
“VOCÊ, SUA MELHOR COMPANHIA”: O DIREITO À “SOLITUDE” POR MULHERES NEGRAS PELA REVISTA *CLÁUDIA*¹

Julia NOIA²

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ

RESUMO

Em paralelo ao avanço da discussão sobre a “epidemia da solidão”, cresce a midiatização de aspectos positivos do isolamento pelo fenômeno da “solidude”, discutido em veículos femininos. Este trabalho se propõe a analisar quais enunciados sobre a experiência são possíveis às mulheres e, em especial, às mulheres negras a partir de reportagens da *Cláudia*, mais longa e relevante revista destinada ao público feminino. Para isso, analiso os discursos convocados nas três reportagens disponíveis em seu portal online que abordam diretamente a “solidude”, em que foi identificado um apagamento das particularidades da solidão vivida pela mulher negra e a generalização das soluções ofertadas às leitoras, que ignora possibilidades alinhadas às realidades social, econômica e afetiva que atravessam seu estar no mundo.

PALAVRAS-CHAVE: solidão; solidude; felicidade; gênero; raça.

Introdução

“Tinha violado as regras tácitas que, eu sabia, devia ter respeitado. Em vez de fazer isso, fui de maneira ousada e descarada até aquela mesa falar de — imagine só — solidão”. É assim que Maya Angelou (2023) descreve as angústias da solidão vivida pela mulher negra, em seu conto “Aumentando os limites”. Historicamente, os sentidos ligados ao sentimento foram moldados discursivamente por instituições religiosas e seculares (Minois, 2019), que conduz a uma relação ambivalente de indivíduos com a solidão, um misto de temor e desejo. Essa relação com o tempo isolado e o estado solitário permeia a experiência humana ora pela angústia de se sentir desconectado socialmente dos demais, ora pelo deleite em voltar seu olhar para si.

Enquanto pensadores refletem sobre os caminhos para desfrutar da solidão, a discussão não torna a experiência universalmente acessível ou sequer pensável.

¹ Trabalho apresentado no GP Comunicação, Alteridade e Diversidade, 24º Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação

² Mestranda em Comunicação e Cultura na Universidade Federal do Rio de Janeiro. E-mail: noiasjulia@gmail.com.

Defendida por autores românticos, filósofos e romancistas, para quem o isolamento poderia ser uma escolha, sua abstração do mundo dependia do acesso a bens materiais e a criados a quem pudesse delegar cuidados domésticos, que se torna um ofício servil (Montaigne, 2010). Pela dominação patriarcal, às mulheres brancas restava a esfera privada e as funções de esposa e mãe (Perrot, 1991), enquanto a solidão para autorreflexão era rejeitada moral e cientificamente a partir de imagens como a bruxa (Zordan, 2005) e a solteirona (Dauphin, 1993). No entanto, as dinâmicas de poder que atravessam a formação subjetiva das mulheres negras, permeadas por marcadores de gênero, raça e classe (Davis, 2016), conduziam as restrições e associações sobre a solidão para o campo da afetividade (Pacheco, 2013), como enuncia Maya Angelou no ensaio acima.

Nas últimas décadas, no entanto, vem ocorrendo uma fissura na continuidade dos discursos na história, como descreve Foucault (2008), sobre os sentidos ligados à solidão. Diante das possibilidades construídas através de descontinuidades, emergem definições, acadêmicas e em meios de comunicação, sobre os benefícios identificados em momentos solitários (Motta; Bortolotti, 2020), em especial para as mulheres. Nesse sentido, cresce a propagação dos benefícios e normas para alcançar a “solitude”, que defina o estar só como “espaço sagrado” de conversas interiores “reveladoras e produtivas”³ e para levar a uma melhor percepção de si e maior “desenvolvimento das habilidades socioemocionais”⁴. Diante do gerenciamento afetivo defendido como otimização de si pelas engrenagens neoliberais (Dardot; Laval, 2016), a “solitude” passa a ser visada pelo jornalismo de autoajuda (Freire Filho, 2011) e inserida na busca individual pela felicidade feminina (Cabanas; Illouz, 2022).

