-as e aprendendo com elas através do respeito ao outro" (OTERO, 2015, p.97) é um importante requisito na composição de quem o homem é e parece estar em decadência atualmente.

O que se pode notar na pós-modernidade é que as pessoas parecem estar cada vez mais distantes uma das outras e conseqüentemente de si próprias. Ao suprimir a alteridade, o homem empobrece cada vez mais suas relações interpessoais, pois reduz suas experiências existências a aquilo que julga conveniente, segundo seus critérios de avaliação. Em lugar de alteridade o que se vê é o preconceito (BITTENCOURT, 2009).

Um agravante dessa substituição da alteridade pelo preconceito é de que o homem dissimula sua incapacidade de convivência com as diferenças, criando preceitos como os de “politicamente correto”, para publicamente demonstrar aceitação a esses princípios de respeitabilidade social, porém no íntimo, permanece intolerante diante do ‘outro’ (BITTENCOURT, 2009).

Toda pessoa que se desvia do padrão de “normalidade”, de conduta e valores é imediatamente tachado como o “diferente”, portanto, como desagradável e fonte de perigo para a manutenção do conforto existencial do homem. “Diga-me quais são os seus valores e eu lhes direi qual é a sua identidade”, ironiza Bauman (2006, p. 125).

Dufour (2005, p.27) chama a atenção para essa falta de compreensão das diferenças e de respeito para com o outro. Para ele, “o sujeito é uma substância que não tira sua existência de si mesma, mas de um Outro ser”, sendo definido a partir do Outro. Além disso, “o outro não existe apenas enquanto conceito instrumental. O Outro existe dando conceituação a minha própria existência. [...] E com efeito o Outro não é somente aquele que vejo, senão aquele que me vê” (ANGERAMI-CAMON, 1990, p.5).

Aceitar as diferenças individuais oportuniza experienciar uma convivência pautada na identificação das questões facilitadoras e das dificultadoras na relação com o outro. O estabelecimento desse pensamento abre caminho para um novo tipo de convivência, pautado na percepção do que torna cada ser humano único, pois é justamente a diferença que possibilita a vida (SUCESSO, 2002). O que se observa na atualidade, no entanto, são pessoas que não entram em contato direto com os outros, conseqüentemente, com elas próprias.

A mídia parece distanciar ainda mais as pessoas, utilizando-se principalmente do medo. Ao viver em uma ansiedade constante por conta de preocupações e temores, o homem passa a construir inimigos e fantasmas que muitas vezes não existem. De fato, vive-se em uma sociedade de muita violência, com altos índices de barbáries, mas o problema está no fato de considerar que qualquer outra pessoa é uma ameaça, isto é, excluindo e julgando as pessoas, sem ao menos as conhecer (ROSÁRIO E BAYER, 2014).

A conseqüência mais significativa disso, é uma crise de confiança na vida, e nos outros, uma vez que, o mal pode estar em qualquer lugar e que todos podem estar, de alguma forma, a seu serviço.

## 4 SOLITUDE X SOLIDÃO: A INTROSPECÇÃO COMO MEIO PARA SE CHEGAR AO AUTOCONHECIMENTO

### 4.1 O PESO DA SOLIDÃO E A ASCENÇÃO PESSOAL NA SOLITUDE

Existem dois tipos de solidão, a interpessoal e a intrapessoal. A solidão interpessoal faz menção à ausência de relacionamento entre pessoas, já a intrapessoal tem a ver com um distanciamento de si próprio (FRAZÃO, 2006)

Por muitas vezes o homem sente que o estar só é um dos momentos mais desconfortáveis que alguém possa passar na vida. Todos, de certo modo, conhecem o estado da solidão, pois, em algum momento da vida, passaram por ele querendo ou não. Seja no processo natural da vida de separação dos entes queridos, seja por alguma vez ter sido abandonado ou mesmo quando está na companhia de outras pessoas, mas se sente solitário. A sensação de que não está em conexão com o outro. O estar, mas não sentir. De todo modo, o homem foi ensinado que a solidão é uma experiência que deve evitar (FERRAZ, 2006).

A necessidade de estar sempre na companhia de outras pessoas, de não se permitir estar só, tão proclamada pelos meios de comunicação de massa na contemporaneidade, faz com que as pessoas enxerguem apenas o lado negativo que a solidão apresenta. Lado esse que pode vir a originar sentimentos de desespero, abandono e angústia no homem. Dessa forma o homem

perde assim a única coisa que a ajudaria positivamente a vencer a solidão a longo prazo, isto é, o desenvolvimento de seus recursos interiores, da força e do senso de direção, para usá-los como base de um relacionamento significativo com os outros seres humanos (MAY, 2002, p.29)

Contraditoriamente, o homem parece já ter se familiarizado a essa solidão que tanto tem medo. O individualismo que assola o sujeito pós-moderno, encontrou na solidão o que procurava. Como afirma o diretor Gustavo Taretto (2011), ao falar sobre seu filme *medianeras* que relata justamente essa solidão contemporânea:

[...] já estamos todos acostumados com esse tipo de solidão. É uma solidão que não é dramática, é uma solidão de todos os dias. Solidão urbana. A solidão que sentimos quando estamos rodeados de desconhecidos. A das cidades em que as pessoas se sentem mais seguras entre quatro paredes. A solidão do delivery, da mensagem de texto e do e-mail (TARETTO, 2011).

Justamente por estar tão disfarçada assim, de algo frequente e do dia a dia, é que o homem não percebe quando a solidão começa a assumir o papel de problema individual e social. O homem tem então vivenciado a solidão de maneira complexa.

Segundo Sennett (em Tanis, 2003 p.29): “existe a solidão que transcende os termos do poder, baseada na ideia de que há diferença entre estar só e sentir-se só. Esta solidão é expressa na sensação de estar só entre muita gente...”.

Contudo, a solidão não apresenta apenas uma face. O outro lado da moeda, é capaz de transformar pessoas, elevando-as de uma forma que consigam aquilo que tanto julgam ser impossível: conhecerem-se a si mesmas ou mesmo conhecer a solidão junto com outros (KATZ, 1996).

A questão relacionada à solidão parece ser muito contraditória. Ao mesmo passo que o homem sente um tremendo vazio ao estar desconectado do outro, caminha a passos largos em direção ao isolamento.

Mesmo em uma era de telefones, celulares, computadores, é possível sentir a ausência do outro mesmo na sua presença. Por conta dessas contradições, a solidão vai além do simples querer do homem em estar com alguém ou não, vai ao encontro da precariedade vista nos relacionamentos (FRAZÃO, 2006).

Além disso, a convivência social muitas vezes leva o homem a adotar condutas que não são o que realmente quer fazer. Aliena-se de si mesmo, o que pode gerar um vazio e um sentimento de incapacidade para fazer algo de ativo sobre sua própria vida e sobre o ambiente em que vive (LAZARO; ALVES, 2012). O viver só, causa medo e assusta quando esse é sentido como um isolamento, uma limitação. O medo acontece quando a solidão não é percebida como positiva.

