

# SOZINHA, SIM.

## Solitária, nem sempre

No Brasil e no mundo, cada vez mais pessoas moram sem ninguém. Pesquisadores alertam: se não desejado ou se muito prolongado, o isolamento é prejudicial à saúde física e mental. E mesmo quem vive com a família ou amigos precisa ficar atenta – afinal, também existe solidão a dois ou em grupo

**SIMONE COSTA**

**N**o Natal de 2010, a publicitária mineira Carolina Freitas, 35 anos, estava sozinha em Paris. Ela havia se mudado para a capital francesa quatro meses antes para trabalhar. Além de não ter muitos amigos, tinha se desentendido com a família e não ligou para ninguém naquela noite. “Sempre passei essa data com bastante gente na casa dos meus pais e ter ficado naquela situação, magoada com a nossa discussão, fez com que eu me sentisse a pessoa mais solitária do mundo. Fiquei assim por meses, incapaz de estreitar os laços com os novos amigos franceses ou de me reconciliar em casa”, conta. Só quatro meses depois, Carolina começou a se abrir para os convites que recebia para sair e decidiu visitar os pais para fazer as pazes. “Posso até passar outro Natal sozinha, mas nunca mais com aquele sentimento de solidão”, garante.

Desde meados do século passado, com o aumento do número de pessoas vivendo sem companhia, a solidão passou a ser investigada por cientistas preocupados com o que ela pode causar à nossa saúde física e mental. Em 2014, um estudo inglês apontou que, a partir de 2030, ela deve se tornar epidêmica. Mudanças sociais, culturais e econômicas explicam o crescimento do fenômeno: nos últimos anos, diversos países aprovaram leis facilitando o divórcio, os casamentos passaram a ser realizados mais tarde, as pessoas vivem mais – muitas vezes após a morte de seu parceiro – e evitam ao máximo morar com outras pessoas (incluindo os próprios filhos). No mundo todo, enquanto a população cresceu 20% entre 1996 e 2011, o número de residências de apenas um morador teve um salto de 80%, passando de 153 milhões para 277 milhões, segundo a consultoria de pesquisas de mercado Euromonitor International. No Brasil, uma das nações com mais rápido crescimento de residências individuais (ao lado da China e da Índia), isso ocorre em 12% dos lares, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Não é tanto como na Suécia, com seus 48%, mas representa um aumento desde 1970, quando era de 5%.

Neste ano, a universidade americana Brigham Young fez uma revisão de 70 estudos conduzidos nos últimos 35 anos e concluiu que a solidão pode aumentar em 30% os riscos de morte prematura. “Não podemos afirmar que há uma relação direta de causa e efeito, mas há evidências de que viver isolado leva a alterações nos sistemas imunológico e a pro-

blemas inflamatórios, deixando as pessoas mais expostas a doenças”, explica o neurologista Ricardo Teixeira, diretor clínico do Instituto do Cérebro de Brasília. Para os pesquisadores, o simples fato de morar sozinho já é potencialmente maléfico à saúde, porque a pessoa tende a se isolar, alimentar-se mal e a se cuidar menos do que quem mora com a família. Mas os riscos aumentam sobretudo quando a falta de vínculos é prolongada e a solidão interfere no estilo de vida.

Os cientistas já concluíram que o cérebro dos solitários funciona de maneira diferente. Uma das pesquisas mais recentes foi publicada em julho na revista *Cortex* pelo casal de psicólogos americanos John e Stephanie Cacioppo, mostrando que o cérebro dos que se sentem solitários reage de forma defensiva ao que consideram ameaças sociais. A dupla monitorou a atividade cerebral de pessoas expostas a palavras positivas e negativas (como festa ou abandono). Quando percebia os termos negativos, o cérebro dos solitários respondia mais rapidamente do que o dos demais, indicando maior identificação. “Muitas vezes, o sentimento de solidão esconde outras questões, como baixa autoestima”,

diz a psicoterapeuta Renata Feldman, de Belo Horizonte. “A saída é reconhecer o problema e buscar o autoconhecimento. Não há como nos sentirmos bem com os outros se não nos sentirmos bem com nós mesmos.”

