



# XÔ, SOLIDÃO!

texto RAFAELA CARVALHO ilustrações NIK NEVES

NOSSA REPÓRTER BUSCOU FORMAS DE DRIBLAR A TRISTEZA DE ESTAR SOZINHA – E DESCOBRIU QUE A MELHOR SAÍDA É GOSTAR DA PRÓPRIA COMPANHIA

Desde o início de agosto, tomei uma decisão extrema: fiz uma mala, comprei uma passagem e vim morar a mais de 10 mil quilômetros de distância da família e dos amigos. Estou em Budapeste, na Hungria, um lugar onde o idioma é difícil, as pessoas são menos calorosas e eu tenho um desafio a cumprir para a *Sorria*: driblar o sentimento de melancolia que surge quando a solidão bate.

Nos dias antes da minha viagem, tomei consciência da minha escolha. “Eu estou voluntariamente me colocando em uma situação solitária”, pensei. Por isso, o impulso inicial ao chegar foi um só: impedir que qualquer tristeza de saudade se aproximasse de mim.

No meu primeiro dia em Budapeste, fui à casa de uma família que eu havia contatado com a ajuda de uma rede social. Balázs e Ezster me receberam com um sorriso e uma refeição húngara maravilhosos. Foi quando tive meu primeiro clique: para fazer novos amigos, era necessário baixar a guarda, enfrentar os receios e me colocar em uma situação de vulnerabilidade. Muitas vezes, driblar a solidão implica ser otimista e acreditar que tudo vai dar certo.

Ainda procurando jeitos de fazer novos amigos, fui atrás dos integrantes húngaros de uma comunidade internacional da qual faço parte, chamada de *nerdfighteria*. É uma rede de jovens que celebram a cultura nerd e se articulam em atitudes

que ajudam a melhorar o mundo. Esperançosa, entrei em contato e fui participar de um encontro, torcendo para que nossas semelhanças pudessem fazer com que eu começasse a criar vínculos com pessoas que eu nunca vi antes. E foi o que aconteceu: tínhamos paixões semelhantes e os mesmos assuntos preferidos. Depois de apenas algumas horas, já estávamos rindo e marcando os próximos encontros.

Com a ajuda do psicólogo e neurocientista John Cacioppo, entendi o que havia feito eu me sentir tão bem. Segundo ele, precisamos de uma identidade coletiva para que possamos ter esse tipo de interação. “Ter algo que nos defina em um grupo nos coloca em contato com outros indivíduos. Encontrar uma forma de se conectar com outras pessoas é o que nos livra da solidão”, conta.

“Tentar escapar da solidão é natural do ser humano. Esse comportamento está associado aos nossos instintos. Somos uma espécie sociável”, explica Cacioppo, ressaltando que, no passado, estar em grupos da mesma espécie significava maiores chances de sobreviver a quaisquer ameaças externas. Ele também é autor do livro *Solidão: a Natureza Humana e a Necessidade de Vínculo Social*. Em sua obra, reforça que não



NO PRIMEIRO DIA, UM DIVERTIDO JANTAR HÚNGARO NA CASA DE DESCONHECIDOS



ENCONTRO COM OS NOVOS AMIGOS DA COMUNIDADE GLOBAL NERDFIGHTERIA



MISSÃO  
Ao longo de um mês, **Rafaela** enfrentou o desafio de DRIBLAR A SOLIDÃO

ANTES SÓ QUE... SERÁ?

13,5\*  
DOS BRASILEIROS MORAM SOZINHOS.  
Esse número aumentou 35% entre 2004 e 2013

62%\*\*  
DOS BRASILEIROS TÊM POUCA OU NENHUMA confiança em outras pessoas – um gatilho para o isolamento

Segundo um estudo americano,  
A FALTA DE INTERAÇÃO com outras pessoas faz tão mal quanto fumar 15 cigarros por dia



CORRER NA VIZINHANÇA PARA ESPANTAR A SOLIDÃO... E ME ENCONTRAR



MAS TAMBÉM TINHA PASSEIOS COM MINHAS NOVAS ROOMATES! :)



## CONSELHOS PARA DAR UM CHEGA PRA LÁ NA SOLIDÃO



**1 PROCURE PESSOAS COM INTERESSES SEMELHANTES AOS SEUS.** É muito mais fácil criar vínculos quando há algumas afinidades.



**2 ENFRETE A TIMIDEZ DE VEZ EM QUANDO.** A princípio, pode ser muito difícil, mas, com um pouco de prática, vira um desafio que pode te ajudar a ser mais extrovertido.



### FAÇA ATIVIDADES COLETIVAS.

**3** Pode ser um esporte, uma excursão, um curso de culinária. O importante é forçar-se em situações que te permitam socializar.



**4 DEMONSTRE GRATIDÃO.** É uma forma rápida de sentir que você pertence a algo maior do que só ao seu cotidiano. Mostrando a alguém que te ajudou de alguma maneira esse sentimento, você afeta positivamente a vida dela – e, de quebra, também se sente melhor.

**5 AFASTE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS.** Junto com a sensação de solidão, é fácil aparecer o pensamento de que ninguém se importa com você. Tente achar formas de “resetar” o cérebro, como guardar mensagens dos seus amigos.



**6 USE AS REDES SOCIAIS – MAS COM MODERAÇÃO!** Elas são uma mão na roda para manter contato com as pessoas, mas, às vezes, podem te pôr num buraco negro que reforça a solidão. Use-a a seu favor.