Nesse sentido, ao mesmo tempo em que se proclama um estado global de “epidemia da solidão”⁵, são exaltados os benefícios associados à experiência da “solitude”. Para as mulheres, representa um “ato de força, independência e uma escolha benéfica” (Minhoto, 2023), que envolve reaprender a conviver consigo mesmo após término de relacionamentos, por exemplo (Adolfo, 2024). Diante da construção histórica e reinterpretação contemporânea da solidão, este trabalho busca analisar as formas de aproveitamento da solidão apresentada às mulheres e se sinalizam possibilidades da

³Disponível em: <https://vidasimples.co/saude-e-bem-estar/a-importancia-da-solitude-em-meio-as-convivencias/>. Acesso em: 15 jun. 2024.

⁴Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/jovem-solteiro-e-mais-resiliente>. Acesso em: 1 out. 2024.

⁵Em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a questão como prioridade de saúde global. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/oms-torna-a-solidao-prioridade-de-saude-global-com-nova-comissao-de-trabalho/>. Acesso em: 17 jun. 2024.

experiência às mulheres negras, sob um olhar interseccional (Collins, 2019) sobre o sentimento. Essa discussão parte de reportagens publicadas no portal online da revista Claudia sobre o tema desde 2020, em que me interessa analisar os discursos sobre solidão e “solidude” nesse contexto, e por que esse e não outros em seu lugar (Foucault, 2008, 2014), enquanto enunciador das formas de estar no mundo e através do qual emoções emergem e são lidas culturalmente dentro de cada contexto (Rezende; Coelho, 2010).

Solidão, um sentimento atravessado por gênero e raça

A dicotomia contemporânea entre o peso irrefreável da solidão “epidêmica” e as benesses encontradas no mergulho em si ofertadas pela “solidude” ou solidões positivas representa mais um capítulo de um extenso percurso histórico que traduz o sentimento e produz imagens do indivíduo solitário. O movimento de balancear sociedade e isolamento e evitar a sensação de desconexão afetiva apregoados para o indivíduo moderno, como explica Minois (2019), traçou o panorama de temor e um desejo velado pelo isolamento, mais próximo das experiências atuais.

No entanto, os horrores construídos sobre os solitários através da história os definiram como “fora da lei”, “próximo da condição animal” e um “marginal sempre inquietante”, que passaram a ser institucionalizados em masmorras, prisões e hospícios sendo punidos, inclusive, com a própria solidão. Eram hereges, leprosos, feiticeiros, doentes, misantropos, cuja moral desviante precisava ser contida para servir de exemplo aos demais e evitar o contágio social (Minois, 2019).

Em paralelo, alguns autores humanistas e românticos passaram a defender o isolamento social voluntário como refúgio em si mesmo, partindo de uma escolha em defesa da “verdadeira solidão” na ausência de companhia e dos laços para viver “a nosso gosto” e construir algo para si por meio da educação (Montaigne, 2010). Nesse contexto, como aponta Minois em seu texto seminal *História da solidão e dos solitários* (2019), essa possibilidade contemplativa era possível a uns poucos homens, categoria definida por identificadores de raça, classe e gênero — homens, brancos e abastados. A dualidade entre solidão prazerosa e pesarosa excluiu sistematicamente as experiências femininas, cujo interesse em aproveitar o isolamento era recriminado a partir de imagens de controle moral, como a bruxa (Zordan, 2005) e da solteirona (Dauphin, 1993).

Enquanto aos homens a propensão à períodos em solidão era facultada, a depender do estrato social, a demanda por isolamento entre mulheres precisava ser contida

integralmente por simbolizar a perda da virtude feminina, de reclusão na esfera doméstica e privada para atender às suas funções sociais de esposa e mãe, ou de contenção a perigos inerentes ao feminino. A contenção demandava esforços religiosos e seculares para torná-las “maléfica e corruptora” por serem rebeldes e indomáveis aos olhos da Igreja, no caso das bruxas (Zordan, 2005), e sintoma de uma “situação social doentia” do crescimento do número de mulheres fora do mercado matrimonial em grandes cidades e potenciais corruptoras do modelo familiar burguês, como as solteironas (Dauphin, 1993).

A mulher sozinha ou em solidão era chaga que deveria ser moralmente contida, como a partir do desenvolvimento de diários privados para exercitar a confissão de pecados para a purificação da alma, popularizada a partir do século XIX, com a alfabetização feminina e a privatização da vida (Minois, 2019). Com a tolerância a períodos comedidos de reclusão para autoanálise, as mulheres se apropriaram do espaço para utilizar os diários como canalizados de desejos internos, reflexão, conhecimento e desnudamento dos papéis sociais que as inscrevia em comportamentos esperados pela sociedade (Koch, 1994).

