

ANDREW SOLOMON  
RESUMO

**Conferência:** *Terrivelmente sozinho, mas sem nenhuma privacidade: quarentena, depressão, amor e individualidade*

Por Luciana Thomé

## A verdade é tudo o que existe

Um ano atípico, uma pandemia, indivíduos e famílias em isolamento e muitas questões subjetivas para serem resolvidas. Partindo deste cenário atual, Andrew Solomon falou sobre saúde mental e o modo através do qual as mudanças do mundo têm afetado as nossas identidades. A sua conferência foi transmitida pela plataforma digital da temporada 2020 do *Fronteiras do Pensamento*.

O escritor norte-americano iniciou sua fala comemorando a eleição nos Estados Unidos e a notícia recente de uma potencial vacina contra a Covid-19. “As pessoas têm tentado criar coisas positivas nestes tempos difíceis. Ao ouvi-las penso em uma famosa expressão que diz ‘a luz no fim do túnel’. Mas também penso na famosa resposta dada a esta expressão pelo poeta norte-americano Robert Lowell que diz que a luz no final do túnel, na verdade, é um trem vindo na nossa direção.”

Ele destacou esta sensação de alegria e de entusiasmo que sinaliza que o pior já passou. Mas que não significa que passou efetivamente ou que a experiência não tenha deixado marcas ou cicatrizes ou que não tenha mudado as nossas identidades. “Eu quero falar hoje sobre saúde mental e falar sobre o modo pelo qual essas mudanças mudaram nossas identidades. Falarei sobre a minha própria experiência e sobre algumas estatísticas.”

Solomon indicou que há uma crise de saúde social atualmente que coincide com a crise da pandemia e tem relação com as mudanças provocadas pelo movimento Black Lives Matter. “Temos medo da tragédia pessoal. Para muitas pessoas a possibilidade de perder a moradia. Para outros a perda de todas suas economias. Temos o medo da intolerância e do racismo principalmente nos Estados Unidos, onde vemos episódios de brutalidade policial que não são incomuns, mas que agora estão sendo documentados e despertaram a população para um problema que sempre nos assombrou. Vivemos com medo. A democracia está morrendo de medo de que a vida como a conhecemos antes possa ter acabado. Estamos negociando esse

Apresentação

Braskem

Patrocínio



Empresa  
Parcelra

UNICRED



Apoio  
Educativo



Promoção

Grupo RBS

Universidade  
Parcelra



estresse do isolamento através de medidas como o local ideal de confinamento, mesmo que o estresse do isolamento possa ser tão intenso quanto o medo da própria morte.”

As taxas de depressão dobraram nos Estados Unidos durante a pandemia, e o aumento foi maior entre pessoas em situação de pobreza e pertencentes a grupos de minorias raciais. Segundo Solomon, há quatro tipos de pessoas envolvidas nesta grande escala de problemas psicológicos e que podem não se recuperar mesmo com o surgimento da vacina. O primeiro são pessoas extremamente resilientes e que ficam bem mesmo diante de situações estressantes. O segundo são as pessoas preocupadas, mas que ficam bem a partir de um certo acompanhamento psicológico. O terceiro são as pessoas que nunca tiveram um problema psiquiátrico clínico e que, de repente, passaram a sofrer por conta de uma doença, como depressão ou ansiedade. E, finalmente, o quarto são as pessoas que já tinham depressão e ansiedade e agora estão sentindo um fardo em dobro, a chamada depressão dupla. “Agora todos sabemos que ter medo por muito tempo é perigoso. É o medo que estamos passando agora e que tem consequências catastróficas. Os efeitos tóxicos do medo são bem conhecidos: aumenta o nível de cortisol e altera as funções imunológicas, afetando os mais vulneráveis. O isolamento social já mostrou, de acordo com as pesquisas, que é duas vezes mais perigoso que a obesidade.”

Pesquisadores dizem que o sistema imunológico de uma pessoa em solidão responde diferentemente na luta contra vírus, o que aumenta as chances de desenvolver doenças. Estamos agora em meio a um novo experimento de isolar pessoas que estavam saudáveis para garantir que elas possam melhorar. “Podemos pensar que é perigoso se expor a outras pessoas. Então, talvez, preferimos ficar sozinhos. No entanto a perda do toque humano não pode ser compensada por milhares de reuniões *on-line* ou mesmo em conversas afetuosas e profissionais. Os perigos dessa pandemia são perigos às nossas próprias almas.”