A experiência do estar apenas consigo passou de necessária para dispensável. Suportar o “tédio” de não estar fazendo nada ou de não estar na companhia de outras pessoas é algo impensável. Contudo, como afirma Byung-Chul Han “[...] o tédio profundo constitui o ponto alto do descanso espiritual. Pura inquietação não gera nada de novo. Reproduz e acelera o que já existe” (HAN,2015. p. 17). E esse descanso é cada vez menos visto na sociedade.

Posta no dinâmico processo de transformação e tensão culturais, patologizada e colocada como negativa conforme alguns registros do pensamento, a solidão tem sido tratada e curada, aspirando ser reconduzida à normalidade da convivência grupal e social (MANSUR,2008).

Solitude, um termo pouco conhecido na sociedade em geral, mas muito usado por filósofos e poetas, é o que se pode chamar de solidão positiva. Nela o homem é capaz de encontrar-se, fazer escolhas e responsabilizar-se por si próprio. É

justamente nesse momento de ausência de outras pessoas que o sujeito é um “ser-no-mundo” (FRAZÃO, 2006)

Muitas pessoas conhecidas ao longo da história conheceram de perto a solidão e se tornaram ícones de admiração e respeito. Na clínica, na música, na escultura, declamada em prosa e verso, projetada na tela do cinema, a solidão está presente nas mais diversas formas de expressão.

Pensadores como Descartes, Newton, Locke, Pascal, Spinoza, Leibniz, Schopenhauer, Kant, Nietzsche, Kierkegaard, Wittgenstein e Nietzsche passaram a maior parte da sua vida sozinhos. Alguns tiveram apenas casos passageiros, outros permaneceram solteiros (STORR, 2011).

Já dizia Montaigne (1946, p.18), “precisamos reservar um cantinho todo nosso, completamente livre, onde possamos conseguir nossa verdadeira liberdade, nosso principal retiro e solidão”. A solidão é exatamente isso. Um estado onde o indivíduo é capaz de encontrar-se de forma a estar sozinho e ver felicidade nisto.

Desde criança, o sujeito é estimulado a sempre precisar de outras pessoas, necessitar delas, estar na presença de alguém. Não que isso não seja necessário, até porque na infância, o apego seguro aos pais ou a pais substitutos é de suma importância e o relacionamento com outras crianças também proporciona uma experiência social de tipo insubstituível (BOWLBY,1998).

No entanto, já que é considerável e desejável a estimulação do desenvolvimento da capacidade imaginativa das crianças, seria interessante lhes garantir, quando tiverem idade suficiente para isso, o tempo e a oportunidade de se isolar. “A pessoa criativa está constantemente tentando descobrir-se a si mesma, remodelar sua identidade e encontrar sentido no universo através do que produz” (STORR, 2011, p12).

Muitos adultos criativos como Clive Staples Lewis (C.S.Lewis), deixaram relatos de sentimentos infantis de uma união mística com a natureza, estados próprios de consciência, ou “insinuações de imortalidade” (STORR, 2011).

Storr (2011 p.27) relata que os psicoterapeutas modernos, inclusive ele próprio, adotaram como regra para maturidade emocional a “capacidade do indivíduo de criar relacionamentos maduros em igualdade de condições”, todavia, salvo alguns, não levaram em conta o fato de que a experiência de ficar sozinho também é uma concepção da maturidade emocional.

Uma dessas exceções, foi o psicanalista Winnicott (1998), que em sua publicação *A capacidade para estar só, escreveu:*

Provavelmente é verdadeiro afirmar que se escreveu mais na literatura psicanalítica sobre o medo ou sobre o desejo de ficar sozinho do que a respeito dessa capacidade. Além disso, foi realizada uma grande quantidade de trabalhos sobre o estado de retraimento, uma organização defensiva que implica uma expectativa de perseguição. Minha impressão é que uma análise dos aspectos positivos da capacidade de ficar sozinho há muito deveria ter sido realizada (WINNICOTT, 1998, p.29).

A habilidade de estar só é um dos aspectos da segurança interior que vai sendo acumulada nos primeiros anos de vida. Sendo assim, mesmo que existam crianças que se esquivam da companhia de outras pessoas e são patologicamente isoladas, ou seja, encontram-se no “estado de retraimento” citado por Winnicott, aquelas que reconhecem o prazer na solidão não devem ser confundidas com elas. Algumas crianças que gostam da solidão podem desenvolver grande potencial criativo (STORR, 2011).

A experiência de ficar sozinho é um método relevante, quando se necessita que haja mudanças de atitudes, uma reavaliação do que estaria acontecendo na vida e qual o significado da existência. Essa necessidade, vista principalmente na contemporaneidade, onde as pessoas retardam vivenciar sentimentos de sofrimento.

Quando se afasta de forma voluntária do seu ambiente habitual, o homem estimula a compreensão de si próprio e o contato com a profundidade interior de seu ser. De maneira normal, sua percepção de identidade depende da interação tanto com o mundo físico quanto com as outras pessoas (STORR, 2011).

Essa reclusão opcional possibilita que o homem entre em contato com seus sentimentos mais profundos, aceite perdas, distinga suas ideias e mude de atitude. Todo mundo precisa ter interesses e relacionamentos interpessoais, e ambos são parte importante tanto na definição da identidade pessoal quanto na função de significado à vida de cada um.

Estar em solidão não significa não estar em relacionamentos. O poder do autoconhecimento por meio da introspecção na solidão faz com que os sujeitos se percebam e percebam o outro na sua importância, a fim de relacionamentos mais saudáveis. Pois, apesar de o homem ser por natureza sociável, cada um precisa melhorar previamente seus recursos interiores para que suas relações sejam

realmente harmônicas. E isso, apenas o caminho da solitude pode proporcionar até o dia em que se possa descobrir ser impossível estar sozinho. (STORR, 2011).

#### 4.2 DO ESTUDO DA CONSCIENCIA AO AUTOCONHECIMENTO

Imaginar que o homem não possa “pensar sobre algo” ou “introspectar” parece uma ideia totalmente improvável, visto que a sua própria evolução está aí para discordar deste pensamento. A introspecção pode permitir um melhoramento na qualidade de vida, tendo em vista, que enxergando as coisas de maneira mais profunda o aspecto relacional EU-EU e EU-OUTRO adquire uma nova face.

O termo introspecção, do latim *introspectio*, olhar para dentro, visão interior, é o empenho de auto-observação interior, pelo qual o indivíduo busca encontrar as causas, o progresso e os efeitos dos fenômenos psicológicos que ocorrem em si mesmo. É um procedimento inteiramente subjetivo (GREGÓRIO, 2012).

