

Sociedade Estudo A Amizade em Portugal – Como é? O que mudou?

Porque é que a solidão é uma ameaça à democracia?

“As pessoas perdem a capacidade de empatia”

Luísa Lima A perda de amigos e o aumento da solidão podem ser chaves explicativas para o crescimento do populismo de direita, avisa autora de um estudo sobre a amizade em Portugal

Entrevista

Natália Faria Texto
Rui Gaudêncio Fotografia

As relações virtuais não substituem os amigos reais, que funcionam como um baú que encerra a memória de cada um de nós, diz Luísa Lima, investigadora do Centro de Investigação e Intervenção social do Iscte-Instituto Universitário de Lisboa, e autora do estudo *A Amizade em Portugal – Como é? O que mudou?*, no qual, juntamente com Cristina Camilo, David Rodrigues e Ângela Romão, conclui que os portugueses perderam amigos desde a pandemia e, consequentemente, estão mais sós, sobretudo os jovens, os precários e os desempregados com menores recursos.

Esta transformação, avisam, pode fazer perigar as democracias, porque, ao sentirem-se sozinhas, excluídas, incompreendidas e maltratadas, as pessoas tendem a procurar amparo no populismo de direita. E por isso, sugerem, é que é tão importante redesenharem-se as cidades para recuperar a fruição do espaço público e a frequência de actividades como clubes de caminhada ou leitura que promovam as relações sem que isso implique gastar dinheiro.

Porque é que a solidão parece ser maior nas classes com menos rendimentos?

O estudo foi sobre a amizade e a solidão é uma das variáveis que lhe está associada. As pessoas que têm menos amigos têm níveis mais elevados de solidão e as pessoas que convivem menos também. A solidão está associada, por um lado, a

problemas de saúde, ou seja, as pessoas que se sentem mais sozinhas têm probabilidade de morrer mais cedo e de ter mais doenças. Isto porque a solidão está muito associada ao *stress* e, pelo contrário, as pessoas que têm uma vida social mais positiva, mais relações e mais positivas, sentem-se mais felizes e têm mais saúde e melhores níveis de saúde mental e de saúde física.

Mas isto é ao nível individual. Durante muito tempo, a psicologia funcionou como se a solidão tivesse a ver com questões individuais, com a falta de competências sociais, associando-a à depressão e a problemas de saúde mental. E não é que não haja essa ligação. Mas, depois, ao nível mais macroscópico...

...há também aqui causas estruturais?

O que se tem visto é que há níveis mais elevados de solidão nos grupos minoritários; nas pessoas desempregadas mais do que nas pessoas que têm emprego, nas pessoas que têm contratos precários mais do que nas pessoas que têm contratos estáveis, nas minorias étnicas, por exemplo, mas também nas minorias de género. Portanto, e no nosso estudo isso aparece, pessoas que não são heterossexuais sentem-se mais sós do que as pessoas heterossexuais. Há aqui um padrão que tem a ver não só com características das pessoas, mas com características da estrutura social.

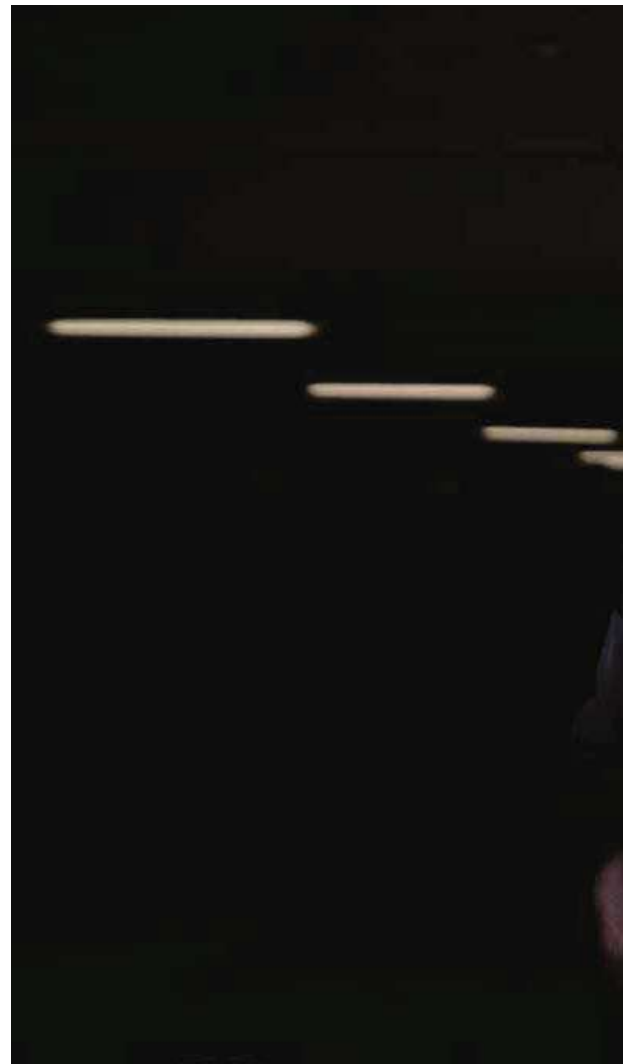
A investigação tem vindo a mostrar que nas sociedades em que há maior coesão social, maior qualidade de vida e menos desigualdades, também encontramos níveis maiores de

