

---

## “VOCÊ, SUA MELHOR COMPANHIA”? O DIREITO À “SOLITUDE” ENTRE MULHERES NEGRAS PELA REVISTA CLÁUDIA<sup>1</sup>

Julia Noia SILVA<sup>2</sup>  
Universidade Federal do Rio de Janeiro — UFRJ

### RESUMO

Este trabalho busca observar as produções de subjetividade possíveis às mulheres negras engendradas a partir da midiaticização do fenômeno da “solidão”. Essa ferramenta, apresentada como uma forma de “solidão saudável”, se inscreve enquanto prática terapêutica ante a manifestação de um sentimento constituído historicamente e cujo acesso é demarcado por relações de poder pelo discurso. Para isso, analiso reportagens da revista Cláudia produzidas sobre o assunto nos últimos três anos, em que foi identificado um apagamento das possibilidades da “solidão positiva” às mulheres negras e sua exclusão como consumidoras da experiência moduladas pelo discurso terapêutico.

### PALAVRAS-CHAVE

Solidão; solidão; cultura terapêutica; 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”. Assim descreve Maya Angelou (2023), em seu conto “Aumentando os limites”, os caminhos da solidão da mulher negra. Entre continuidades e descontinuidades, o sentimento se constituiu como temível e, por outro lado, desejado, em modulações historicamente postas pelo catolicismo e, depois, pela valorização do individualismo (MINOIS, 2019). No entanto, marcadores como gênero, classe e raça delimitam as vivências possíveis por processos de socialização inscritos culturalmente e atravessados por dinâmicas de poder (PACHECO, 2013; DAVIS, 2016), como enuncia a ensaísta.

Na contramão da associação do sentimento à punição, isolamento e patologias, na última década, a emergência do fenômeno da “solidão” oferece novas modalidades de estar só como “espaço sagrado” de conversas interiores “reveladoras e produtivas”<sup>3</sup>. Adaptados ao *ethos* neoliberal intrínseco à subjetividade atual, os conteúdos que atribuem

---

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

<sup>2</sup> Mestranda em Comunicação e Cultura na Universidade Federal do Rio de Janeiro (PPGCOM/UFRJ). E-mail: [noiasjulia@gmail.com](mailto:noiasjulia@gmail.com).

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

---

positividade à prática são acompanhados por cartilhas que oferecem um gerenciamento emocional para modular comportamentos individuais e coletivos (FUREDI, 2003).

Diante da construção histórica e discursiva da solidão e as gramáticas possíveis associadas ao sentimento em cada contexto, este trabalho busca observar as produções de sentido possíveis às mulheres negras sobre a experiência da “solidude” como prática terapêutica de conexão consigo e se há alternativas oferecidas a esse grupo, pela cartilha apresentada nas matérias, para que a solidão vivida por elas possa ser convertida em “solidude”. Para isso, proponho uma análise das matérias publicadas no portal da revista Cláudia que tratam da “solidude” feminina, sob a ótica de enunciados que não emergem livremente, mas entremeados a relações de poder estruturadas para limitar e excluir os sujeitos pelo discurso, como afirma Foucault (2014).

### **Imagens de controle e afetividade da mulher negra**

A construção subjetiva das mulheres negras se entende no bojo de relações de poder que remontam ao processo de escravização, conforme explica Davis (2016). No período, a objetificação dos corpos negros servia ao sistema produtivo monocultor e à incipiente engrenagem capitalista. Embora a dominação econômica não tivesse distinção de gênero, os corpos das mulheres negras eram atravessados por outras formas de violência, como o estupro, e esse controle invade o simbólico pela emergência e reforço de imagens de controle que refletiam os interesses de grupos dominantes em manter a subordinação das mulheres negras também pela via discursiva (COLLINS, 2019).

No cenário brasileiro, Lélia Gonzalez (2020) aponta contornos particulares à dominação da subjetividade das mulheres negras pelas figuras da mulata, da empregada doméstica e da mãe preta. Esses aparatos discursivos, segundo ela, muitas vezes têm fronteiras entrelaçadas que aprisionam as vivências afetivas e subjetivas das mulheres negras ao compreender que se tratam de “atribuições de um mesmo sujeito” (GONZALEZ, 2020, p. 72) cuja nomeação depende da situação em que elas são vistas.