A teoria da introspecção antes de sua aparição como objeto de estudo na Psicologia científica, já era vista na Filosofia de Sócrates. Uma de suas frases mais conhecidas, “conhece-te a ti mesmo” revela o pensamento de Sócrates sobre o homem e como ele deve levar sua vida. Ele, dentre outros filósofos como Descartes, foi um grande defensor do autoconhecimento, a dizer que o homem deveria sobrepor-se aos instintos que seriam a base da irracionalidade, ou seja, agir a partir da razão. Para ele “uma vida irrefletida não vale a pena ser vivida”. (SÓCRATES 469 a.C. apud BURNHAM; BUCKINGHAM, 2011, p.46). Seu pensamento abriu um caminho que seria muito explorado pela Psicologia, o das teorias da consciência (BOCK, 2002) que de certa forma, são frutos dessas concepções.

No final do século XIX, a Psicologia surgiu como uma disciplina científica pelo estabelecimento do primeiro Instituto de psicologia em 1879, em Leipzig, na Alemanha, por meio de Wilhelm Wundt, considerado o pai da Psicologia Cognitiva Experimental, “se libertar” da filosofia e ter seu próprio método e objeto de estudo. Wundt define como objeto de estudo a mente, a consciência do homem. Ele utiliza como método de estudo a chamada *introspecção controlada*, onde o sujeito treinado para a auto-observação descreve suas percepções diante de estímulos corporais (BOCK, 2002).

Contudo, o seu método da percepção interna sofreu muitas críticas. Além disso enfrentou a concorrência crescente das abordagens: Gestalt na Alemanha,

Psicanálise na Áustria, Funcionalismo e Behaviorismo nos Estados Unidos. Embora Wundt tenha sido o mais importante organizador e sistematizador dos primeiros passos da psicologia, ele deteve o monopólio da nova psicologia por pouco tempo (SCHULTZ & SCHULTZ,2006).

Apesar de toda relevância no trabalho de Wundt, foi nos Estados Unidos por volta de 1900, com o *funcionalismo* de William James (1842-1910) que o estudo da consciência ganhou mais credibilidade. Sua visão de que a psicologia não tem como meta a descoberta dos elementos da experiência, mas sim o estudo da adaptação dos seres humanos ao seu meio ambiente e de que a função da nossa consciência é guiar o homem aos fins necessários para a sobrevivência, tornou-se a doutrina central do funcionalismo americano (SCHULTZ & SCHULTZ,2006).

Como a psicologia lida com a consciência pessoal e imediata, a introspecção deve ser o seu método básico, afirmava James. “ A observação introspectiva é o método em que devemos nos basear primeiramente e sempre (...) a visão da nossa mente e a descrição do que observamos (JAMES, 1890, p.185).

Denomina-se por autoconhecimento o conhecimento direto que se tem do estado mental, expresso pela percepção espontânea das convicções, intenções e expectativas. O autoconhecimento envolve um método especial de consciência: a introspecção, que é a única técnica para determinar os próprios estados mentais e oferecer acesso direto aos conteúdos mentais (FERREIRA, 2006).

O ser humano é a única espécie com a capacidade de autoconsciência, de fazer referência a si mesmo e identificar a si mesmo. A autoconsciência é o elemento fundamental da consciência. Sem ela não há consciência nem reflexão ela. É um fator fundamental na construção da identidade pessoal do indivíduo ao longo de sua história de vida, pois permite sair do “aqui e agora” e projetar-se numa dimensão futura. Afirma-se, portanto, que a autoconsciência é essencial para ser uma pessoa (FRANK, 2000).



## 5 DISCUSSÃO

A hipermodernidade, colocada por Lipovetsky (2005) e reafirmada por Bauman (2000) como “modernidade líquida”, é permeada de fluidez, de volatilidade, de incerteza e insegurança, que colocam em xeque, não pretendendo ser muito pessimista, o futuro da humanidade, no que tange a identidades e relações.

Ao longo do trabalho foram colocadas algumas das várias características do mundo pós-moderno e do sujeito que se formou a partir de todas as mudanças que acompanharam a virada do século. A pressa, o consumismo e auto consumismo, o individualismo, a fragmentação da identidade, a espetacularização do real, o sentimento de solidão, a falta de confiança no outro, a perda da alteridade e principalmente a fragilidade dos relacionamentos.

Diante disto, cabe questionar, o que pode ser feito para que esta situação, de certa forma, possa ser amenizada ou talvez revertida? De que forma os indivíduos podem tomar consciência do que realmente está acontecendo à sociedade? Compreender o sujeito na complexidade de sua identidade é uma tarefa que sociólogos, filósofos e psicólogos tentam há muito tempo na história.

As cobranças diárias contribuem para que as pessoas se afastem de ter uma atenção profunda e contemplativa, fazendo com que passem a ter uma atenção dispersa e pragmática, visando cumprir os vários afazeres que elas se veem na obrigação de exercer.

Por mais que na pós-modernidade a introspecção, para a maioria daqueles que adotaram a agitação dos dias e a correria das horas, seja vista como uma perda do precioso tempo e uma tarefa difícil de se colocar em prática, existem práticas, algumas já antigas, outras contemporâneas, que vieram auxiliar o homem, ou pelo menos aqueles que desejam, a desenvolverem a concentração em si próprios, em seus pensamentos de forma a diminuir as ansiedades da vida pós-moderna.

Dentre estas técnicas de intervenção, está a arteterapia que é um método com base na utilização de diferentes formas de expressão artística com um propósito terapêutico (CARVALHO, 1995). Nela, o fazer artístico é um dispositivo para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Várias atividades podem ser usadas como recursos terapêuticos: desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança (REIS, 2014).

A principal função destas atividades é facilitar a expressão do sujeito por meio de outras linguagens (plástica, sonora, escrita, corporal) além da verbal, aumentando as oportunidades de comunicação, facilitando o autoconhecimento e promovendo o desenvolvimento da criatividade (REIS, 2014).

No campo da psicologia a organização do campo teórico e prático da arteterapia se deu em grande parte a partir da psiquiatria, onde se deram as primeiras tentativas com uso da arte para fins terapêuticos. Contudo, o campo de atuação da arteterapia tem se desenvolvido, incluindo além do contexto clínico também o educacional, o comunitário e o organizacional (REIS, 2014).

A mediação da arte na comunicação apresenta algumas vantagens, entre as quais a expressão mais direta do universo emocional, pois não passa pelo crivo da racionalização que acompanha o discurso verbal. Além disso, com a atividade artística, facilitamos o contato do sujeito com suas questões por um viés criativo, e não apenas dando forma a determinado conteúdo subjetivo, mas também podendo reconfigurá-lo em novos sentidos (REIS,2014, p.144).