O proveito da solidão para reflexão, escrita e produção intelectual defendida por Michel de Montaigne no século XVI apenas se torna uma possibilidade mais aceita para mulheres entre os séculos XIX e XX. Mais de um século depois, as páginas da *Cláudia* apontam que o autoconhecimento promovido por tempo isolada pode “transformar a solidão em algo prazeroso” ao retomar um compromisso diário consigo mesma para além da escrita, como “reservar um tempo para ler um livro, ouvir um disco ou apenas tomar vinho no tapete” (Adolfo, 2022). Análogo ao papel que desempenha para mulheres no período oitocentista, os benefícios do isolamento na atualidade são tratados como “ato de força, independência e uma escolha benéfica”, voltados para introspecção como forma de entender o que importa para cada uma (Minhoto, 2023).

No século XIX, no entanto, o acesso à solidão proveitosa era restrito um seletivo grupo a quem o isolamento poderia ser economicamente viável e socialmente aceito. A experiência desigual excluía aquelas que precisavam trabalhar para garantir o sustento da casa, a quem a reclusão e o silêncio necessários para a autorreflexão eram rejeitados ou ainda impossibilitados por engrenagens capitalistas e racializadas, como defende bell hooks (1995), e que se perpetuam nas dinâmicas sociais contemporâneas.

Para a educadora, a construção e afirmação de uma intelectualidade negra para mulheres evoca atravessamentos de raça, classe e gênero que historicamente as define por

uma régua de inferioridade intelectual, moral e política. A manutenção dessas posições envolve aparatos discursivos de controle social das mulheres negras (Collins, 2019), que entre outras atribuições as enquadra como responsáveis por servir e cuidar de outros — herança social decorrente de um longo processo de escravização que estruturou a objetificação política e econômica do povo negro, em especial a mulher negra (Davis, 2016). O compromisso com a comunidade e com o coletivo, historicamente associado a processos de mobilização política e cultural de grupos marginalizados, leva mulheres negras a se culparem por buscarem tempo em isolamento porque:

a gente escreve sozinha, em geral passando muito tempo isolada. Muitas vezes, é difícil manter um senso de compromisso com a comunidade. [...] Frequentemente, o medo do isolamento da comunidade ou a sensação de que a vida não é bem vivida se não vivida em comunidade foi identificada como uma barreira impeditiva para negras optarem de corpo e alma pelo trabalho intelectual (hooks, 1995, p. 471).

No entanto, alcançar uma posição reflexiva ou mesmo contemplativa em solidão remonta a processos históricos e econômicos distintos das mulheres brancas, condicionadas à esfera doméstica e familiar e ao imperativo moral da “senhora do lar” (Perrot, 1991). Enquanto a modernidade reconfigura a mulher burguesa como propriedade do marido e um ativo a ser preservado pelo desenvolvimento da prole, a objetificação das mulheres negras erigida no processo escravocrata as submetia aos interesses econômicos, políticos e sexuais dos senhores brancos como corpos subservientes (Davis, 2016). Como objetos a serviço da dominação branca, a elas foi negada a condição de sujeito de direito e de afeto, que produzem sentidos e demandas específicas sobre a solidão para mulheres negras.

Imagens de controle e afetividade da mulher negra

Como é que a gente pode ir pros ensaios do bloco se a gente vem tão cansada do trabalho e nem lembra mais o que é dançar? [...] A gente que tem responsabilidade de cuidar delas (as crianças), do futuro delas, da escola, da casa, da comida e da saúde delas, a gente não pode ficar aí igual quando a gente era mocinha (Gonzalez, 2020, p. 161-162).

O acesso ao lazer e à reflexão em interioridade, como defende hooks (1995), esbarra na construção histórica da mulher negra — a quem durante séculos era rejeitado o status de sujeito (Gonzalez, 2020). O trecho acima sumariza as responsabilidades que recaem sobre elas na sociedade ao remontar ao período da escravização, em que eram corpos operando exclusivamente em função do trabalho — enquanto, por exemplo, a “senhora do lar” poderia ter acesso a uma sala de leitura e escrita, as funções braçais eram delegadas, em geral, às mulheres negras. O processo de assujeitamento erigido sob o regime escravocrata as definia como “pau para toda obra” por servirem a explorações econômica e sexual promovidas pelos senhores brancos:

regida pela conveniência: quando era lucrativo explorá-las como se fossem homens, eram vistas como desprovidas de gênero; mas, quando podiam ser exploradas, punidas e reprimidas de modos cabíveis apenas às mulheres, elas eram reduzidas exclusivamente à sua condição de fêmeas (Davis, 2016, p. 33);

Nesse sentido, a violação do corpo das mulheres negras sequer era tratada como problema, por representar apenas uma das formas de exploração e controle na condição de trabalhadoras até o século XIX. Os regimes de opressão que permeiam o estar no mundo de mulheres negras, cujo valor era associado à capacidade de “reproduzir a espécie” e promover, pelo ventre, a manutenção da quantidade de negros escravizados trabalhando nos engenhos (Pacheco, 2013), ganha novos graus de complexidade no período pós-abolição.

