

O SÉCULO DA SOLIDÃO

RESTABELECEM CONEXÕES EM
UM MUNDO FRAGMENTADO

NOREENA
HERTZ

Tradução de
Marina Vargas

1ª edição



EDITORA RECORD
RIO DE JANEIRO • SÃO PAULO

2021

CAPÍTULO 1

Este é o Século da Solidão

Abraçada a ele, meu peito pressionado contra suas costas, nossa respiração sincronizada, nossos pés entrelaçados. É assim que temos dormido há mais de 5 mil noites.

Agora, no entanto, dormimos em quartos diferentes. Durante o dia, dançamos um zigue-zague a dois metros de distância um do outro. Abraços, carícias, beijos, nossa taquiografia diária, agora proibida. “Fique longe de mim” são minhas novas palavras carinhosas. Tossindo constantemente, sentindo dores e mal-estar, tenho pavor de chegar muito perto do meu marido e infectá-lo. Então mantenho distância.

Hoje são 31 de março de 2020, e junto com 2,5 bilhões de outras pessoas, um terço da população mundial, estamos em lockdown.¹

Com tanta gente presa em casa, condenada a trabalhar remotamente (os que ainda têm emprego), sem poder visitar amigos ou pessoas queridas, saindo de casa uma vez por dia, se tanto, em “distanciamento social”, “quarentena” e “autoisolamento”, era inevitável que os sentimentos de solidão e isolamento disparassem.

Apenas dois dias depois do lockdown, minha melhor amiga me mandou uma mensagem: “O isolamento está me deixando maluca.” No quarto dia, meu pai de 82 anos me escreveu pelo WhatsApp: “Solitário qual nuvem vaguei.”* Em todo o mundo, profissionais que atendem

* Verso de um poema do poeta romântico inglês William Wordsworth (1770-1850). No original em inglês, “*I wandered lonely as a cloud*”. (N. da T.)

em centrais telefônicas de apoio à saúde mental relataram não apenas um grande aumento no volume de chamadas dias depois do início do distanciamento social obrigatório, mas também que um número significativo das pessoas atendidas se queixava de solidão.² “Minha mãe não quer me abraçar nem ficar muito perto de mim”, confidenciou uma criança confusa a um voluntário da linha de apoio Childline, do Reino Unido.³ Na Alemanha, onde em meados de março as linhas de apoio estavam recebendo 50% mais ligações do que o normal, um psicólogo que atendia aos telefonemas observou que “a maioria das pessoas que liga tem mais medo da solidão do que de ser infectada”.⁴

O Século da Solidão, no entanto, não começou no primeiro trimestre de 2020. Quando a pandemia de Covid-19 teve início, muitos de nós *já* se sentiam solitários, isolados e desagregados havia um bom tempo.

Por que nos tornamos tão solitários e o que precisamos fazer para nos reconectar é o assunto deste livro.

LINDA DE ROSA

Dia 24 de setembro de 2019. Estou esperando, sentada junto à janela, de costas para a parede rosa.

Meu telefone emite um sinal sonoro de mensagem. É Brittany: ela vai se atrasar alguns minutos.

“Não se preocupe”, respondo. “Escolheu um lugar legal.” E é verdade. A clientela bonita, aparentemente sem ter de fazer nenhum esforço, parecendo gazelas, com seus portfólios de modelo de moda sob o braço, dá uma ideia do quão descolado o Cha Cha Matcha, no bairro de NoHo, em Manhattan, é.

Alguns minutos depois, ela chega. De membros longos, atlética, seu sorriso se alarga quando, ao dar uma olhada no salão, ela me vê. “Ei, adorei o seu vestido”, diz ela.

Por 40 dólares a hora, eu não esperava menos. Pois Brittany é a “amiga” que aluguei de uma empresa chamada Rent-a-Friend [Alugue-um-Amigo] para passar a tarde comigo. Fundada pelo empreendedor Scott Rosenbaum, de Nova Jersey, que havia observado o conceito decolar no

Japão, e agora operando em dezenas de países em todo o mundo, seu site tem mais de 620 mil amigos platônicos disponíveis para aluguel.

Essa não era a carreira que Brittany, uma jovem de 23 anos nascida em uma pequena cidade da Flórida, pretendia seguir quando conquistou uma vaga na Brown University. No entanto, como não conseguiu um emprego na área de ciências ambientais (campo no qual se formou na universidade) e preocupada com sua dívida de financiamento estudantil, ela explica a decisão de alugar sua companhia como uma decisão pragmática, o trabalho emocional como apenas mais uma das suas opções de monetização. Quando não está alugando sua companhia (o que costuma fazer algumas vezes por semana), ela ajuda *start-ups* com postagens nas redes sociais e oferece serviços de assistente executiva via TaskRabbit.