O processo de dominação historicamente constituído pela branquitude que posiciona as mulheres negras como objetos de exploração ou de estudo implicam posições específicas de solidão e do estar só a elas, com limitações às suas experiências afetivas por marcadores de raça, gênero e classe (PACHECO, 2013). Somam-se a esse cenário as possibilidades sociais, econômicas e políticas que delimitam seu espaço e subjetividade, produtos de desigualdades estruturais no mercado de trabalho, na configuração dos lares

---

— nove em cada dez mães solo no Brasil são mulheres negras<sup>4</sup> — e nas disposições relacionais entre mulheres (CARNEIRO, 2011; GONZALEZ, 2020).

### **Solidão, um sentimento atravessado por gênero e raça**

Constituída pelo binarismo de temor e desejo, Minois (2019) mostra que a solidão se sedimenta como intrínseca à humanidade a partir da emergência do indivíduo moderno, que deve saber conciliar o estar em sociedade com a instigante, porém comedida, busca por uma solidão produtiva e contemplativa, encorajada pelo romantismo e por intelectuais da época. Se ultrapassar os limites tidos moralmente, é passível de pechas como “profano”, comumente utilizado no período medieval, e “misantropo”. Em outra ponta, ela se incorpora como punição, como as solitárias, ou a solidão como paroxismo da pena.

A vivência positiva, no entanto, era sobretudo destinada a homens dos estratos mais altos da sociedade, enquanto mulheres que visavam períodos sozinhas eram demarcadas socialmente, como as solteironas (DAUPHIN, 1993). Foi no século XIX, com a profusão de diários privados, que as mulheres encontraram um canal para o isolamento voluntário (MINOIS, 2019).

No entanto, a produção intelectual em reclusão, conquistada lentamente pelas mulheres, abria possibilidade de um olhar positivo da solidão demarcado social e economicamente — muitas vezes, era restrito àquelas que não precisavam trabalhar e, sobretudo, às mulheres brancas, o que aponta novamente às delimitações raciais e de classe. Essa modalidade de solidão produtiva, então, cresce entre os séculos XIX e XX enquanto o acesso a espaços de intelectualidade era negado às mulheres negras (HOOKS, 1995), que desempenhavam papéis de subserviência, inclusive para mulheres brancas, o que demarca mais uma esfera do caráter interseccional da opressão (COLLINS, 2019).

Como novo bastião da felicidade condicionado a práticas terapêuticas, a solidão positiva entre no século XXI com uma nova roupagem, a “solitude”. O fenômeno congrega os benefícios de estar na sua própria companhia e usualmente direcionado ao público feminino através de um sistema restrito de práticas ratificado e produzido midiaticamente. Nesse sentido, o imperativo às mulheres é transformar a solidão, e todas as características negativas a ela imputadas, em “solitude”, um “ato de força e

---

<sup>4</sup> 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.

independência” (MINHOTO, 2023). Este trabalho, então, recorta duas das 14 reportagens identificadas no portal da revista Cláudia que associam o termo “solidão” às mulheres<sup>5</sup>. São elas: “Como superar o término de um relacionamento longo” (ADOLFO, 2024) e “Como a solidão pode contribuir para o seu crescimento pessoal” (MINHOTO, 2023).

### **“Você, sua melhor companhia”: práticas terapêuticas da solidão feminina**

“Todas essas ações giram em torno de um tema central para a reinvenção pós-término: a solidão”, defende o repórter Kalel Adolfo (2024) em matéria sobre formas de superar um relacionamento longo, em que elenca atividades para mitigar o sofrimento, como exercícios físicos e “a boa e velha terapia”. Apelando à lógica terapêutica, ele recorre a uma psicóloga para validar a felicidade em estar sozinha, apontando como antagônico às pressões por “viver paixões e amores o tempo todo”, e indaga: “Desse jeito está legal para mim? Estou bem assim? Se a resposta for positiva, então pronto”.

A reportagem ilustra como, apesar de nova, a “solidão” já se inscreve nos reordenamentos de autoajuda como produtor de subjetividades, convocando os indivíduos a realizar transformações em suas vidas a partir de uma autorregulação guiada por padrões “saudáveis” (CASTELLANO, 2012). Sem titubear, a Cláudia ainda posiciona, em contraponto à experiência imperdível da “solidão” e seus benefícios, a solidão como sensação estritamente negativa e associada a angústias e invalidação pessoal e que deveria ser suplantada por comprometer a autoestima das mulheres (MINHOTO, 2023).