Uma pesquisa após a epidemia de H1N1 em 2013 mostrou como os desastres de pandemia são singulares e não contam com instituições para fazer uma recuperação prolongada. “O planejamento para a pandemia precisa levar essas necessidades em conta. Não há planejamento no Brasil nem nos Estados Unidos, e quase nenhum outro país chegou a lidar com as crianças e em como as famílias estão sendo impactadas. O que está acontecendo agora afeta ainda mais este grupo, com essa experiência ruim com as maiores variações e mudanças em depressão e ansiedade. São crianças de 10 a 29 anos. Noventa por cento das crianças nessa faixa etária nos Estados Unidos mostraram sinais de depressão. Oitenta por cento mostraram sinais de ansiedade clínica. Essa precisa ser uma preocupação de qualquer pai ou mãe.”

Apresentação

Braskem

Patrocínio

Empresa  
ParcelraApoio  
Educatonal

Promoção

Universidade  
Parcelra

Solomon contou sobre as alterações da rotina de sua família e, especialmente, da atenção que ele e o marido estão dando ao filho George durante o período de isolamento. “Começamos a frequentar a escola virtual. Tínhamos que sentar com o George durante as aulas. Durante sete longas horas todos os dias. Isso porque, do contrário, ele perderia o foco ou ele sairia para comer um lanche. Então, tínhamos que sentar com ele para fazer a lição de casa também *on-line* à noite. É difícil para uma criança ser desconectada de todos que conhece com exceção de seus pais e ficar tantas horas sentada em um mesmo lugar olhando para algo tão inanimado como a tela de um computador. Parecia ser uma loucura. Precisamos continuar falando com ele, tentando fazer com que a sua mente inquieta se adequasse aos padrões de conhecimento, à escola sem o ambiente físico e de maneira bastante inteligente, combinando o aprendizado dos livros e o desenvolvimento social.”

A sensação é de que todos perderam um ano de suas vidas. “Para ele, foi uma perda de proporções enormes em comparação ao seu tempo de vida. Além disso, as minhas amigas estão alicerçadas em comunicações verbais. No geral, não falo com as pessoas pelo telefone ou através de outros meios. Por um lado, é verdade que essas interações não substituem ver as pessoas pessoalmente. Mas sustentou que precisa de sustentação oral, e ao final desse processo eu serei basicamente a mesma pessoa que eu sempre fui. Mas as crianças estão em desenvolvimento. Para elas é diferente.”

Um tempo difícil e de muita adaptação, mas que muitos de nós poderão lembrar com nostalgia em algum momento futuro. “Nós não temos ideia se vamos emergir disso como borboletas ou como mariposas. Ou se vai haver um dano permanente ou se a conexão permanente que nós criamos seguirá. Porque agora dependemos tanto dos outros, e talvez isso nos mantenha mais conectados até o fim de nossas vidas.”

Vamos lavar as mãos o tempo todo e fazer mais um monte de coisas para tomar cuidado. Mas nós não podemos nos isolar do restante da humanidade. “Estamos na miséria. Dizem que receber amigos para jantar agora é a nova forma de promiscuidade. Não é uma coisa imprudente, inconsequente ou que parece ser pouco sábia. Mas, quanto mais pessoas recebemos em casa, menos sábios somos.”

Assim como muitas outras coisas da vida, tudo vem com o risco e com a recompensa: há muitas coisas para as quais não vale a pena. “Minha família é uma sociedade secreta que governa uma

Apresentação

**Braskem** 

Patrocínio



Empresa  
Parcela

**UNICRED** 



Apoio  
Educativo



Promoção

Grupo **RBS**

Universidade  
Parcela



ilha. Na ilha onde nós vivemos, e de fato nós estávamos em uma ilha onde só víamos nossos reflexos. A única questão era nos amarmos, sermos gentis uns com os outros e tentar ajudar o George a passar pelo isolamento. Na minha opinião, era uma questão de viver uma vida na qual ninguém nos olhava e se perguntava qual era o nosso relacionamento. Ninguém nos criticava como alguém que estivesse buscando um experimento social. Ninguém nos elogiava também. Então, paramos de sentir como se nós fôssemos um experimento social. Aí começamos a nos sentir, simplesmente, como uma família.”

Solomon destacou que a pandemia também foi um período para que eles se conhecessem melhor. “Só o que existe é a verdade. Eu contei para vocês a verdade sobre o que nós ganhamos e perdemos na pandemia. Tentei contar o que eu entendo que as pessoas ganharam e perderam. Posso dizer que isso é verdade de fato e reconhecida. E é a verdade que nos libertará. A verdade abrirá as portas para a esperança de que o que nós mais precisamos e queremos, atualmente, é amar”, finalizou.

Apresentação

**Braskem** 

Patrocínio



Empresa  
Parcela



Apoio  
Educcional



Promoção



Universidade  
Parcela