A arteterapia tem um poder surpreendente de desenvolvimento da expressão da subjetividade humana, que permite ao indivíduo ter acesso à conteúdos emocionais, de forma a retrabalhá-los através da própria atividade artística. Vários temas podem ser trabalhados por através da arte, desde traumas e conflitos emocionais, aspectos das relações interpessoais em um grupo, expectativas profissionais, gênero e sexualidade e identidade pessoal e coletiva (REIS, 2014).

A arteterapia é sustentada por três abordagens, as quais são também as precursoras no desenvolvimento desse trabalho: psicanálise, junguiana e a gestalt. Por mais que cada uma tenha seu próprio modo de trabalhar com o fazer criativo, “todas reconhecem que a arte promove o autoconhecimento e potencializa a criatividade, habilidades essenciais ao desenvolvimento, tanto de um indivíduo como de um grupo” (REIS,2014, p.144).

Para a Psicanálise, a ideia de que o inconsciente se expressa por imagens, tais como as que são originadas de sonhos, fez com que Freud percebesse que as imagens criadas na arte são uma via de acesso privilegiada ao inconsciente, pois elas seriam mais livres da censura que as palavras. Apesar de observar isso, Freud não fez uso na arteterapia como parte de processos terapêuticos (Carvalho e Andrade,1995).

Margaret Naumburg foi a real precursora no trabalho com arteterapia se utilizando da psicanálise freudiana. Ela e sua irmã Florence Cane, iniciaram seus

trabalhos com arte na área da educação em 1941. Enquanto Florence desenvolvia métodos de ensino baseados na liberação da expressão artística, Margaret se baseava em suas conquistas para fazer da arte um instrumento terapêutico (Andrade, 2000).

Naumburg utilizava como princípio básico da arteterapia psicanalítica a ideia de que todo indivíduo, independentemente de ter ou não um treinamento artístico, tem a habilidade de projetar seus conflitos interiores em formas visuais (NAUMBURG, 1991).

Segundo Silveira (2001), Jung autor da Psicologia analítica, foi quem propriamente se utilizou da linguagem artística na psicoterapia. Ao discordar de Freud, que afirmava que a arte é uma forma de sublimação das pulsões, Jung julgava a criatividade artística uma função psíquica natural e estruturante do homem, com capacidade de cura. Ele ressaltava que o homem deveria ser visto por inteiro, ou seja, como um todo.

Com o intuito de compreender de forma profunda a mente do ser humano, Jung vivenciou diversas experiências artísticas consigo mesmo e, depois, com seus pacientes, para detectar as causas das angústias, aflições, depressões que eram, visivelmente, expressas por meio dos símbolos presentes na arte (Silveira, 2001).

Na abordagem gestáltica, a arteterapia foi desenvolvida por Janie Rhyne. Seu primeiro trabalho foi: *Arte e Gestalt: Padrões que Convergem*. Rhyne utiliza o termo *gestalt* para fazer alusão à percepção de uma configuração total, onde o objetivo, é o sujeito passar a perceber sua personalidade como um todo, cujas várias partes formam reunidas, a realidade daquilo que ela é (RHYNE, 2000)

Nessa abordagem, a aplicabilidade terapêutica da atividade artística é a aquisição de insights sobre como a pessoa se percebe. Um processo onde a arte promove *awareness*, um termo da gestalt utilizado para o sentido de a pessoa dar-se conta ou aperceber-se do que se passa consigo no momento vivido, levando a um ganho de consciência. (RHYNE, 2000)

A experiência gestáltica de arte, então, é o seu eu pessoal complexo fazendo formas de arte, envolvendo-se com as formas que você está criando como fenômenos, observando o que você faz, e, possivelmente, espera, percebendo por meio de suas produções gráficas não apenas como você é agora, mas também modos alternativos que estão disponíveis para que você possa se tornar a pessoa que gostaria de ser (RHYNE, 2000, p.44).

Embora relativamente recente, o campo da arteterapia já é amplo. Neste breve momento foram mostradas apenas as abordagens que fazem uso desta técnica e, dentro delas, alguns dos autores e suas principais ideias.

Outro método que pode estar auxiliando o homem no seu processo de reencontro consigo mesmo é a prática de *mindfulness*. Essa atividade, baseada nas práticas orientais de meditação (Langer, 2014), passou a fazer parte da medicina comportamental a partir de programas de redução de estresse de Jon Kabat-Zinn (1982). Porém no início dos anos 90 despertou o interesse de clínicos fora dessa área da medicina (VANDENBERGHE E SOUSA, 2006).

*Mindfulness* é uma palavra que pode ser traduzido para português como “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta” e “consciência plena” dentre outras, contudo a própria expressão inglesa ainda é a mais usada. Esse conceito tem recebido atenção de pesquisadores nos últimos anos, podendo-se dirigir-se para três propostas principais.

A primeira proposta de *mindfulness* é proveniente da filosofia oriental. Ela se baseia na ideia de que a prática da meditação e da contemplação frequentes, fortalece a prática de estar envolvido nas experiências do momento presente. Isso implica no treino de habilidades referentes à consciência, não reatividade e concentração (LANGER, 2014 apud NUNES et al. 2015, p.330), de maneira que a atenção plena seria alcançada como resultado dessas práticas frequentes meditativas e/ou contemplativas.

A segunda proposta refere-se ao construto *mindfulness* como uma característica intrinsecamente humana (traço), agregada à atenção e à consciência (BISHOP et al., 2004 apud NUNES et al. 2015, p.330), mostrando modificações quanto à intensidade da característica entre as pessoas. Nessa concepção, o traço *mindful* é capaz de provocar bem-estar e autorregulação, além de poder ser otimizado/intensificado por meios de técnicas, que podem incluir a meditação (BROWN & RYAN, 2003).

A terceira, faz alusão ao fenômeno como um estado não automático de funcionamento geral (Langer, 2014 apud Nunes et al. 2015, p.330), o que seria diferente de ser guiado por um modo automático de funcionamento, chamado pelo autor de “piloto automático”, necessitando ser “intencionalmente ativado”. Langer (2014) explica o construto a partir dos estados *mindful* e *mindless*.

O estado mindful representa o engajamento pleno com o ambiente e com a atividade que se realiza, condição que leva à maior sensibilidade e a diferentes pontos de vista. Tal condição se opõe ao estado mindless (estado automático de funcionamento cognitivo e comportamental), no qual não se questiona a rotina e não se tem consciência sobre a atividade da atenção, perdendo, em alguma medida, contato com o momento presente (LANGER, 2014 apud PIRES et al.2015 p.330).

Algumas pesquisas expõem a relação do fenômeno mindfulness com outras variáveis, sendo possível constatar, por exemplo, que pessoas que possuem maior consciência do que fazem declaram maior autocompaixão e felicidade (HOLLIS-WALKER & COLOSIMO, 2011). Nessa mesma vertente, tem-se retratado que programas que favorecem a meditação mindfulness melhoram as funções imunológicas (Davidson et al., 2003), contribuem com a autorregulação emocional (FARB, ANDERSON, & ZINDEL, 2012; GOLDIN & GROSS, 2010) e com o desfecho de quadros clínicos diversificados, tais como tabagismo (DAVIS, FLEMING, BONUS, & BAKER, 2007), ansiedade e depressão (HOFMAN, SAWYER, WITT, & OH, 2010).