Nesse momento, surgem imagens de controle operacionalizadas por grupos dominantes para articular sua objetificação na posição de um Outro, um objeto manipulável cuja realidade é viabilizada por um olhar externo (Collins, 2019). Nesse sentido, produzem diferenças centrais para sustentar as opressões interseccionais, como a imagem da *mammy*, a serviçal que carrega certa autoridade na educação da prole da família branca, mas que não deixa sua posição fiel e obediente cuja função, dentro de seu núcleo familiar negro, é reproduzir aos filhos a deferência aos brancos, como explica Patricia Hill Collins (2019).

No Brasil, o período pós-abolição inaugura uma suposta democracia racial, em que o processo de miscigenação por trás da formação do povo brasileiro, e promovido em grande parte por violações sexuais de homens brancos, levaria à supressão de preconceitos ligados à raça. Junto a esse mito erigido no século passado, surgem outras

imagens de controle como de empregada doméstica e “gostosa”, adaptado no país pela figura da “mulata” (Gonzalez, 2020). A autora avalia que esses aparatos discursivos aprisionam as vivências de mulheres negras pelo discurso, em que os estigmas reforçam o caráter de subserviência, reflexo da violência simbólica que promove o apagamento de sua subjetividade.

Criada como objeto de desejo, a “mulata” é alçada ao patamar de rainha durante o carnaval, mas, quando conveniente para a dominação branca, retoma a posição de empregada doméstica, a outra faceta dócil da mesma figura, como explica Gonzalez (2020). As mais diversas imagens de controle produzidas para administrar suas experiências mantêm uma estrutura de assujeitamento escravocrata que rejeita a elas uma afirmação como sujeitos e interdita a validação de seus afetos — entre eles, a forma como a solidão atravessa sua sociabilidade. Para Pacheco (2013, p. 28), esse sentimento permeia a vivência de mulheres negras porque “aparecem como corpos sexuados e racializados, não afetivos, na construção da Nação”.

Diante dos processos históricos, políticos e discursivos tratados acima, a objetificação das mulheres negras promove uma experiência de solidão com distinções frente ao vivido por mulheres brancas — que, apesar do pânico moral associado às solteiras estabelecido por figuras como a solteirona (Dauphin, 1993), a resistência a esses enquadramentos chegava a ser tolerada, embora não bem aceita socialmente. Por um olhar interseccional, a relação entre mulheres negras e a solidão soma o desamparo em relações afetivo-sexuais heterossexuais, com a preferência de homens brancos e negros por vínculos com mulheres brancas (Mizael; Barrozo; Hunziker, 2021), também resultado de sua construção discursiva como O Outro.

Além da demanda não alcançada em relacionamentos romântico-afetivos, Mizael, Barrozo e Hunziker (2021) afirmam que o sentimento carrega particularidades de uma trajetória marcada por outras opressões interseccionais (Collins, 2019). A socialização como corpo produtivo descrita na epígrafe deste trecho do artigo constitui um novo pano de fundo de sentidos historicamente construídos sobre o sentimento, assim como falta de interações entre comunidades negras, abandono parental na infância e a necessidade de, na ausência do genitor, criar os filhos como mães solo — nove em cada dez são negras⁶.

⁶ Pesquisa aponta que 90% das mulheres que se tornaram mães solo no Brasil, nos últimos dez anos, são negras. Disponível em: <https://mundonegro.inf.br/pesquisa-aponta-que-90-das-mulheres-que-se-tornaram-maes-solo-no-brasil-nos-ultimos-dez-anos-sao-negras/>. Acesso em: 15 jun. 2024.