**7 VALORIZE AS PESSOAS.** Ressalte quanto aquelas que você ama são importantes na sua vida. Reforce vínculos e cuide bem delas.



**8 MARQUE COMPROMISSOS.** De preferência, aqueles que te encherão de culpa se você cancelar ou deixar de ir.

**9 AGUCE A CURIOSIDADE.** Quando alguém estiver falando da própria vida ou você souber de algum evento que vai acontecer em breve, procure saber mais. Abra os olhos e ouvidos para o mundo.



**10 FAÇA UMA LISTA DO QUE PODE FAZER DESACOMPANHADO E COLOQUE-A EM PRÁTICA:** pode ser desde uma ida ao parque até uma viagem. Mas lembre-se: você é sua melhor companhia.



positivamente o dia de alguém, apenas com uma palavra. Isso já era suficiente para eu me sentir conectada a algo maior do que eu – e, assim, espantar a solidão.

Apesar de encontrar formas eficazes de não me sentir completamente sozinha, porém, tive alguns dias de inevitável melancolia. Falar com gente desconhecida o tempo inteiro é exaustivo, e, por diversos momentos, senti que estava me obrigando a ter esse tipo de interação só para não pensar na saudade que eu sinto dos meus amigos e familiares diariamente. Flagreime presa num cerco de sentimentos que me deixava deprimida: estava me sentindo só, mas, ao mesmo tempo, não queria me dedicar a conhecer ninguém.

Quando isso aconteceu, foi inevitável: corri para as redes sociais. Passei horas em busca de alguém que pudesse fazer eu me sentir um pouco mais perto de casa. Em uma autoanálise, passei a me questionar se estava começando a cultivar um hábito que, talvez, não fosse saudável. Embora as redes sociais fossem fundamentais para me manter em contato com as pessoas, sentia que precisava aprender a usá-las do jeito certo.

Pedi ajuda a Dani Arrais e Luiza Voll. As duas comunicadoras são os rostos por

trás do Instamission, que existe desde 2011 no Instagram. O projeto usa as redes sociais como uma forma de valorizar as relações através de compartilhamento de imagens e histórias: “Gostamos de estimular as pessoas a compartilhar a vida delas e, assim, transformar a internet em um lugar de encontro”, explicam. “Esse projeto é um exercício constante de empatia, que nos ajuda a enxergar o outro.”

Inspirada pelas palavras de Dani e Luiza, estabeleci que não usaria a internet como ferramenta só para ignorar minha melancolia enquanto observo a movimentação de uma rede social. **Eu precisaria de motivos melhores: ou manter contato com o Brasil ou dividir momentos do meu dia que possibilitassem vínculos com mais gente na rede.**

Eu não sabia, mas impor essa regra fez uma grande diferença nesse meu mês. Especialmente por causa de uma tarefa que estava na minha lista: fazer algum tipo de trabalho voluntário. Eu não tinha a menor ideia de como concretizar isso em um país estranho, onde nem todos falam inglês. Mas, depois de algumas semanas, tudo se alinhou sem que eu precisasse fazer nada.

Na segunda metade de agosto, milhares de refugiados começaram a chegar em

Budapeste, vindos de países como Síria, Iraque, Afeganistão, Somália, Paquistão, entre outros. A situação desses imigrantes que foram parar nas notícias internacionais estava acontecendo bem na minha frente: famílias inteiras desembarcavam, clamando por assistência enquanto aguardavam por um trem que seguisse para a Alemanha, o destino principal dessas pessoas. Desamparados, homens, mulheres e crianças começaram a acampar na maior estação ferroviária da cidade. Foi para lá que decidi ir para tentar ajudar.

Durante 10 dias seguidos, ouvi histórias, brinquei com crianças e ajudei mães que precisavam de algum tipo de assistência – e usei minhas redes sociais para emprestar meus olhos aos amigos que estão no Brasil. Vendo aquela situação à minha frente, consegui entender todos os conselhos que havia recebido: estava me conectando com pessoas, buscando significado e sensação de pertencimento, me sentindo útil e usando a internet para valorizar histórias e aproximar mais gente daquela situação. O retorno que tive foi incrível: muitos amigos agradeceram por eu dividir imagens e sentimentos e até desconhecidos começaram a me contatar para saber mais

sobre o que eu estava testemunhando. Naquele momento, mesmo estando sozinha, nunca me senti tão cercada de gente.

A parte final da missão aconteceu naturalmente: depois de procurar tantas formas de me cercar de pessoas, faltava um último passo: saber aproveitar meu tempo sozinha sem ficar deprimida nem me render a nenhuma distração supérflua. Por isso, em momentos de melancolia em que não queria conversar com ninguém, neguei-me a ficar em casa mergulhada na minha própria tristeza. Decidi começar a fazer passeios a pé ou correr pela minha nova vizinhança. Às vezes, levava um bloquinho para anotar meus pensamentos. Percebi que, durante boa parte da minha missão, tentei me esforçar para não ficar desacompanhada, quando, na verdade, o real aprendizado foi o de saber lidar comigo mesma quando ninguém mais estava por perto. Cuidar de mim foi a maior lição que aprendi.

Depois de dias de passeios desacompanhada, anotei no bloquinho uma frase que vai ficar sempre estampada na minha memória: estou presa comigo mesma – meu corpo, minha personalidade e meus valores – até o resto da vida. Se eu aprender a gostar disso, nunca vou me sentir sozinha.