

A GRANDE



Você está offline.

DES CONE XÃO

A SOLIDÃO PODE ATRAPALHAR SEU SONO E ENCURTAR SUA VIDA. FELIZMENTE, REFORÇAR SUA REDE SOCIAL (DA VIDA REAL) E SE SENTIR MELHOR É TOTALMENTE POSSÍVEL

POR FRANCIELI HESS E CORINNE REDFERN



SÃO 19H30 DE UMA SEXTA-FEIRA E VOCÊ ACABOU DE CHEGAR EM CASA DEPOIS DE TOMAR UM DRINQUE RÁPIDO COM UMA AMIGA.

Foi bom revê-la, mas você não saía há tanto tempo que passou todos os minutos ansiosa, interagindo em nível superficial (“Como vai o emprego? E o casamento, as crianças, tudo bem? Ótimo! Também estou bem”) em vez de falar sobre algo substancial. Você quer conversar mais e dezenas de amigos estão a apenas uma mensagem de distância, mas, mesmo assim, aquele vazio continua apertando o peito. É a solidão. E você está longe de ser a única que se sente assim.

Vivemos no centro do que os psicólogos chamam de “Paradoxo da Popularidade”. Quase metade de nós se sente deixada de lado às vezes ou sempre, de acordo com uma pesquisa recente feita pela seguradora de saúde norte-americana Cigna. Esse dado gritante mostra algo sério, já que estamos, teoricamente, mais conectados.

Todos os dias, o adulto médio passa quase duas horas em mídias sociais e envia cerca de 30 textos. Embora a rolagem infinita da linha do tempo possa piorar em vez de aliviar os sentimentos de isolamento, essa raramente é a causa deles. A prova é que, no estudo da Cigna, os usuários ativos de mídias sociais se sentiam tão solitários quanto aqueles que nunca estão online. Ao contrário do que podemos imaginar, a solidão é um problema que antecede nosso vício em smartphones, como observa o psicanalista Alcio Braz, do Rio de Janeiro: “Quando comecei a trabalhar com psicanálise, há 40 anos, as queixas de solidão já eram muitas. São pessoas muito conectadas do ponto de vista de número de relacionamentos, mas que sofrem da falta de intimidade e de um sentimento de solidão.”

UM PROBLEMA NEM TÃO SOLITÁRIO

Se não foi a nossa obsessão por conseguir curtidas o suficiente que nos trouxe aqui, o que aconteceu? Uma das hipóteses comumente aceitas diz respeito a nossos modelos de moradia. Cada vez menos pessoas estão escolhendo dividir o aluguel com amigos ou colegas de quarto – no Brasil, a quantidade de pessoas que moram em arranjo “unipessoal” saltou de 10,4% da população em 2005 para 14,16% em 2015, de acordo com o IBGE. Também vivemos as taxas mais baixas de casamento e mais altas de famílias menores. E aqueles que estão se casando e tendo filhos não estão, necessariamente, fazendo isso ao mesmo tempo que seus amigos, o que limita o número de experiências compartilhadas e pode deixar você se sentindo muito sozinho. Em algum lugar ao longo do caminho, nós perdemos nossas “tribos”. “Somos todos interdependentes, nesse ponto antropologia e psiquiatria concordam. Separados somos frágeis e juntos formamos uma rede forte”, explica Alcio. Ao mesmo tempo, autonomia é uma das funções psicológicas mais importantes para o processo de amadurecimento. O problema é que a confundimos com independência. Não nos leve a mal:

