

[Liz] Olá, eu sou a Liz Hermann.

[Isabella] E eu sou a Isabella França.

[Liz] E você está ouvindo o episódio 6 do podcast “Entre Nós”: um podcast feito por mulheres e para mulheres, com conversas curtas, honestas e semanais, que vão nos ajudar a desatar com mais clareza alguns nós difíceis que a vida nos dá. Fica com a gente.

•••

[Liz] Outro dia minha mãe me mandou uma mensagem de um psiquiatra falando que nesse período de quarentena você não precisa procurar terapia se você tem conversado com as plantas porque isso é normal, está todo mundo muito sozinho. Mas ele disse que você devia sim procurar ajuda se as plantas começarem a responder quando você falar com elas. (Risos) A minha mãe é psicóloga então já dá para entender o que está por trás.

Mas é verdade que essa quarentena tem mostrado um outro lado de todos nós, não é verdade? Eu mesma, que já trabalho em casa há um ano fazendo home office, então minha vida não mudou completamente na quarentena, mas ela me fez perceber sim que é só um pulinho para você virar um ermitão, isolado de tudo e de todos. Porque uma coisa que eu não tinha me dado conta é que mesmo que eu trabalhe o tempo todo sozinha, dentro de casa, só com o meu computador, eu sempre tinha interações sociais, por exemplo, ao ir na igreja ou principalmente quando eu tinha que viajar pelo meu trabalho. E eu não tinha percebido o quanto isso preenchia essa lacuna social na minha vida.

Como tem sido para você Bella, essa questão da quarentena? Você já está conversando com a planta? A planta já está te respondendo?

[Isabella] Olha, eu comecei uma horta então rola muita conversa com as plantas. Elas ainda não me responderam, ainda bem! Mas essa semana aconteceu uma coisa muito engraçada porque eu recebi uma mensagem de um amigo meu aqui do Rio, o Hyago. Inclusive o Hyago, que é um homem, ouviu nosso podcast. Então você pode indicar esse podcast também para seus amigos homens, para que eles também ouçam com a gente!

O Hyago me mandou uma mensagem falando que estava com muita saudade minha e dos meus pais, e que era para eu dar um beijão e um abraço neles. E foi quando eu percebi que eu não estava abraçando meus pais aqui em casa. Estamos os três em isolamento aqui, não estamos saindo de casa, então não tem motivo nenhum para cumprimentar de longe. Essa questão do isolamento está tão forte que eu estou me isolando dentro da minha casa. Aí eu parei, dei um abraço grande neles, um beijo em cada um, falei que era por causa do meu amigo, mas também foi bom para mim.

[Liz] Nossa, é engraçado isso. Eu não sei se você tem notado que na verdade muita gente ao invés de chamar de distanciamento social, que é o nome técnico, tem chamado de isolamento. Eu até já chamei de confinamento em alguns momentos porque a gente começa a confundir, mas olha que interessante como a nossa fala está dando as dicas do que está acontecendo dentro da gente e como a gente está

percebendo esse distanciamento. A gente está percebendo como isolamento, como confinamento... E na verdade, está muito claro nesse período que mesmo quem está em distanciamento social em casa, com a família, tem se sentido muito sozinho.

Solidão tem sido uma coisa muito presente e eu acho que é uma das poucas certezas que a gente tem nessa quarentena. A gente não tem certeza de nada nessa vida atual, mas a gente tem certeza de que a maioria das pessoas tem sofrido de alguma forma com a questão da solidão.

E aprendendo um pouquinho mais sobre o trabalho de um pesquisador chamado Vivek Murthy e principalmente de um livro que ele lançou recentemente (link na descrição do episódio) mas que infelizmente não está disponível em português, ele fala sobre o impacto da solidão na vida humana, no nosso dia-a-dia. Uma coisa que eu não sabia é que solidão é um fator sério de risco para mortalidade.

Ele começa a apresentar alguns dados que eu tentei descobrir para o Brasil, mas infelizmente é muito difícil encontrar esse tipo de dados sobre a situação dos brasileiros, mas ele fala que nos Estados Unidos 3 a cada 5 americanos sofrem de solidão. Olha isso gente! É muito fácil a gente apontar o dedo e falar que isso é coisa de americano e que brasileiro não passa por isso mas o fato é que a gente vem de uma cultura que esconde muito isso, porque na nossa cultura a gente tem que ser feliz e animado, mas a gente pode imaginar que o Brasil tem um quadro parecido.

[Isabella] Mas esses dados são durante a quarentena ou de antes?

[Liz] Esses dados são de antes e esse livro saiu antes da quarentena mas a gente pode inferir que isso vai sim ser alterado durante essa quarentena e que muito mais gente vai se sentir sozinho, nem que seja um quadro temporário e não uma solidão crônica.