O auto monitoramento, pode ser um outro método para o autoconhecimento, porém mais voltado para o comportamento seja ele social ou individual. Ele é um procedimento utilizado para a observação, avaliação e intervenção comportamental. (TUCCI e RIBEIRO, 2008). Para Korotitsch e Nelson-Gray (1999) o auto monitoramento envolve a distinção da ocorrência do comportamento e a produção do seu registro, bem como de informações adicionais.

Ele pode ser utilizado em contexto clínico e de pesquisa para observação, avaliação e terapia. No âmbito clínico, o uso desta técnica é mais frequentemente encontrado nas terapias analítico-comportamental, nas terapias comportamentais, nas terapias cognitivo comportamentais e na medicina (TUCCI e RIBEIRO, 2008)

O uso do auto monitoramento pode produzir o efeito de reatividade, no qual acontece a alteração da repetição do comportamento desejado, geralmente na direção almejado, ou seja, reduzindo a frequência de comportamentos indesejáveis e/ou aumentando a de comportamentos desejáveis (BOHM e GIMENES,2012).

Um outro importante meio para o homem reaprender a voltar-se para si, observando quem ele realmente é, é a psicoterapia. Desde seu início, a Psicologia lida com a questão da subjetividade, mesmo que com outras denominações, como a de “consciência”. A prática da psicoterapia, segundo o Código de Ética da Psicologia (1989), tem por objetivo assegurar o bem-estar do cliente.

Segundo Zimmerman (2004) as pessoas procuram por tratamento psicoterapêutico por diversos motivos, mas a maioria o faz por reclamações relativas a problemas de identidade ou transtornos às patologias do “falso self” e do vazio, como a baixa autoestima.

Por conta dessas novas configurações de sofrimento psíquico que se reproduz no sujeito, a ansiedade, fragmentação, depressão, entre outras, a psicologia se depara com uma crise, onde se torna necessária uma nova forma de trabalho e prática (ARAÚJO, 2010)

Nesse sentido cabe à Psicologia cuidar do sujeito. Visando sempre remover, modificar ou retardar sintomas existentes. Assim como corrigir padrões de comportamentos desadaptados, além de promover o desenvolvimento e o crescimento positivo da personalidade, investindo na recuperação do padrão emocional básico do indivíduo (SAPUCAIA, 2005).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que o homem possa se desenvolver como ser humano, e conseqüentemente colaborar na evolução de sua própria espécie, precisa desenvolver a si próprio, como indivíduo. O sujeito pós-moderno adquiriu novas formas de se relacionar, advindas das modificações em si próprio ao longo do tempo.

Ao longo do trabalho foram vistas essas modificações e no que elas têm afetado o homem. Em meio as turbulências da era pós-moderna, falar em solitude a fim de um melhoramento na vida do sujeito e conseqüentemente em seus relacionamentos, parece uma ideia muito distante da realidade. Contudo, como foi mostrado neste trabalho existem meios e técnicas que podem o estar auxiliando nessa nova redescoberta de si mesmo.

Destinando-se a responder o objetivo geral deste trabalho que consistia em averiguar a necessidade da introspecção a partir da solitude, a fim de associar a prática da solitude ao desenvolvimento de autoconhecimento visando relações interpessoais mais fortes e saudáveis, foi possível perceber os seguintes pontos:

Estar em solitude não significa não estar em relacionamentos. O poder do autoconhecimento por meio da introspecção na solitude faz com que os sujeitos se percebam e percebam o outro na sua importância, a fim de relacionamentos mais saudáveis. Pois, apesar de o homem ser por natureza sociável, cada um precisa melhorar previamente seus recursos interiores para que suas relações sejam realmente harmônicas. É isso, apenas o caminho da solitude pode proporcionar até o dia em que se possa descobrir ser impossível estar sozinho. (STORR, 2011).

Existem práticas que auxiliam o sujeito a adquirir autoconhecimento por meio da introspecção que podem vir a auxiliá-lo a melhorar sua relação com ele mesmo e conseqüentemente com o outro. As principais abordadas nesse trabalho foram: a arteterapia, o mindfulness, o auto monitoramento e a psicoterapia.

A arteterapia, que é um meio de intervenção com base na utilização de diferentes formas de expressão artística com um propósito terapêutico (CARVALHO, 1995); o mindfulness, que visa a consciência de pensamentos, ações e sensações sem a presença de julgamentos ou críticas (LOPES; CASTRO, NEUFELD, 2012); o auto monitoramento que é procedimento utilizado para a observação, avaliação e intervenção comportamental (TUCCI e RIBEIRO, 2008) e a Psicoterapia que visa

corrigir padrões de comportamentos desadaptados, além de promover o desenvolvimento e o crescimento positivo da personalidade, investindo na recuperação do padrão emocional básico do indivíduo (SAPUCAIA, 2005).

Todas essas técnicas são processos que acrescentam ao homem uma tomada de consciência de si próprio com finalidade de um melhoramento na qualidade de suas relações intra e interpessoais. Visto, que isso é possível conforme foi mostrado ao longo do trabalho.

De modo geral, este trabalho não abordou todas as discussões e as possibilidades de melhoramento ao homem que podem ser vistas a partir da solidade, da introspecção, do autoconhecimento e da autoavaliação. Tão pouco todas as maneiras de intervenção que podem tentar resgatar o homem e suas relações das superficialidades da vida pós-moderna.

Como sugestão para futuros trabalhos, seriam interessantes estudos mais aprofundados sobre os benefícios da solidade e da introspecção que aumentariam a visibilidade para o problema aqui examinado e proporcionariam uma investigação de novas formas de intervenção na vida dos indivíduos.



## REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. Q. **Terapias expressivas**. Vetor. São Paulo, 2000.

ANGERAMI-CAMON, V. A. **Solidão. A ausência do outro**. Pioneira. São Paulo, 1990

ARAÚJO, R. C. B. O sofrimento psíquico na pós-modernidade: Uma discussão acerca dos sintomas atuais na clínica psicológica. Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-Graduação em psicologia Clínica. **Psicologia.PT**. Teresina, 2010. Disponível em: <<<https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjlk4j5urfQAhXEjpAKHfWNDOkQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.psicologia.pt%2Fartigos%2Ftextos%2FTL0311.pdf&usq=AFQjCNGOP1-LyE3wR1FSzFGSbBIY37Y ug&sig2=sFFDIRkSxlaR47CrJaJT4A>>> Acesso em 19 nov.2016

BAUMAN, Z. **Globalização: as consequências humanas**. Jorge Zahar. Rio de Janeiro. 1999.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Jorge Zahar. Rio de Janeiro, 2000.

