

Cultivar a amizade

Não há dúvidas de que o tema da solidão é muito importante no mundo actual. É conhecido que em Inglaterra existe uma Secretaria de Estado especializada na solidão, uma vez que este problema nesse país é considerado – e bem! – como um problema de saúde pública.

Numa das iniciativas desse órgão do governo inglês, suscitavam-se perguntas que são muito actuais e que permitem chegar ao cerne da questão: Porque é que já não falamos uns com os outros? Será que nos esquecemos de como fazer amigos e de como isso é essencial na nossa vida?

Convém distinguir entre solidão (que é uma percepção) e isolamento (que é uma atitude). Viver sozinho não é necessariamente sentir-se sozinho. Uma pessoa pode sentir-se sozinha – isolada, sem companhia – e viver com outras pessoas.

E também não convém pensar que este tema é exclusivo das pessoas mais velhas. De facto, em vários países, constatam-se sentimentos de solidão em adolescentes e jovens com implicações directas na sua saúde mental.

Robert Waldinger possui uma *TED Talk* que foi vista por mais de 30 milhões de pessoas e que recomendo vivamente. É psiquiatra e é o 4º director de um estudo, que começou em 1938 e ainda continua nos dias de hoje, feito pelo *Harvard Study of Adult Development* sobre o modo como vivemos.

A equipa de Harvard tirou muitas conclusões desse estudo, mas Waldinger destaca isto: «Para saber como envelhecerás, é mais relevante o grau de satisfação que possuis aos 50 anos com as tuas relações interpessoais do que o teu nível de colesterol».

Segundo ele, há três características importantes que se podem resumir assim:

- 1) As conexões sociais beneficiam a saúde, e a solidão prejudica-a.
- 2) O que importa não é a quantidade das relações, mas sim a sua qualidade.
- 3) As boas relações protegem o nosso cérebro da deterioração.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria