

Envelhecimento e Solidão

O homem é um ser essencialmente social, por isso acreditamos que a vida em grupo apresente mais vantagem para o ser humano. No entanto, em todo o nosso curso de vida existem diferentes formas de sentir solidão, bem como maneiras de afastá-la ou de conviver com ela. Assim, a idade em que esse sentimento pode ser experimentado também não é determinada.



Quando nos referimos à solidão na velhice, podemos perguntar: porque na “velhice”? A solidão na velhice seria diferente da solidão em outra fase da vida? Ao longo da vida estamos expostos a eventos positivos e negativos que concorrem para que possamos experimentar solidão em algum momento.

O termo solidão é definido como o estado de “estar só” ou a condição de “ser só”. Refere-se a um estado emocional que inclui isolamento, tristeza, apatia, insatisfação na vida, o qual é provocado pela ausência de contactos e relacionamentos importantes, agradáveis e significativos. Muito mais importante do que estar fisicamente sozinho (o) é o estado emocional de estar privada (o) de um ou vários relacionamentos que gostaria de ter. Dessa forma, a solidão pode se caracterizar por experiências de isolamento social, de isolamento emocional, ou ambas ao mesmo tempo.

Conforme vários estudos, todas as definições de solidão implicam que a solidão resulta de deficiências nas relações sociais da pessoa sozinho, e, também, que a solidão é vista como um fenómeno psicológico subjectivo e, por isso, não é sinónimo de isolamento. Toda pessoa tem, virtualmente, pelo menos um contacto social mínimo, por isso a solidão é vista mais como representando insatisfação com o número ou a qualidade total de contacto social. (Peplau; Perlman apud Neto; Barros, 2001).

Em relação com a velhice, constatamos que, na actualidade, o envelhecimento, é reconhecido como um problema para a maioria das pessoas, pois ainda não estamos preparados para as modificações e perdas nesta fase. Ocorre uma transformação física, própria de um organismo que envelhece, e uma transformação social, em função das perdas e limitações que advêm com a velhice, o que, muitas vezes, leva o ser humano ao isolamento social e à solidão.

Mesmo considerando que envelhecer não significa necessariamente adoecer, é notório que certas doenças são mais frequentes em idosos, por isso é que a maioria considera o corpo um fardo e não quer se tratar quando adoecer, passando a desejar a morte. Uma vez que se foram os amigos, o (a) companheiro(a), o trabalho ficou para trás e os filhos não estão tão próximos como desejado, a vida social está vazia e, neste contexto, a solidão se instala na vida do ancião, pela ausência de contactos e relacionamentos importantes,

Diante esta realidade, cada indivíduo reage de maneira diferente, embora seja comum enfrentar as perdas sem enfrentar as situações de crise

A solidão é, assim, uma doença social que faz maior número de vítimas entre as pessoas da terceira idade. Os adolescentes, os jovens, que mal começaram a descobrir os caminhos da vida, com excepção dos introspectivos e dos sonhadores, não se deixam dominar pela solidão. É que eles ainda estão sentindo as primeiras chamas de esperança, architectam seus projectos impulsionados pela aventura, têm uma meta a atingir. Os da terceira idade, pelo contrário, já percorreram muitos caminhos, tiveram suas decepções, sofreram adversidades, acordaram de todos os sonhos, fazem uma rotina da sua existência e se encontram no crepúsculo da vida, ruminando e vivendo um passado remoto, povoado de saudades, esperando apenas seu ponto final. E tudo acontece ainda com mais impetuosidade quando as pessoas vestem a roupa dos anos vividos e se entregam, de corpo e espírito, aos problemas da velhice. Mas se os velhos tiverem o espírito jovem e encararem a velhice como um estágio natural, essa velhice tomará outro rumo, mudará de feição.