## MAL-ESTAR NA MULTIDÃO

Calma, essas pesquisas não significam que você deva dar *match* no primeiro pretendente que surgir no Tinder ou se inscrever em todos os sites de relacionamento que encontrar. Nem sempre a solidão é um beco sem saída. Morar sozinho não implica necessariamente se isolar ou se cuidar mal. O sociólogo americano Eric Klinenberg, autor do livro *Going Solo: The Extraordinary Rise and Appeal of Living Alone* (em tradução livre, “Ficando só: o extraordinário aumento e o surpreendente apelo de viver sozinho”), entrevistou 300 americanos e concluiu que os que moram sozinhos desfrutam melhor dos encontros com amigos ou familiares, além de ter mais liberdade para definir o que querem fazer dos seus dias. Basta, portanto, ficar atenta para cultivar vínculos.

Da mesma forma, existem aqueles que se sentem solitários até vivendo em uma casa cheia de gente. No livro *Solidão: a Natureza Humana e a Necessidade de Vínculo Social* (Record), o psicólogo John Cacioppo alerta: “O isolamento físico pode contribuir, e muito, para a tristeza, mas há pessoas solitárias que estão em um casamento ou com a família”. É a diferença entre a quantidade e a qualidade dos

relacionamentos que muda essa percepção. Foi assim com a técnica em enfermagem paulista Elisabete Orsi, 41 anos, que vivia com o marido numa casa vizinha à dos pais, em São Paulo. Ao se separar, em 2006, a presença e o apoio dos familiares não foi suficiente para driblar o sentimento de vazio. “Eles se esforçavam para que eu sentisse que tudo ia ficar bem, mas ver minhas irmãs com os maridos era como um sinal de que eu tinha fracassado”, diz. “Aos poucos, comecei a me isolar. Eles ligavam ou batiam na porta, mas eu não atendia e mentia que estava no plantão”, conta. Muitas vezes, esse isolamento vem atrelado a um quadro de depressão.

Quando a solidão não é tão extrema, mas a sensação de desajuste prevalece entre quem divide o mesmo teto, é preciso fazer esforço para superar o que a life coach Vanessa Tobias, de Florianópolis, chama de síndrome do estrangeiro dentro da própria casa. “Nesse caso, é necessário resgatar o diálogo e encontrar interesses em comum”, afirma.