Os sentidos atribuídos à solidão, então, se configuram dentro de um panorama histórico, cultural, econômico e político que produz efeitos e possibilidades distintos a partir de diferentes emoções e significados cultural e discursivamente constituídos em cada contexto (Rezende; Coelho, 2010). No entanto, independentemente do ponto a partir do qual se observa, o sentimento foi alçado ao patamar de grande mal-estar contemporâneo, sob a alcunha de “epidemia” e problema de saúde global⁷.

O sofrimento psíquico ganha outra projeção no contexto em que a felicidade se torna o principal projeto de vida do mundo contemporâneo, a ser perseguido individualmente a partir de modelos apresentados midiaticamente (Cabanas; Illouz, 2022). Os mal-estares e os sentimentos tidos como negativos — entre eles, a solidão — precisam ser suprimidos e administrados a partir do poder que existe dentro de si para reverter um cenário de “negatividade”, processo conduzido por manuais do jornalismo de autoajuda (Freire Filho, 2011).

Nesse sentido, ao mesmo tempo em que a solidão se consagra em páginas de jornais e revistas como mal do século cuja posição de angústia profunda é tida como inata à vida humana (Alberti, 2019), há uma profusão de materiais sobre os benefícios em estar só, que na maioria dos casos passa a atender por “solitude”. A suposta oposição entre solidão e “solitude” vira objeto de interesse em veículos com nichos específicos, como o feminino. Diante disso, busco entender os sentidos circulados pela *Cláudia*, a maior plataforma jornalística de conteúdo feminino do Brasil⁸, sobre os fenômenos, além de observar se há, e quais são, as soluções apresentadas direcionadas à particularidade das experiências de solidão vividas por mulheres negras.

Para isso, investigo as reportagens publicadas no portal online da *Cláudia* que tratam a “solitude” como um dos temas centrais. A busca exploratória identificou 22 matérias produzidas até junho de 2024 com menção à palavra, mas apenas três abordam diretamente a “solitude” e, portanto, serão analisadas neste trabalho: “Como superar o término de um relacionamento longo” (Adolfo, 2024), “Como a solitude pode contribuir para o seu crescimento pessoal (Minhoto, 2023) e “Solidão e solitude: como aprender a desfrutar da própria companhia?” (Adolfo, 2022).

⁷ Em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a tratar a “epidemia da solidão” como uma prioridade de saúde global que deve ser acompanhada por órgãos internacionais e governos locais.

⁸ Em 2019, a *Cláudia* reunia cerca de 4,6 milhões usuários no site e 1,5 milhão de leitoras das versões impressa e digital da revista (Tavares, 2021).

“Você, sua melhor companhia”: a “solidude” pela revista *Cláudia*

“Praticar exercícios físicos, retomar hábitos que antes traziam prazer, reatar amizades que foram enfraquecidas durante o relacionamento, construir novas relações sociais e, obviamente, apostar na boa e velha terapia” (Adolfo, 2024). A lista de atividades apresentadas pela *Cláudia* para encontrar o caminho para lidar com um término de relacionamento, embora genérica, dão a direção de um “tema central para a reinvenção pós-término”, a “solidude”. A reportagem define esse processo como oportunidade que surge com o fim de um ciclo amoroso, de descoberta de nós mesmos.

Como padrão do jornalismo de autoajuda (Freire Filho, 2011), a *Cláudia* convida as leitoras submeterem suas emoções e experiências sob investigação para avaliar seu potencial psicológico diante de sua condição para alcançar experiências prazerosas consigo após o término: “Descubra como é a sua própria companhia. Como eu sou comigo mesma? Busque a solidude na solidão. Quando nos encontramos, se torna mais fácil o caminho da redescoberta”. Feitos os questionamentos, é preciso avançar na cartilha recitada no começo desta seção e proposta pela reportagem como único caminho associado ao sucesso movido por uma transformação realizadas a partir de uma autorregulação guiada por padrões “saudáveis” (Castellano, 2012).

No centro do exercício de bem-estar em desfrutar da própria companhia, a *Cláudia* apresenta a “solidude” como ferramenta para superar desafios da “independência emocional” impostos por uma sociedade em que “os relacionamentos desempenham papel fundamental” (Minhoto, 2023). Nesse cenário, reconhece a pressão social e cultural por atender a determinados status de compromisso amoroso para rejeitar “a crença social alicerçada no patriarcado” que dá centralidade a esses afetos para uma “mulher feliz” conseguir “estar em plena satisfação com sua vida”.