E outro fato curioso que ele cita é que num estudo da Kaiser Family Foundation de 2018, descobriu-se que 22% das pessoas nos EUA sofrem de solidão crônica. Não é um momento de solidão na vida, é solidão crônica! E curiosamente, esse número é maior do que a quantidade de pessoas que fumam ou tem diabetes. E mais bizarro ainda, é que ele aponta que isso é realmente um fator de risco e que leva as pessoas que vivem com esse tipo de problema a aparentemente ter mais chances de ter doenças cardiovasculares, demência, problemas para dormir, depressão, e que pessoas solitárias tendem a viver menos tempo. E ainda para completar esse quadro bastante complexo, ele aponta que a solidão também contribui para problemas como o vício, seja álcool, drogas ou outros tipos de vícios, assim como depressão, como eu citei, e ansiedade.

E aí a gente fica pensando que loucura tudo isso! Mas na verdade é algo que aflige pessoas ao nosso redor ou quem sabe nós mesmos podemos estar passando por isso sem perceber.

[Isabella] Isso mesmo. Inclusive, enquanto ele fala sobre essa questão dos problemas físicos, problemas de saúde associados à solidão, ele fala sobre o desafio da medicina de entender a relação entre essas coisas. E ele usa uma analogia muito legal: um homem embaixo de um poste procurando uma chave, e chega um estranho e pergunta o que ele está fazendo e o homem responde que está procurando a chave dele. O estranho oferece ajuda e começa a procurar a chave com ele. Ele procura muito e não encontra

até que ele pergunta para o dono da chave se ele tinha certeza de que a chave tinha sido perdida ali, porque ele não estava conseguindo achá-la. O homem então responde que não e que na verdade ele tinha perdido a chave num arbusto, mas a luz estava ali, então ele decidiu procurar ali!

O que ele quis apontar é que a medicina, pela falta de conhecimento da área psicológica e emocional, continua procurando causas físicas para problemas físicos, ignorando que muitos dos problemas físicos que a gente enfrenta tem, na verdade, fundo emocional, psicológico.

[Liz] Eu também achei essa analogia magnífica e eu acho que traz muita luz pra esse momento que a gente está vivendo também, porque mesmo que você não esteja desenvolvendo um quadro crônico de solidão, muitos de nós estamos passando por um momento único de solidão com essa questão do distanciamento social.

Na verdade, alguns pesquisadores já tem apontado a inadequação desse termo “distanciamento social” porque o certo seria chamar de “distanciamento físico”! A ideia em nenhum momento foi que a gente parasse de sociabilizar, mas que simplesmente a gente não tivesse contato físico. A gente precisa de contato social de toda forma, mesmo em meio a essa pandemia, tentando se manter saudável e preservado.

Agora, o detalhe que eu achei interessante nesse período e que tenho observado com muito cuidado é o quanto as pessoas tem realmente agora tentado passar mais tempo junto, mesmo que seja virtualmente. Você com certeza já viu dez milhões de pessoas, amigas suas, postando nas redes sociais a foto das reuniões de zoom delas, não é verdade? Todo mundo está fazendo reunião de zoom com a família, com colega de faculdade, com os amigos... Mas uma coisa que eu tenho notado é que ao mesmo tempo que isso é uma indicação clara de que está todo mundo doido e morrendo de saudade de ter contato e interação social, por outro lado, eu noto também que nem sempre essas conversas tem ido realmente a fundo.

Eu não sei se você tem percebido isso nas suas conversas, Bella, mas eu noto muito nas minhas conversas com amigos e com família, com alunos, que está todo mundo contando sobre tudo que viu nas notícias, todas as teorias conspiratórias que já escutou sobre o que vai acontecer antes, depois, durante, daqui a dez anos... Só que eu não vejo muitas conversas que vão fundo nas questões do coração, sabe? De falar: “Como você está se sentindo?” E o outro responder: “Poxa, estou quase arrancando os cabelos aqui.” Ou “Estou com medo do futuro”. Eu não tenho sentido que há um espaço real para conversarmos sobre essas questões na maior parte do tempo.

[Isabella] A impressão que eu tenho muitas vezes é que está todo mundo se segurando por um fio, e se você abre a porteira para certas coisas e está sozinho em casa, sem ter muito a quem recorrer, pode ser algo estressante de abrir certas portas. O medo de se abrir certas portas. Mas com o tempo e conforme as semanas vão passando nessa quarentena, eu acho que as pessoas estão começando a perceber que ou elas fazem disso uma nova normalidade e aprendem a falar sobre isso agora ou elas vão ter problemas porque ninguém sabe quanto tempo isso vai durar.