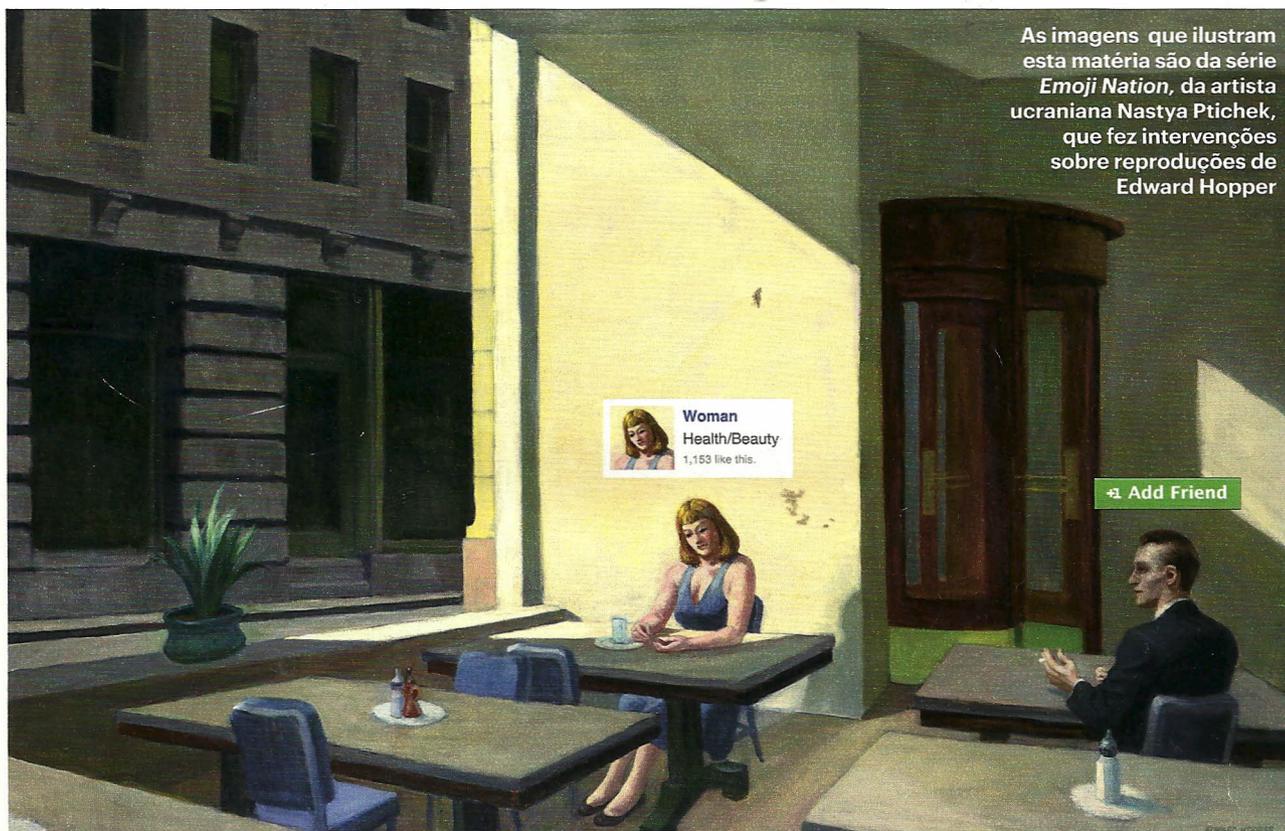
O filósofo Luiz Felipe Pondé atenta para outra questão: a solidão só incomoda quando não queremos estar a sós. “Vivemos uma época em que a pessoa caminha para ser autônoma. Cada vez mais, há individualismo e narcisismo. Por outro lado, se a solidão é compulsória, torna-se um problema. E algumas pessoas buscam as soluções erradas, sejam relacionamentos efêmeros, baladas ou drogas”, afirma ele. “A companhia do outro só vale quando agrega valor.”

## VIVENDO SÓ



Eurostat 2014, US Census e IBGE

As imagens que ilustram esta matéria são da série *Emoji Nation*, da artista ucraniana Nastya Ptichek, que fez intervenções sobre reproduções de Edward Hopper



## SUPERAÇÃO

Seja qual for a modalidade de solidão (com ou sem companhia), é importante lembrar que dá para atenuar o vazio e se sentir bem. Para os especialistas, os momentos “a um” podem ser um caminho para o autoconhecimento, que pode vir por meio de terapia, ioga, meditação, esporte... A argentina Alejandra Passarelli, 47 anos, perdeu a mãe de forma repentina em 2010 e passou um período de profunda tristeza e solidão. Para se recuperar, buscou ajuda psiquiátrica, psicológica e em grupos de apoio. “Por mais que falemos com quem está próximo, é difícil para o outro entender. Um profissional ajuda a desmontar o padrão mental que nos leva a estacionar na sensação de solidão”, diz. “Os grupos me fizeram ver que não era a única.”

Formar turmas com interesses comuns é uma alternativa para fazer amigos. “A pessoa deve buscar ou recuperar sua autenticidade,

identificando o que gosta de fazer. Só assim vai encontrar prazer tanto na companhia quanto nos momentos em que estiver só”, diz Renata. Foi no samba que Elisabete achou a saída depois de deixar seu desejo de isolamento. “Encontrei quem compartilhasse da minha paixão pela Mocidade Alegre e resgatei o prazer de estar com os amigos e a família”, diz.

Para quem está preocupada em passar o Natal ou o Réveillon sem ninguém, que tal enfrentar a solidão saindo de casa? Há programas interessantes em spas ou hotéis-fazendas, por exemplo, que ajudam no processo de se conhecer mais. “A dica é ir para esses lugares reconhecendo a própria vulnerabilidade e aberta para o que possa acontecer de bom aí”, diz Vanessa Tobias. Morando só ou com a família, todos têm a ganhar se, em 2016, aprenderem a tirar o melhor proveito da própria companhia. ●