Nesse sentido, retoma sentidos da solteirice apropriados por parte das solteironas no século XIX, de resistência ao casamento (Dauphin, 1993). No entanto, a discussão sobre desenvolver uma vida emocional que fuja ao padrão de relacionamento feliz eclipsa a relevância de modelos afetivos possíveis às mulheres negras como forma de pertencimento no escopo das angústias de sua solidão (Pacheco, 2013). Mesmo fora de dinâmicas amorosas, a revista associa aspectos negativos de estar sozinha ao tempo excessivo empenhado para refletir sobre problemas e a falta de acolhimento ou respeito em um círculo social, destacando que algumas mulheres podem enfrentar mais

dificuldades em conseguir aplicar a “solidão” por falta de oportunidades para atender às próprias necessidades (Adolfo, 2022).

Para conter a experiência negativa da solidão e “abraçar a solidão”, a reportagem defende a busca da felicidade enquanto pilar do nosso bem-estar por meio do desenvolvimento interno e por um esforço individual para resgatar o “eu verdadeiro” (Cabanas; Illouz, 2022). Seguindo os autores, a doutrina individualista neoliberal, ao não tratar dos fatores externos promotores de mal-estares, trata questões políticas, de classe e raça como irrelevantes no percurso em direção à felicidade individual, suprimindo a possibilidade de identificar a felicidade por um viés social e político — como a partir de reconfigurações estruturais nas possibilidades afetivas que, hoje, trazem sofrimento e angústia em solidão para mulheres negras.

Identificando a ausência de felicidade na solidão e a presença, em “solidão”, a *Cláudia* oferece uma lista de atividades para “curtir a si mesma” ao atender a demandas bioascéticas (Castellano, 2012) e à busca autônoma e independente de seus objetivos para uma vida feliz mediante esforço e resiliência (Cabanas; Illouz, 2022). Entre as formas possíveis de acessar esse estado emotivo de felicidade, estão a manutenção de uma agenda consigo mesma para se dedicar tanto a obrigações quanto aos prazeres, não esquecer que a rotina precisa proporcionar momentos de felicidade e, claro, começar terapia para “não mergulhar em introspecções destrutivas” (Adolfo, 2022). O caminho para aproveitar o período sozinha remete à “revolução interior” pautada em ampliar ou tonificar a autoestima, resultado encontrado caso siga a cartilha apresentada (Freire Filho, 2011).

As soluções apresentadas, portanto, inserem a “solidão” no escopo da racionalidade neoliberal visando a otimização da vida e de empreender a si mesmo (Dardot; Laval, 2016), ao mesmo tempo que suas ofertas demandam tempo e dinheiro para serem alcançadas. Nesse sentido, há um descompasso entre as possibilidades apresentadas pela *Cláudia* e as dimensões econômicas e políticas que permeiam a vida das mulheres negras (Carneiro, 2011). A “asfixia social” decorrente de opressões racistas e machistas se reflete, além dos espectros afetivo e de autoestima, em postos de trabalho com menor remuneração ou empregos de baixa qualificação — nos quais são maioria —, quando não figuram em estatísticas de desemprego.

Nesse sentido, retomo o questionamento de Lélia Gonzalez: “Como é que a gente pode ir pros ensaios do bloco se a gente vem tão cansada do trabalho e nem lembra mais o que é dançar?”. Cabe questionar como cogitar iniciar uma terapia e manter atividades

prazerosas, ou felizes, na rotina em que é mais prevalente o número de mães solo e o tempo dedicado a trabalho doméstico ou cuidados não remunerados, 68 horas a mais no ano que mulheres brancas⁹.

Por uma perspectiva foucaultiana de discurso como produtor de sujeitos a partir de regimes de saberes e verdades (Foucault, 2014), as reportagens produzidas pela *Cláudia* sobre solidão e “solitude” oferece caminhos para a formação de uma nova subjetividade associada à busca pela felicidade sozinha. O movimento reúne dinâmicas de autoajuda conduzidas individualmente a partir de uma cartilha terapêutica e mediada por saberes Psi (Freire Filho, 2011), historicamente situada em um momento socioeconômico de valorização de uma racionalidade neoliberal (Dardot; Laval, 2016).