BAUMAN, Z. **Amor Líquido** - Sobre a fragilidade dos laços humanos. Jorge Zahar. Rio de Janeiro, 2004.

BAUMAN, Z. **Europa – Uma aventura inacabada**. Jorge Zahar, Rio de Janeiro, 2006.

BAUMAN, Z. **Tempos líquidos**. Jorge Zahar Ed. Rio de Janeiro, 2007.

BAUMAN, Z. **Medo Líquido**. Jorge Zahar. Rio de Janeiro, 2008.

BAUMAN, Z. Entrevista com o filósofo polonês Zygmunt Bauman para o Fronteiras do Pensamento. Produção Telos Cultural. Tradução Wilney Ferreira Giozza. 2011.30min.25seg. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=POZcBNo-D4A>> Acesso em: 24 out. 2016.

BIRMAN, J. **O sujeito na contemporaneidade**. Civilização Brasileira. Rio de Janeiro,2012.

BISHOP, S. R., LAU, M. A., SHAPIRO, S. L., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., & DEVINS, G. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology**, 11(3), p. 230-241. 2004

Disponível em:

<<[http://www.personal.kent.edu/~dfresco/mindfulness/Bishop\\_et\\_al.pdf](http://www.personal.kent.edu/~dfresco/mindfulness/Bishop_et_al.pdf)>>

Acesso em: 18 nov.2016

BITTENCOURT, R. N. A liquidez do homem pós-moderno. Porta Ciência & Vida. **Revista Filosofia**. v. 21, p. 46-53, São Paulo, 2008. Disponível em:<<<http://filosofiacienciaevida.uol.com.br/ESFI/Edicoes/21/artigo77280-1.asp>>>

Acesso em 15 nov. 2016

BITTENCOURT, R. N. A fragilidade das relações humanas na pós-modernidade. **Revista Espaço Acadêmico**, v.9, n°100, p. 62-69. 2009. Disponível em: <<[https://www.google.com.br/search?q=A+fragilidade+das+rela%C3%A7%C3%B5es+humanas+na+p%C3%B3s-modernidade.&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe\\_rd=cr&ei=xlYsWOvkGZSF8QeSz4uoBQ](https://www.google.com.br/search?q=A+fragilidade+das+rela%C3%A7%C3%B5es+humanas+na+p%C3%B3s-modernidade.&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe_rd=cr&ei=xlYsWOvkGZSF8QeSz4uoBQ)>> Acesso em 12 nov. 2016.

BITTENCOURT, R. N. Zygmunt Bauman e administração da vida na era da liquidez. **Escritos (Fundação Casa de Rui Barbosa)**. v. 4, p. 93-113, 2010. Disponível em: <<https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi-nNDGxlrNAhWKWD4KHZ6kBgQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.casaruibarboasa.gov.br%2Fescritos%2Fnumero04%2Frenato.pdf&usq=AFQjCNG7XsLN5CBAMB05WHzOLDuZZwIFOQ&sig2=74SBKbJlhOGNVMhE-P75IA&bvm=bv.123664746,d.dmo>>. Acesso em: 14 abr. 2016

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: Uma Introdução ao Estudo de Psicologia**. Ed. Saraiva. São Paulo, 2002.

BOHM, C. H.; GIMENES, L. S. Reatividade ao Auto monitoramento em uma Portadora da Síndrome do Intestino Irritável. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 28 n° 3, p. 293-301. Brasília, 2012.

BOWLBY, J. **Apego e perda: Perda: Tristeza e depressão**. Martins Fontes, 2° ed., Vol. 3) (Originalmente publicado em 1973). São Paulo, 1998

BROWN. K.W., RYAN, R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84 p.822-848. 2003

Disponível em: <<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12703651>>> Acesso em 18 nov.2016

BUBER, M. **Eu e Tu**. Tradução do alemão e introdução por Newton Aquiles Von Zuben. Centauro, 10° ed. São Paulo, 2001.

BURNHAM, D. BUCKINGHAM, W. **O Livro da Filosofia**. Globo Editora. São Paulo, 2011.

CARVALHO, M. M. M. J. **O que é arteterapia**. In CARVALHO, M. M. M. J. (Org.). **A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia**. Editorial Psy II. p. 23-26. São Paulo, 1995.

CARVALHO, M. M. M. J., & ANDRADE, L. Q. **A Breve histórico do uso da arte em psicoterapia**. In M. M. M. J Carvalho (Org.), **A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia**. Editorial Psy II, p. 27-38. São Paulo, 1995.

CAVALCANTE, M. B. O conceito de pós-Modernidade na sociedade atual. **Brasil Escola. Meu Artigo** [ Artigo On-line ]. São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/geografia/o-conceito-posmodernidade-na-sociedade-atual.htm>> Acesso em: 03 jun. 2016

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. Paz e Terra. São Paulo, 1999.

CIAMPA, A. C. A estória do Severino e a história da Severina: um ensaio de psicologia social. São Paulo, 1987.

CRUZ, D. N. A discussão filosófica da modernidade e da pós-modernidade. **Revista Eletrônica Μετάνοια**, n.13, p.33-46. São João del-Rei/MG. 2011.

Disponível em: <<http://www.ufsj.edu.br/revistalable>> Acesso em: 12 set. 2016.

DAVIS, J. M., FLEMING, M. F., BONUS, K. A., & BAKER, T. B.). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), p.1-7. 2007

DEBORD, G. **A Sociedade do Espetáculo**. Contraponto. Rio de Janeiro, 1997.

DUFOUR, D. R. A arte de reduzir as cabeças. Sobre a nova servidão na sociedade ultraliberal. Zahar; Companhia Freud, 2005.

EHRENBERG, A. **L'individu incertain**. Calmann-Lévy. Paris,1995.

FARB, N. A. S., ANDERSON, A. K., & SEGAL, Z. V. The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. **Canadian Journal of Psychiatry**. *Revue Canadienne de Psychiatrie*, 57(2), 70-77. 2012. Disponível em:

<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3303604/>> Acesso em: 18 nov.2016

FERNANDES. A.T. **A mudança cultural na sociedade moderna**. Separata de Revista da Faculdade de Letras. Filosofia, Porto, 2ª Série, nº 5-6. Universidade Nova de Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. Porto, 1988.

Disponível em: <<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/1691.pdf>> Acesso em: 26 out. 2016

FERRAZ, K D`A. A Solidão Do Sujeito Contemporâneo: **Um Olhar Clínico**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Luterana do Brasil, como requisito parcial para a obtenção do grau de psicólogo. Gravataí, 2006. Disponível em:

<<<https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwilp9q80bfQAhVLgpAKHTvfDNMQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fnewpsi.bvs-psi.org.br%2Ftcc%2F15.pdf&usq=AFQjCNGmU1BwTu65J9dTzgRb09eHqhGs9Q&sig2=HQOw1DHI-pxLI-YwVq2QLq>>> Acesso em: 19 nov.2016

FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 3ºed. rev. e atual. São Paulo, 2009.

