



REVISTA TRANSDISCIPLINAR

Uma oportunidade para o livre pensar

Vol. 28 – Ano 14 – Nº 28 – 2º semestre/2026
<http://revistatransdisciplinar.com.br>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

7 – LA SOLEDAD

Darlane Andrade*

Solidão ou solitude?
 Solidão e solitude
 Solidão é um revés da solitude.
 Solitude é vencer a solidão
 Enfrentar a falta de frente e abraça-la
 veementemente
 Como parte de si que você escolheu
 Que te escolheu
 Que te venceu
 E permitiu te fazer crescer
 Amadurecer
 Viver de uma outra forma
 Rompendo normas
 Abraçando a si e seus desejos, medos,
 potência e alegria de viver
 Sem amarras nem dependência
 do outro para que você se sinta bem
 O revés da solidão
 A solidão traz uma falta gritante
 A falta do outro, de quem te faz bem, segura
 a sua mão para ser feliz
 E você acredita que sem esse outro você não
 consegue
 Mais seguir sozinho
 Porque ele é parte de ti,
 Parte ou até o todo que te faz feliz
 A solidão só existe se existe o outro
 Mas a ilusão dessa completude se desfaz em
 algum momento
 E te deixa triste

Incompleto
 Insatisfeito
 Infeliz
 A gente precisa do outro para ser feliz
 Somos humanos, seres relacionais
 Mas não dependemos do outro para sermos
 felizes
 Não a ponto de colocar nossa felicidade e
 bem-estar em suas mãos
 Essa passagem da solidão para a solitude
 Pode ser dolorosa, porque estar só dói, o
 outro quando se vai, se afasta, faz falta
 porque foi (e é) importante para nós
 Mas somos mais importantes para nós
 mesmos
 E isso é bem difícil de aprender
 A pessoa que desfruta da sua solitude
 Pode ser mal vista,
 Vista como egoísta porque adora e às vezes
 até prefere ficar sozinha
 Não quer dizer que ela despreze o outro,
 apenas que não depende dele
 E que se sente bem na sua solitude
 E está tudo bem.
 Passar por essa ponte é enfrentar
 preconceitos e enxergar o potencial em si
 E quando o outro se aproxima, o encontro
 pode ser mais completo
 Porque o vazio existencial não precisa ser
 preenchido com ele. Ele existe em si.

18/7/24 Paris

Darlane Andrade - Psicóloga (CRP03/03187), Docente no Departamento de Estudos de Gênero e Feminismo na Universidade Federal da Bahia, Pesquisadora sobre temáticas de gênero, sexualidade, saúde mental e solteirice.
 E-mail darlane.andrade@ufba.br www.solteirice.com