Nesse contexto, sinaliza um contexto para a emergência dessa formação discursiva específica, e não outra em seu lugar (Foucault, 2008), sobre os benefícios em aproveitar a própria companhia em uma jornada de autoconhecimento e introspecção que vem “com treino e através do tempo” movida pela gestão emocional centrada no bem-estar. Como defende o autor, não há sujeito pré-discursivo, ou seja, os objetos e sujeitos são constituídos no discurso e inseridos na história, já que não se pode dizer qualquer coisa em qualquer época. O percurso teórico sobre jornalismo de autoajuda (Freire Filho, 2011), felicidade (Cabanas; Illouz, 2022), subjetividade neoliberal (Dardot; Laval, 2016) e sofrimento ao qual se associa a solidão contemporânea (Alberti, 2019; Minois, 2019) oferece arcabouço para entender como enunciados que pregam a transformação da solidão em “solitude” se tornam pensáveis na contemporaneidade.

Pelo discurso, a formação subjetiva é engendrada tanto pelo dito quanto pelo que se exclui, como defende Foucault (2014). O tabu do objeto inibe a emergência de determinados enunciados ou, quando trazidos, a discussão perpassa determinadas condições para se falar. Nas páginas da *Cláudia*, ao tratar da discussão sobre “solitude” de forma abrangente diante de experiências femininas, fala-se sobre determinadas associações à solidão, como ligadas à dependência emocional em relacionamentos e à baixa autoestima, enquanto outras, como as opressões interseccionais que permeiam a sociabilidade e as dinâmicas afetivas de mulheres negras, não foram observadas. Em se

⁹ Informação consta em nota técnica divulgada em 2023 pela Secretaria Nacional de Cuidados e Família do Ministério do Desenvolvimento Social e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Disponível em: <https://www.mds.gov.br/webarquivos/MDS/Secretarias/SNCF/Arquivos/Nota%20Informativa%20N1%2022.03.23.pdf>. Acesso em: 2 out. 2024.

tratando do discurso como supratextual, em que imagens e outras formas de comunicação também integram formações discursivas, a interdição é retratada na ausência quase total de imagens de mulheres negras nas três reportagens que remetem à “solidude” como promessa de felicidade às mulheres — aparece em apenas uma das oito fotos.

Considerações finais

Neste trabalho, proponho uma análise por um olhar interseccional das três reportagens que tratam diretamente do fenômeno da “solidude” disponíveis no portal online da *Cláudia* para mapear as subjetividades engendradas às mulheres frente ao aproveitamento da solidão e se há possibilidades direcionadas às mulheres negras. Por um percurso teórico que enuncia a historicidade do sentimento, de modo amplo, e sua vivência por mulheres — seja por estigmatização ou resistência —, foi possível inserir o novo fenômeno em uma cartilha de promessa da felicidade às mulheres a ser cultivada individualmente e em solidão. Enquanto a *Cláudia* expõe preocupações com a solidão que apresenta como nociva, oferece alternativas de transformá-la em uma experiência positiva e, sobretudo, produtiva, modulada por parâmetros de autoajuda e da felicidade como projeto de vida do sujeito neoliberal.

No entanto, os conteúdos sobre “solidude” produzidos pela *Cláudia* enunciam sua função promotora de felicidade em contraponto a uma solidão genérica e monolítica sentida por mulheres, criando novos sujeitos discursivos que ao se identificar com as causas desse tipo de sofrimento nos saberes psiquiátricos e psicológicos trazidos, oferece uma cartilha de práticas e aconselhamentos igualmente genérica. Ao tratar uma questão multifatorial e complexa em sua historicidade (Minois, 2019), interdita uma formação discursiva de mulher negra feliz em sua própria companhia, negando a elas a possibilidade ou sequer necessidade de converter solidão em “solidude”.

Sem direcionar discussões sobre a solidão da mulher negra, de ordem romântico-afetiva, emocional, política e social (Pacheco, 2013; Mizael; Barrozo; Hunziker, 2021), além de não tornar pensáveis (Foucault, 2008) enunciados sobre a construção histórica desse sofrimento, exclui a elas encaminhamentos específicos para orientar sua migração para uma experiência de “solidude” — ainda que condicionada dentro de uma racionalidade neoliberal (Dardot; Laval, 2016). Nesse sentido, aparatos de interdição no discurso dificultam ou inviabilizam o agenciamento que, em certa medida, contribui para continuidades na privação do status de sujeito às mulheres negras (Davis, 2016).

Embora a *Cláudia* não aborde as nuances da solidão proveitosa — tratada em conteúdos da revista por “solidude” — como possibilidade por um olhar interseccional, a valorização do tempo sozinha ou de novas formas de afetividade como práticas de resistência vem sendo tratada por autoras negras como ato político. Para elas, a solidão espacial é necessidade para a produção intelectual que demanda ruptura com noções sexistas e racistas sobre o papel da mulher e de ressignificação de espaços de escrita solitária (hooks, 1995).