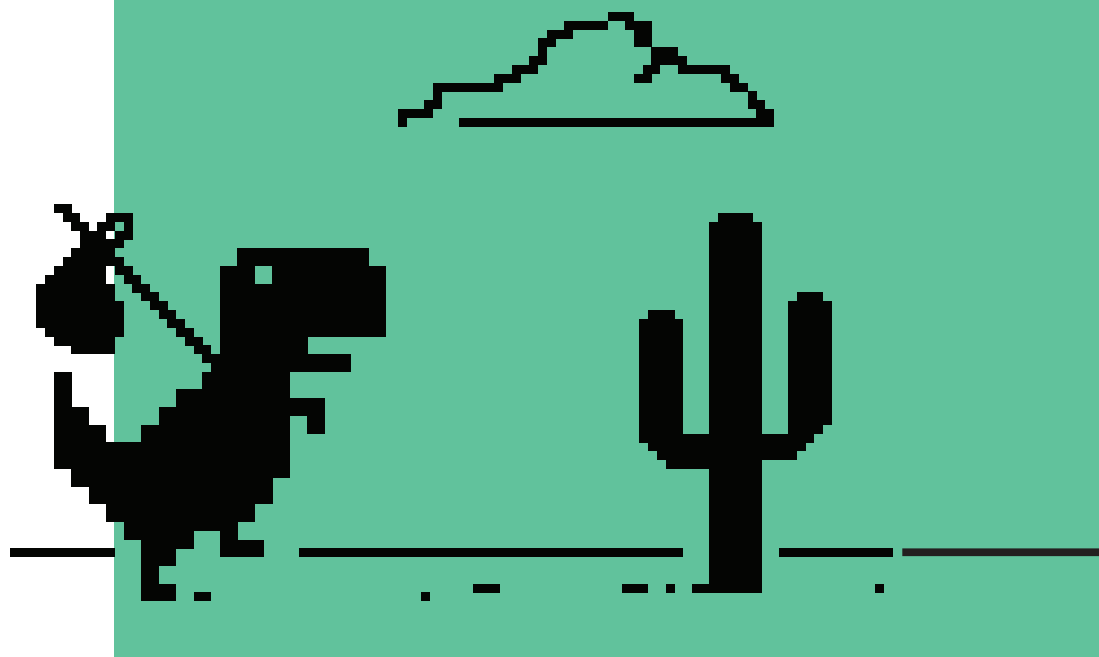
ser uma mulher que dá conta de tudo é incrível. Mas, culturalmente, nós valorizamos essa independência um pouco demais. Da mesma forma que não é mais um grande problema atravessar o país atrás de trabalho, em vez de ficar perto de família e amigos, a independência emocional não está apenas se tornando normalizada – é esperada. Esse mal entendido é um dos motivos pelos quais ninguém parece estar imune à solidão. Até mesmo pessoas com grandes redes de amigos e familiares podem se sentir sozinhas.

PERIGOS SOLITÁRIOS

Sentir-se abandonada não apenas cria FOMO (*fear of missing out*, no português, medo de estar perdendo alguma coisa) como também pode causar danos na sua saúde. Isso porque a solidão atua em partes do cérebro similares às da dor física, de acordo com um estudo da University of Chicago (EUA). E, quando você está se sentindo isolada, a parte do cérebro envolvida na conexão com os outros fica paralisada. O resultado é uma infelicidade que pode tornar ainda mais difícil o ato de criar laços sociais no futuro, em parte porque ela distorce seu pensamento. Quando estamos

passando por um momento de isolamento social, o cérebro tende a entrar em um estado de vigilância constante, que altera a forma como enxergamos a realidade. Assim desenvolvemos uma maior tendência a encarar o outro como ameaça. Essa defensiva faz com que construir novas relações fique ainda mais difícil – por exemplo, se um conhecido passa na rua e não te dá oi, você já imagina que a pessoa não gosta de você e se afasta. Uma pesquisa recente realizada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia revelou que o medo da solidão é o que mais aflixe os brasileiros ao pensar em envelhecer. Esse medo foi apontado por 29% dos entrevistados e demonstra que a solidão está relacionada ao medo de se sentir invisível. Apesar de não ser considerada uma doença do ponto de vista psiquiátrico, a solidão em períodos prolongados pode aumentar os riscos de sofrer ansiedade e depressão.

E sua mente não é a única que sente falta da interação social. Sentir-se sozinho prejudica também o nosso sistema imunológico, levando a problemas cardiovasculares e de sono e aumentando o risco de acidente vascular cerebral em 32%, segundo uma análise do periódico internacional *Perspectives of Psychological Science*. Pior ainda, a solidão aumenta a probabilidade de uma morte prematura em 26% a 32%, devido aos níveis elevados do hormônio do estresse, o cortisol, e ao aumento da pressão arterial.