FERREIRA, C. P. Origens da interioridade: autoconhecimento e externalismo. Tese (doutorado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Medicina Social. 152f. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em:

<<[http://www.academia.edu/481598/Origens\\_da\\_interioridade\\_autoconhecimento\\_e\\_externalismo\\_Origins\\_of\\_interiority\\_self-knowledge\\_and\\_externalism](http://www.academia.edu/481598/Origens_da_interioridade_autoconhecimento_e_externalismo_Origins_of_interiority_self-knowledge_and_externalism)>> Acesso em: 19 nov. 2016.

FOUCAULT, M. As Palavras e as coisas: Uma analogia das ciências humanas. 9º ed. Martins Fontes. São Paulo, 2007.

FRAZÃO, L, M. A Solidão Na Contemporaneidade. **Revista da Abordagem Gestáltica: Estudos fenomenológicos**. vol.XII, nº1, p. 93-95. Goiânia, 2006.

Disponível em:

<<<http://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503008.pdf>>> Acesso em: 16 nov. 2016.

FRANK, M. Self-consciousness and Self-knowledge: On Some Difficulties with the Reduction of Subjectivity". *Constellations* 9(3), p. 390-408. 2000.

FUCKS, B. B. **Freud e a cultura**. Coleção Psicanálise Passo-a-Passo. Zahar, Nº 19. Rio de Janeiro, 2003

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa**. Editora da UFRGS. Porto Alegre, 2009. Disponível em:

<[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwilxs\\_kol\\_NAhVCGR4KHZPcDOUQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ufrgs.br%2Fcursopgdr%2FdownloadsSerie%2Fderad005.pdf&usq=AFQjCNGDaxDIGLcMKv8xWTW22pgnMr3JBw&sig2=jmCuCECRoV6WnnkRk8bTfw](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwilxs_kol_NAhVCGR4KHZPcDOUQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ufrgs.br%2Fcursopgdr%2FdownloadsSerie%2Fderad005.pdf&usq=AFQjCNGDaxDIGLcMKv8xWTW22pgnMr3JBw&sig2=jmCuCECRoV6WnnkRk8bTfw)>

Acesso em 14 abr. 2016

GIDDENS, A. **As consequências da Modernidade**. UNESP. São Paulo, 1991.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4º Ed.175 p. Atlas. São Paulo, 1991.

GOLDIN, P. R., & GROSS, J. J. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), p. 83-91. (2010).

GREGÓRIO, S. B. (organizador). **Dicionário enciclopédico**. 2012. Disponível em: <<<https://sites.google.com/site/dicionarioenciclopedico/introspeccao>>> Acesso em: 16 nov.2016.

HALL, S. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 10º ed. Editora: DP&A, Rio de Janeiro, 1999.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. São Paulo: Vozes, 2015.

HOLLIS-WALKER, L., & COLOSIMO, K. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theory and empirical examination. **Personality and Individual Differences**, 50(2011), 222-227. 2011.

HOFMANN, S. G., SAWYER, A. T., WITT, A. A., & OH, D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metaanalytic review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 78(2), p. 169-183. 2010.

JAMES, W. The principles of psychology. **Encyclopedia Britannica**, Inc. (Great Books of Western World, 53). Chicago, 1952 [1890].

KATZ, C. O coração distante: Ensaio sobre a solidão positiva. Revan. Rio de Janeiro, 1996.

KEHL, M. R. O tempo e o cão: a atualidade das depressões. Boi-tempo. São Paulo, 2009.

KOROTITSCH, W. J., & NELSON-GRAY, R. O. An overview of self-monitoring research in assessment and treatment. **Psychological Assessment**, 11(4), p. 415-425. 1999

LÁZARO, R.A.; ALVES, R.N. A solidão na contemporaneidade. Revista de Psicologia. Núcleo de Publicações Acadêmicas do Centro Universitário Newton Paiva 3ºed. 2012. Disponível em: <<<https://psicologianpa.wordpress.com/2012/05/24/e3-48-a-histeria-objeto-de-desejo-do-outro/>>> Acesso em: 18 nov. 2016

LANGER, E. J. **Mindfulness**. Capo Press. Cambridge, 1989.

LANGER, E. J. **Mindfulness forward and back**. Em A. Ie, T. N. Christelle, & E. J. Langer (Eds.), Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. John Wiley & Sons. p. 7- 20. Chichester, 2014

LIPOVETSKY, G. **Os Tempos Hipermodernos**. Barcarolla. 129p. São Paulo, 2004.

LIPOVETSKY, G. **A Era do Vazio**. Ed. Manole, São Paulo, 2005.

LIPOVETSKY, G. A cultura-mundo: Resposta a uma sociedade desorientada. Ed. Schwarcz Ltda. São Paulo, 2011.

LOPES, R. F. F.; CASTRO, F. S. NEUFELD, C. B. A terapia cognitiva e o mindfulness: entrevista com Donna Sudak. **Revista brasileira de Terapia Cognitiva**, v. 8, n. 1, p. 67-72. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872012000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100010&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 15 nov. 2016.

LYOTARD, Jean-François. A condição pós-moderna. 3ºed. José Olympio Editora. Rio de Janeiro, 1979.

MACIEL, C. **Solidão**. Recanto das Letras. Disponível em: <<http://www.recantodasletras.com.br/cronicas/705280>> Acesso em: 03 jun. 2016.

MANSUR.L.H.B. Solitude: virando a solidão pelo avesso. **Revista Ide** [online]. vol.31, n.46, p. 38-45. São Paulo, 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-31062008000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062008000100007) Acesso em 03 jun. 2016.

MAY, R. O homem à procura de si mesmo. Tradução de Áurea Brito Weissenberg. Vozes, 29º ed. Petrópolis, 2002.

MONTAIGNE, M. **Of solitude**. In: The essays of Montaigne. Oxford University Press, p. 205. New York, 1946. Disponível em: <<<http://oll.libertyfund.org/titles/montaigne-essays-of-montaigne-vol-3>>> Acesso em 15 nov. 2016

NAUMBURG, M. A arteterapia: seu escopo e sua função. In HAMMER, E. F. (Org.), Aplicações clínicas dos desenhos projetivos. Casa do Psicólogo, p. 388-392. São Paulo, 1991.

NUNES, M. F. O.; PIRES, J. G.; DEMARZO, M. M. P; NUNES, C. H. S. S. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. **Revista Avaliação Psicológica**. vol.14 n°3. Itatiba, 2015

Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712015000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000300005&lng=pt&nrm=iso)

Acesso em: 18 nov. 2016

OTERO, M. F. Alteridade e solicitude a partir da obra o si mesmo como outro de Paul Ricoeur. **Enciclopédia**. Vol. 04. P. 94 – 101. Pelotas, 2015.