Por outro lado, o encorajamento para desenvolver novas relações sociais e afetivas, valorização das realizações profissionais, fortalecimento de uma rede de amizades e de comunidades negras, a identificação de novos ambientes para maternidade e corporalidade são caminhos que vêm sendo trilhados por mulheres negras para redimensionar a solidão no campo afetivo (Pacheco, 2013). Há, apesar das dinâmicas de saber-poder no jornalismo, um esforço de teóricas negras em buscar uma pequena fissura nas continuidades históricas para promover novas perspectivas enunciativas sobre o proveito da solidão por mulheres negras.

Referências bibliográficas

ADOLFO, Kalel. Solidão e solidude: como aprender a desfrutar da própria companhia? *Cláudia*, Saúde & Bem-Estar, 5 mar. 2022. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/saude/solidao-e-solidude-como-aprender-a-desfrutar-da-propria-companhia>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ADOLFO, Kalel. Como superar o término de um relacionamento longo. *Cláudia*, Amor e Sexo, 9 mar. 2024. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/amor-e-sexo/como-superar-o-termino-de-um-relacionamento-longo/>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ALBERTI, F. B. **A biography of loneliness: the history of an emotion**. Oxford: Oxford University Press, 2019.

ANGELOU, Maya. **Não trocaria minha jornada por nada**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2023.

CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: fabricando cidadãos felizes**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

CARNEIRO, Sueli. **Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil**. São Paulo: Selo Negro, 2011.

COLLIN, Patricia H. **Pensamento feminista negro: conhecimento, consciência e a política do empoderamento**. São Paulo: Boitempo, 2019.

DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. São Paulo: Boitempo, 2016.

DAUPHIN, Cécile. Mulheres sós. In: DUBY, Georges; PERROT, Michelle. (Orgs.) **História das Mulheres no Ocidente — Vol. IV**. Afrontamento: Porto, 1991, p. 477-495.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. São Paulo: Boitempo, 2016.

CASTELLANO, Mayka. Cultura da autoajuda: o “surto do aconselhamento” e a bioascese na mídia. E-Compós, Brasília, v. 15, n. 1, jan./abr. 2012.

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso**. São Paulo: Edições Loyola, 2014.

FOUCAULT, Michel. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.

FREIRE FILHO, João. O poder em si mesmo: jornalismo de autoajuda e a construção da autoestima. **Famecos**, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 717-745.

GONZALEZ, Lélia. **Por um feminismo afro-latino-americano**. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

hooks, bell. Intelectuais negras. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 3, n. 2, p. 464-478, 1995.

KOCH, Phillip. **Solitude: A philosophical encounter**. Chicago: Open Court Publishing Company, 1994.

MINHOTO, Julia. Como a solidude pode contribuir para o seu crescimento pessoal. **Cláudia**, Autoconhecimento, 10 mai. 2023. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/autoconhecimento/como-a-solidude-pode-contribuir-para-o-seu-crescimento-pessoal/>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MIZAE, T. M.; BARROSO, S. C. V.; HUNZIKER, M. H. L. Solidão da mulher negra: uma revisão de literatura. **Revista da ABPN**, Goiânia, v. 13, n. 38, p. 212-239, 2021.

MINOIS, Georges. **História da solidão e dos solitários**. São Paulo: Editora Unesp, 2019.

MOTTA, Valeria; BORTOLOTTI, Lisa. Solitude as a positive experience: empowerment and agency. **Metodo**, v. 8, n. 2, 2020, p. 119-147.

PACHECO, Ana. **Mulher negra: afetividade e solidão**. 1. ed. Salvador: Edufba, 2013.

PERROT, Michelle. Os atores. In: PERROT, Michelle (Org.). **Histórias da vida privada — vol. IV: da Revolução Francesa à Primeira Guerra**. São Paulo: Companhia das Letras, 1991, p. 89-304.

REZENDE, C. B.; COELHO, M. C. **Antropologia das emoções**. Rio de Janeiro: FGV Editora, 2010.

TAVARES, F. **O amor saudável e a invenção da mulher neoliberal**. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura). Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2021.

ZORDAN, Paula. Bruxas: figuras de poder. **Estudos feministas**, Florianópolis, v. 13, n. 2, mai./ago. 2005, p. 331-341.