CONQUISTANDO OS AMIGOS PERFEITOS

Aterrorizada com os efeitos negativos da solidão? Aqui vai a boa notícia: seus efeitos são completamente reversíveis. Assim como se exercitar regularmente pode ajudar a perder peso, ganhar força e evitar a depressão, trabalhar a sociabilidade é capaz de afastar os impactos adversos da solidão. E o treino, nesse caso, é fácil e direto. Apenas passe mais tempo com entes queridos, cara a cara, preferencialmente. E não precisa ser um grande passeio para que o tempo juntos seja de

qualidade. “O segredo para uma interação saudável é estar despido de julgamentos e sempre trabalhar a tolerância e o entendimento”, diz a psicóloga Liene Kremer, de São José (SC). Se a ideia é conhecer gente nova, procure atividades sociais nas quais você possa encontrar pessoas parecidas com você, para começar, como indica Estefânia Barsante, psicóloga de São Paulo. Afinal, vocês já terão interesses em comum para conversar. “Melhor ainda se forem grupos pequenos e que se encontrem pessoalmente de vez em quando,

pelo menos enquanto o vínculo está sendo construído”, sugere. Até mesmo o ambiente de trabalho pode ser transformado em um catalisador de novos relacionamentos. “Ter boas relações interpessoais com colegas é um dos aspectos mais importantes que impactam a felicidade no trabalho. Essas relações afetam nosso bem-estar, nossa saúde e, consequentemente, nossa performance e crescimento profissional”, afirma Estefânia. Os colegas de trabalho não precisam, necessariamente, ser os seus melhores amigos. Mas é sempre bom ampliar o círculo de relacionamentos e criar um ambiente amistoso, que amplifique a sensação de pertencimento. Se você preferir, pode fazer as coisas aos poucos. Experimente puxar uma conversa por WhatsApp. Não tem problema nenhum usar as mídias sociais como ponto de partida para a conversa. Só não se esqueça

47 Porcentagem de adultos que dizem não ter interações sociais significativas e ao vivo diariamente
 Fonte: Cigna

A solidão aumenta as chances de uma morte prematura em **26% a 32%**, devido aos níveis mais altos do hormônio do estresse, o cortisol, e à pressão sanguínea elevada.

39 Porcentagem de pessoas solitárias que são mais propensas a relatar piores sintomas de resfriado – como nariz escorrendo e dor de garganta – em comparação àquelas que são menos solitárias

de levá-la para a vida real. Você pode curtir ou comentar os posts de centenas de pessoas diariamente, mas isso não significa que vocês tenham uma relação, uma vez que não há diálogo nem criação de vínculos. Por isso é importante saber unir a tecnologia à conversa real. Outra coisa a ter em mente: nem todo mundo precisa da mesma quantidade de tempo compartilhado entre entes queridos. O ideal é se conhecer e respeitar o seu próprio tempo. Estefânia cita o estudo da pesquisadora Brené Brown, dos Estados Unidos: “Todos temos necessidade básica de vínculo. No entanto a quantidade ideal dessas interações varia de acordo com a personalidade.

De forma geral, podemos entender as pessoas em dois tipos: extrovertidos e introvertidos”.

Os extrovertidos são aqueles que pensam melhor quando conversam e resolvem problemas em grupo, por isso recarregam suas energias quando estão com outras pessoas. Já os introvertidos fazem todas essas tarefas melhor quando estão sozinhos. Entender essas diferenças de personalidade é fundamental na hora de dividir o tempo entre amigos e para evitar cobranças. Convencida? Agora é só mandar uma mensagem para aquela amiga distante e marcar um café – mas, desta vez, com bastante tempo para conversas significativas.

Conecte-se

Dicas simples para fortalecer seus laços existentes



ABRACE

A afeição é um comportamento recíproco. Quanto mais você dá, mais recebe em troca. Declare o seu amor, diga aos entes queridos o quanto você os aprecia ou envolva-os em um grande abraço e eles provavelmente farão o mesmo por você.



DIGA SIM ÀS CHAMADAS DE VÍDEO

De acordo com estudos da área de cyber-psicologia, as chamadas em vídeo podem auxiliar pessoas separadas pela distância a manterem laços construídos previamente. Nada substitui um bom “olho no olho”, mas elas chegam bem próximo. “Os vídeos são mais poderosos que mensagens de texto porque criam uma atmosfera de diálogo”, explica Estefânia.



FAÇA PEQUENAS CONFISSÕES

Demonstrar confiança no outro pode ajudar o relacionamento a se desenvolver mais rápido. Conte para um amigo algo pessoal – por exemplo, como você está tendo um pouco de dificuldade no trabalho – e a qualidade das suas interações irá aumentar.



CRIE UMA ZONA LIVRE DE TELEFONES

Na próxima vez que você encontrar um amigo, que tal combinar de manter os celulares no silencioso, dentro da bolsa?

Deixar o aparelho em cima da mesa, mesmo sem utilizá-lo durante o passeio, pode fazer com que você se sinta menos conectada com o seu companheiro, de acordo com pesquisadores. ■