Disponível em:

<<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/Enciclopedia/article/view/8039>>

Acesso em: 16 out. 2016.

PESSOA, A. A. P. O sujeito (pós) moderno entre valores, medos e mudanças. **Revista Arredia**. Editora UFGD, v.2, n.2: p.1-10. Dourados, 2013.

PEUBART, P. P. A vertigem por um fio: políticas da subjetividade contemporânea. Iluminuras. São Paulo, 2000.

PSICÓLOGO, Código de Ética Profissional do, -publ. VI Plenário do Conselho Federal de Psicologia, Brasília, 1989;

REIS, A. C. A arte como dispositivo à recriação de si: Uma prática em psicologia social baseada no fazer artístico. **Revista Barbarói**, n°40, p.246-263. Santa Cruz do Sul 2014. Disponível em:

<<<https://online.unisc.br/seer/index.php/barbaroi/article/viewFile/3386/3550>>

Acesso em: 18 nov. 2016

REIS, A. C. Arteterapia: a Arte como Instrumento no Trabalho do Psicólogo. *Psicologia: Ciência E Profissão*. n°34 (1), p. 142-157. 2014. Disponível em:

<<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)

[98932014000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>> Acesso em:18 nov.2016.

RHYNE, J. Arte e Gestalt: padrões que convergem. Summus. São Paulo, 2000.

ROSÁRIO, R.; BAYER, D.A. **A formação de uma sociedade do medo através da influência da mídia**. 2014. Disponível em: <<<http://justificando.com/2014/12/12/a-formacao-de-uma-sociedade-do-medo-atraves-da-influencia-da-midia/>>> Acesso em:

19 nov.2016.

SANCHEZ, F.A. A família na visão sistêmica. In: BAPTISTA, M. N.; TEODORO, M.L.M. (Orgs.) **Psicologia da Família**. Artmed, Porto Alegre, 2012.



SANTOS, J.F. **O que é pós-moderno**. Ed. Brasiliense, São Paulo, 1986.

SAPUCAIA, J. Diálogo entre a psicoterapia e o contexto pós-moderno. **Sitientibus**, nº32, p.7-27. Feira de Santana, 2005.

SAWAIA, B. (Org.). **As artimanhas da Exclusão**: análise psicossocial e ética da desigualdade social. 6. ed. Petrópolis, 2006.

SIEGLING, A. B., & PETRIDES, K. V. Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the fivefactor model. **Front Psychology**, 5, 1164. 2014.

Disponível em: <<<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.01164/full>>>

Acesso em: 18 nov.2016

SCHULTZ, D. P., & SCHULTZ, S. E. **História da Psicologia Moderna**. Cultrix. São Paulo, 2006.

SILVA, H; NOGARO, A. A Velocidade da vida na Modernidade Líquida: A Ilusão da Felicidade Consumidora. **Caderno pedagógico**, v. 10, n. 2, p. 155-166. Lajeado, 2013. Disponível em:

<[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiRvdC7kb3OAhVGjZAKHSJpBeAQFggeMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.univates.br%2Frevistas%2Findex.php%2Fcadped%2Farticle%2Fdownload%2F565%2F495&usq=AFQjCNHs6tj1dJXQSYdvjm1TF\\_szO9E7yA&sig2=0Mhpw2I9k17y54u3VQDCTq](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiRvdC7kb3OAhVGjZAKHSJpBeAQFggeMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.univates.br%2Frevistas%2Findex.php%2Fcadped%2Farticle%2Fdownload%2F565%2F495&usq=AFQjCNHs6tj1dJXQSYdvjm1TF_szO9E7yA&sig2=0Mhpw2I9k17y54u3VQDCTq)> Acesso em: 12 ago. 2016

SILVA, F. G. Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. **Psicol. educ. [online]**. n.28, p. 169-195. São Paulo, 2009.

Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752009000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752009000100010)> Acesso em 03 abr. 2016

SILVEIRA, N. **O mundo das imagens**. Ática. São Paulo, 2001.

STORR, A. **Solidão: a conexão com o eu**. Editora Bevirá, São Paulo, 2011.

SUCESSO, É. B. **Relações interpessoais e qualidade de vida no trabalho**. Editora Qualitymark. Rio de Janeiro, 2002.

TANIS, B. Circuitos da solidão: entre a clínica e a cultura. Editora Casa do Psicólogo. São Paulo, 2003.

TARETTO, G. Entrevista concedida a SERAGUSA, F. Medianeras" mostra solidão do delivery e do SMS. São Paulo, 2001.

Disponível em: <<http://guia.folha.uol.com.br/cinema/973114-medianeras-mostra-solidao-do-delivery-e-do-sms-diz-diretor.shtml>> Acesso em: 02 nov. 2016

TILLICH, P. **The eternal now**. Scribner.1963

TUCCI, C. H. C. e RIBEIRO, A. C. Auto monitoramento como técnica terapêutica e de avaliação comportamental. **Revista Psicolog.** v.1 n°1 p.88-100. São Paulo,2008.

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. C. A. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista brasileira de Terapias Cognitivas.** v.2 n°1. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em:

<<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004)>> Acesso em: 18 nov.2016

WHITROW, G. J. O tempo na história: concepções do tempo da pré-história aos nossos dias. Ed. Zahar. Rio de Janeiro, 1993.

Disponível em:

[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjOzuSHi4\\_NAhUDVh4KHR7HDVIQFgghMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.dominiopublico.gov.br%2Fdownload%2Ftexto%2Fcp029126.PDF&usq=AFQjCNG1dX\\_h2oCO9fqd4Fskhjzqc\\_wzq&sig2=fqegtATACC\\_ISErMQGM\\_Cw&bv=m=bv.123664746.d.dmo](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjOzuSHi4_NAhUDVh4KHR7HDVIQFgghMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.dominiopublico.gov.br%2Fdownload%2Ftexto%2Fcp029126.PDF&usq=AFQjCNG1dX_h2oCO9fqd4Fskhjzqc_wzq&sig2=fqegtATACC_ISErMQGM_Cw&bv=m=bv.123664746.d.dmo)

WILLIAM, R. **Introdução ao estudo das ideias.** 2°ed. Edições Loyola. São Paulo, 2001. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?id=geyaKshZ6zkC&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false> Acesso em 25 set. 2016.

WINNICOTT, D. W. A capacidade para estar só. In: O ambiente e os processos de maturação. **Artes Médicas.** p. 31-37. (Originalmente publicado em 1958). Porto Alegre, 1998.

ZIMERMAN, D. **Manual de Técnica Psicanalítica uma re-visão.** Artes Médicas. Porto Alegre,2004.