[Liz] O fator complicador que eu vejo nessa questão, e até esse pesquisador, o Vivek, fala sobre isso, é que a pessoa que normalmente precisa de mais ajuda é a pessoa que menos vai pedir ajuda porque infelizmente nós temos uma carga na nossa sociedade de que é vergonhoso você se sentir sozinho. Que você é inadequado, você está com um problema e você não devia ter esse problema. Então o triste também é isso, que gera essa desconexão que ao mesmo tempo que essas pessoas deveriam estar buscando ajuda, quem sabe elas não vão buscar isso porque elas se sentem inadequadas e desconfortáveis de estarem vivendo uma coisa que elas não deveriam estar vivendo, e se sentindo um fracote nessa história, quando não é a verdade.

Por isso que eu tenho pensado bastante na questão de como a gente pode ajudar outras pessoas e ajudar uns aos outros. Existem algumas soluções possíveis e em algumas conversas que eu escutei e em entrevistas com esse pesquisador agora, durante a pandemia, ele tem mostrado essas soluções. Uma delas é você criar uma comunidade por meio virtual e que muita gente já está fazendo, mas ele também dá uma empurradinha para que a gente vá além disso. Não simplesmente se encontrar virtualmente, mas para a gente criar espaços de conversas mais profundas.

Se não dá para conversar com todo mundo da sua família, então faça isso com pelo menos uma pessoa, um amigo, um parente que seja, e que você sente que pode conversar mais profundamente sobre questões do coração mesmo.

[Isabella] E sabendo que essa questão da solidão, como você já comentou, é algo que normalmente vem associado com muita vergonha, é importante a gente ter isso em mente quando a gente vai entrar nesses assuntos, porque é muito comum que a pessoa resista a se abrir. Mas se você se mostrar um pouco mais vulnerável nesse lugar, a pessoa pode entender que ela também pode ser mais vulnerável com você.

[Liz] É claro que nesse momento a gente só pode colocar praticamente isso em prática, encontros virtuais. Mas quem sabe dentro da sua casa tem tempo que você não conversa com a sua mãe, ou com seu pai, esposo, esposa, sobre essas questões mais profundas e isso pode ser uma abertura. E eu digo isso porque há exatamente uma semana eu tive uma conversa com a minha família, e a gente sempre se reúne todo sábado à tarde para conversar, e a gente teve uma conversa tão legal, tão aberta, e a gente abriu as porteirosas mesmo. E quando um abriu, o outro também abriu e foi tão gostoso.

A gente pensa que vai ser pesado, mas pesado é ficar falando sobre essa pandemia todo dia, o dia inteiro, ou em toda conversa que você tem com a sua família. Mas quando você se abre e fala do que está acontecendo realmente, eu te garanto que é um processo de cura e que faz muita diferença mesmo.

E claro que depois que passar tudo isso a gente também deve se preocupar com a questão da solidão na nossa vida. Esse autor fala que é muito importante que a gente se envolva em serviço por outras pessoas e o interessante é que ele fala que não é só na forma de voluntariado não, numa organização, toda semana, mas ele fala que é também em pequenos atos de bondade. Como por exemplo, convidar seu colega de trabalho para almoçar com você, ou dar uma carona para alguém... Pequenas coisas que você pode fazer e que vão gerar espaços de conversas, de diálogo, de trocas. E eu acho muito legal isso que ele cita que é a gente criar possibilidades para que as pessoas ao nosso redor se sintam realmente escutadas.

A gente só pode esperar que alguém escute a gente se a gente também está dando esse mesmo presente para outras pessoas.

É por isso que eu queria te indicar, de todo o coração, que nessa semana você busque encontrar alguém que você possa conversar e confiar e que você crie essa possibilidade, esse espaço de conversa aberta e honesta como a gente sempre tem defendido aqui no podcast, para que haja esse momento de cura que todos nós estamos procurando nesse momento de pandemia.

[Isabella] E com certeza a gente passou longe de esgotar esse assunto da solidão, então fica com a gente que na semana que vem nós vamos conversar um pouquinho mais sobre isso.

Ah, e não se esqueça de que se você está ouvindo esse podcast antes do dia 15 de maio, está rolando o sorteio de um journal lá no nosso Instagram @podcastentrenos. Então entra lá, procura a foto oficial, e participa com a gente!

•••

[Liz] Que nessa semana você encontre oportunidades pra escutar e ser escutada. Que você crie momentos de conexão com outros e com você mesma.

[Isabella] Pra continuar essa e outras conversas você nos encontra no Instagram como @namelhormissao.

[Liz] Me encontra como Liz Motta Hermann.

[Isabella] Ou pelo nosso perfil @podcastentrenos. Obrigada por desatar esse nó com a gente. Até semana que vem.