confiança nos outros, de cooperação e, logo, menores níveis de solidão. Portanto, há esta dimensão individual da solidão, mas também há uma dimensão social.

O estudo conclui que mais de 75% das pessoas não têm amigos de países, etnia ou orientação sexual diferentes da sua. A que ponto esta constatação resulta de um acaso (porque as pessoas tendem a encontrar-se em lugares onde são levadas por interesses semelhantes) ou da rejeição das diferenças?

Os nossos amigos próximos são muito parecidos connosco. Isto não é uma questão portuguesa, é uma constante: nós gostamos de pessoas que são parecidas connosco e por isso as nossas redes de amigos são maioritariamente compostas por pessoas semelhantes a nós. Isso é um dado muito claro na literatura. Aquela coisa de os opostos se atraírem pode ser verdade em coisas superficiais, mas nós damos-nos mais facilmente com pessoas que têm o mesmo estilo de vida que nós, as mesmas características. E isto é um padrão porque nós precisamos de ser compreendidos e aceites, sendo que nós compreendemos e aceitamos melhor as pessoas que partilham características connosco.

Dito isto, os nossos amigos mais próximos, aqueles com quem nos damos mais, são os que encontramos na infância e na juventude. Porque, até ao início da idade adulta, as amizades funcionam de uma maneira um bocadinho diferente do que nas outras alturas da vida. Aliás, no estudo vimos que as pessoas ganham e perdem mais amigos



Se olharmos a solidão como uma questão mais grupal, vemos essa associação entre a solidão e a adesão ao populismo, na medida em que a solidão está associada à ideia de que as pessoas estão a ser maltratadas, excluídas

nessa faixa até aos 30 anos, porque, a partir dessa idade, as pessoas começam a ter vidas familiares mais estáveis, filhos, mais compromissos de trabalho, e, portanto, não têm tanto tempo para novos amigos, sendo que os novos amigos são feitos principalmente no local de trabalho. Depois, a partir dos 50 anos de idade, quando os filhos se tornam mais independentes, as pessoas voltam a ter mais tempo para os amigos, mas com os amigos que os têm acompanhado e que são uma espécie de memória. Nós vamos sendo pessoas diferentes ao longo do tempo e eles são testemunhas dessa transformação. E os momentos que nós criamos presencialmente com os amigos, as viagens, as visitas à praia, os piqueniques, são um testemunho daquilo que nós éramos. E o que é muito claro



no nosso estudo é que os jovens hoje estão muito menos com os amigos e vivem muito mais num mundo virtual. Eu não sei o que é que isso vai fazer a esta parte das memórias.

Acha que isto vai fazer com que esta geração perca os tais testemunhos do trajecto?

Acho que perde, porque o *online* não é a mesma coisa. Eu, no outro dia, enganei-me e apaguei o meu *WhatsApp*, ou seja, perdi anos de conversas com pessoas. Mas isso não é a mesma coisa de perder a experiência de estar com outras pessoas. Perdi algumas coisas, mas não perdi esse 'quem é que eu sou'. E os amigos virtuais, e falo das interações nas redes sociais, mas também com os *chatbots*, não têm nada a ver com o que é a relação com um amigo a sério, alguém que não se limita a dizer o que queremos a ouvir, mas que

Eles desabafam com as mulheres, elas com os amigos

A medida que avançam na idade, as mulheres tendem a trocar o companheiro pelos amigos quando se trata de escolher com quem desabafar e partilhar os problemas, segundo o estudo *A Amizade Em Portugal - Como é? O que mudou?*.

No grupo das pessoas com idades entre os 50 e os 64 anos, enquanto 69% dos homens escolhem preferencialmente as companheiras para falarem dos seus problemas, entre elas, apenas 43% escolhe desabafar com o companheiro, enquanto 22% prefere recorrer aos

amigos. "Até aos 30 anos, quando têm um problema, a primeira pessoa com quem as raparigas vão falar é com o namorado. Mas depois, ao longo da vida, enquanto os homens, que começam por falar mais com os pais, vão aumentando a dependência da sua mulher, elas deixam de falar tanto com os companheiros e recorrem mais às amigas e aos filhos", salienta Luísa Lima.