Nesse sentido, ainda evoca os construtos do jornalismo de autoajuda (FREIRE FILHO, 2011), de elevar a autoestima a ferramenta de “revolução interior” centrada na autoconfiança imanente à subjetividade neoliberal. Essa demanda por uma reconfiguração interna pela “solidão” apresentada às mulheres reside na reconquista da autoestima minada por experiência de solidão afetiva ao ter o “autoconceito” condicionado à “validação externa”. E a solteirice, nesse cenário, representa um estar só sem carecer de julgamento moral de um terceiro, como explica a reportagem.

Na sequência, é apresentada uma cartilha para otimizar o tempo sozinha visando o crescimento pessoal, traço subjetivo característico da invasão neoliberal na vida privada com o gerenciamento emocional pela eficácia validado por saberes e especialistas do campo Psi (FUREDI, 2003). Entre os ordenamentos para mulheres alcançarem a

---

<sup>5</sup> Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/?s=%22solidão%22+%2B+%22mulher%22&orderBy=date>. Acesso em: 4 jun. 2024.

“solitude”, estão acesso a espaço de introspecção, paciência com o aprendizado que vem “com treino e através do tempo” e, claro, de uma psicóloga para guiar o processo. Nesse percurso, ainda encoraja atividades apresentadas como produtivas ligadas ao sentimento, como começar um curso, praticar voluntariado e aprender uma nova língua para que a experiência “contribua para que você entenda seus gestos e afeições”.

A associação entre a felicidade em ser solteira e a autoestima como basilares no percurso para a “solitude”, no entanto, se inscreve em princípios de exclusão pelo discurso apontados por Foucault (2014), que restringe o que se fala e quem é autorizado a falar. Nas reportagens observadas, há ainda um apagamento imagético quase que integral de mulheres negras que, aliado à normatização de práticas de “solitude” sem observar especificidades da solidão ligada a grupos marginalizados, cria novos enunciados perpetuando ordenamentos discursivos que invisibilizam subjetividades.

### **Considerações finais**

Neste trabalho, proponho um olhar interseccional sobre as duas reportagens mais recentes da revista Cláudia que tratam diretamente da “solitude” voltada às mulheres para observar as possibilidades apresentadas às mulheres negras dentro desse *ethos* terapêutico de bem-estar em solidão. Por um olhar interseccional sobre os discursos evocados nas reportagens analisadas, é possível observar que os enunciados reforçam uma posição ao mesmo tempo genérica e gerenciadora de subjetividades que conecta a felicidade das mulheres à busca da “solitude”, apresentada como um vértice positivo da solidão.

Conforme Foucault (2014) elucida, a exclusão produzida discursivamente opera também na emergência dos enunciados e amparadas no acesso de produção simbólica dos sujeitos autorizados a falar sobre o assunto, nesse caso, os jornalistas e especialistas. Nesse sentido, a ausência de caminhos subjetivos de “solitude” alinhadas à realidade e às vivências de solidão por mulheres negras evoca uma nova faceta dos processos culturais, econômicos e políticos de dominação marcados por raça, classe e gênero — ainda mais se elucubramos sobre qual o público com acesso material aos conteúdos da Cláudia.

Em paralelo, ao não apresentarem modulações subjetivas pelo léxico terapêutico ligado à “solitude”, ainda é possível compreender que as mulheres negras sequer são lidas como um público consumidor desse tipo de experiência transformadora e realizadora de si. O posicionamento discursivo da revista Cláudia, no entanto, vai na contramão do já defendido na literatura de mulheres negras, da solidão positiva como necessária à

produção intelectual como forma de resistência a ideias racistas e machistas sobre o papel feminino (hooks, 1995) e como espaço para novas formas de afeto (Pacheco, 2013).

## REFERÊNCIAS

ADOLFO, Kael. Como superar o término de um relacionamento longo. **Cláudia**, Amor e Sexo | Relacionamentos, 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.

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

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

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

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.

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

FUREDI, F. **Therapy culture: cultivating vulnerability in a uncertain age**. Londres: Routledge, 2003.

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.

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.

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

PACHECO, A. C. L. **Mulher negra: afetividade e solidão**. 1. ed. Salvador: Edufba, 2013.