Dado curioso, embora não surpreendente: eles falam mais sobre política e desporto com os amigos e elas sobre família e saúde mental.

nos contradiz. E, principalmente, numa relação de amizade, nós ouvimos o outro.

Não estamos sempre a falar. O outro tem coisas para nos contar e nós ficamos mais ricos com as coisas que outras pessoas nos contam e que nos forçam à empatia, além de que não nos permite que criemos o vício estúpido de termos de ter sempre alguém ali que nos ouça. E, sobretudo, nas relações virtuais perde-se esse lado confrontacional, que também é importante nas amizades, nomeadamente porque não há desenvolvimento sem embates: são os conflitos que temos com as outras pessoas que nos fazem crescer. Ora, isso não existe nos amigos virtuais.

A solidão tornou-se um negócio também?

Já há organizações que fazem jantares destinados a que se conheça pessoas, com jogos para quebrar o gelo, e que visam permitir que pessoas se conheçam, e não estamos a falar de relações românticas, mas sociais. Só que uma amizade faz-se de rotinas e rituais, não é um *one night stand*, exige interacção ao longo do tempo. E este negócio surge porque às vezes as pessoas têm uma rede muito restrita e querem conhecer mais pessoas, o que é uma coisa perfeitamente legítima e saudável, porque são pessoas a tentarem sair de um círculo em que se sentem muito isoladas, porque mudaram de cidade, porque lhes morreu alguém, porque foram fazer Erasmus para outro país....

E como é que a solidão traduz uma ameaça às democracias?

Quando as pessoas se mantêm nesse ciclo de solidão durante muito tempo, tendem a começar a sentir-se particularmente ameaçadas. Sentem que já sofreram muito, que já foram rejeitadas e ficam com medo de o serem outra vez. Portanto, vivem num estado de tensão muito elevado porque estão sempre a tentar detectar ameaças à sua volta. São pessoas que dormem mal, que estão sempre a ver se os outros os estão a rejeitar ou não, estão num estado de alerta e de vigilância permanente e sentem-se constantemente sob ameaça.

Se olharmos a solidão como uma questão mais grupal, e foi isso que fizemos noutro estudo que ainda vai ser publicado, vemos essa associação entre a solidão e a adesão ao populismo, na medida em que a solidão não é sentida só individualmente, mas está associada à ideia de que as pessoas estão a ser maltratadas, excluídas, não compreendidas.

São coisas que depois facilitam a adesão a um populismo de direita. Esta passagem para o colectivo funciona como uma confirmação de que há mais pessoas a sentirem-se igualmente excluídas, maltratadas, desrespeitadas. **A solidão não pode, portanto, ser vista apenas como um problema de falta de recursos individuais.**

Temos de olhar para isto com o telescópio. Olhar de longe e perceber que isto pode não ser um fenómeno de uma pessoa que está deprimida, mas de um sistema que empurra determinados grupos para se sentirem sós.

De que forma é que se pode responder a este problema, até em questões como o desenho das cidades, por exemplo?

Pois, esta questão de as pessoas que têm mais dinheiro terem mais amigos e se sentirem melhores com as amizades está associada ao facto de estarmos com amigos implicar consumos, gastar dinheiro. E por isso é que é muito importante a possibilidade de as pessoas se reunirem sem gastar dinheiro, num piquenique, por exemplo. Por outro lado, os jovens também não têm casas para receber amigos, têm um claro problema de habitação em Portugal, logo também não dá para irem para casa uns dos outros, porque estão a viver com os pais até muito tarde... Tudo somado, haver espaços públicos em que as pessoas possam reunir-se sem terem que gastar dinheiro é muito importante.

Nós não temos esse hábito de utilização dos espaços públicos, como noutras cidades de outros países, mas temos mesmo de reaprender a utilizá-los. As cidades têm de ter espaços que ajudem as pessoas a voltarem a fazer parte de colectivos, que tanto podem ser um clube de leitura, um coro, bibliotecas, um clube de caminhada. Estas coisas são muito importantes para que as pessoas se sintam integradas, sem que seja preciso gastar dinheiro.

E podem ajudar a matizar a solidão.

Exactamente. Porque as pessoas, quando estão muito fechadas na solidão e nos amigos virtuais, perdem capacidade de empatia. E percebemos, no outro estudo que referi e que ainda vai ser publicado, que esta menor frequência do convívio, e o maior aumento da solidão entre os jovens que está a acontecer por todo o mundo, é preocupante também em termos políticos, porque as pessoas sentem que não estão a ser compreendidas. E a adesão àquele grupo, àquela ideologia, fá-los sentir que não estão sozinhos nessa solidão.