Antes de nos conhecermos, eu estava bastante nervosa; não tinha certeza se “amiga” era um codinome para parceira sexual ou se a reconheceria por sua foto de perfil. Em poucos minutos, no entanto, eu me tranquilizo de que se trata de um território de “amigos sem benefícios”. E nas horas seguintes, enquanto caminhamos pelo centro de Manhattan conversando sobre o movimento #MeToo, sobre sua heroína Ruth Bader Ginsberg e sobre nossos livros favoritos na livraria McNallys, por vezes me esqueço de que estou pagando pela companhia de Brittany. Embora ela não parecesse uma velha amiga, realmente tive a impressão de que era uma nova e divertida possibilidade.

Mas é na Urban Outfitters, na Broadway, que ela realmente lança mão de todo o seu charme, justo no momento em que o tempo do nosso encontro começa a se esgotar. Com um sorriso que não sai mais do rosto, intensificando as brincadeiras, ela ri comigo enquanto vasculhamos uma pilha de camisetas e se junta corajosamente a mim enquanto experimento chapéus *bucket* de cores vibrantes. Aparentemente, eles de fato combinam comigo. Embora seja provável que ela tivesse dito isso quer fosse verdade, quer não.

Eu pergunto a Brittany sobre as outras pessoas que a contratam, meus companheiros consumidores de amigos. Ela me conta sobre a mulher de fala mansa que não queria ir a uma festa sozinha; a especialista em

tecnologia de Déli que tinha se mudado para Manhattan a trabalho, não conhecia ninguém na cidade e queria companhia para o jantar; o banqueiro que se ofereceu para levar uma canja de galinha quando ela estava doente. “Se tivesse que resumir sua clientela típica, o que você diria?”, pergunto. A resposta: “Profissionais solitários, na casa dos 30 aos 40 anos. O tipo de pessoa que trabalha longas horas e não parece ter tempo para fazer muitos amigos.”

É um sinal dos nossos tempos que hoje eu possa contratar uma companhia com a mesma facilidade com que compro um cheeseburger, com apenas alguns toques no celular, e que o que chamo de Economia da Solidão tenha surgido para atender (e em alguns casos explorar) aqueles que sentem sozinhos. No século XXI, o século mais solitário de que se tem notícia, no entanto, os profissionais sobrecarregados que contratam Brittany não são os únicos a sofrer: os tentáculos da solidão vão muito além.

Mesmo antes de o coronavírus desencadear uma “recessão social” com a transformação do contato presencial em algo tóxico, três em cada cinco adultos norte-americanos se consideravam solitários.⁵

Na Europa, a situação era semelhante. Na Alemanha, dois terços da população acreditavam que a solidão era um problema grave.⁶ Quase um terço dos holandeses admitiu ser solitário — um em cada dez, profundamente.⁷ Na Suécia, quase um quarto da população afirmou se sentir solitário com frequência.⁸ Na Suíça, duas em cada cinco pessoas relataram se sentir assim às vezes, com frequência ou sempre.⁹

No Reino Unido, o problema havia se tornado tão significativo que em 2018 o primeiro-ministro chegou a nomear um ministro da Solidão.¹⁰ Um em cada oito britânicos não tinha sequer um amigo próximo com quem pudesse contar, número que apenas cinco anos antes era de um em cada dez.¹¹ Três quartos dos cidadãos não sabiam o nome de seus vizinhos, ao passo que 60% dos funcionários do Reino Unido relataram se sentir solitários no trabalho.¹² Os dados da Ásia, da Austrália, da América do Sul e da África eram igualmente preocupantes.¹³

Inevitavelmente, meses de confinamento, autoisolamento e distanciamento social agravaram ainda mais esse problema. Jovens e velhos, homens e mulheres, solteiros e casados, ricos e pobres.¹⁴ Em todo o mundo, as pessoas se sentem solitárias, desconectadas e alienadas. Estamos no meio de uma crise global de solidão. Nenhum de nós, em nenhum lugar, está imune.

A cerca de 10 mil quilômetros do distrito de NoHo, em Manhattan, Saito-san está acordando. Pequena e de bochechas redondas, um brilho amável nos olhos, essa viúva mãe de dois filhos sabe muito bem o que é se sentir sozinha. Sobrecarregada por problemas financeiros consideráveis, a pensão que recebe é insuficiente para cobrir seu custo de vida, sem ter a quem recorrer e com os filhos ocupados demais para cuidar dela, Saito-san com frequência se sentia muito solitária. Mas isso foi antes de tomar uma medida radical, ainda que não sem precedentes.

Encarcerada agora na prisão de Tochigi, uma instituição para mulheres infratoras, Saito-san é uma entre muitos japoneses idosos que fizeram da prisão uma opção de vida. No Japão, os crimes cometidos por pessoas com mais de 65 anos quadruplicaram nas últimas duas décadas.¹⁵ Setenta por cento das pessoas nessa faixa etária reincidiram em cinco anos. A diretora da prisão, Junko Ageno, não tem dúvida de que a solidão é um dos principais responsáveis por essa tendência — as prisioneiras pelas quais ela é responsável lhe dizem isso.¹⁶ Koichi Hamai, professor da Universidade Ryukoku que estudou o fenômeno dos presos idosos, concorda. Ele acredita que um número significativo de mulheres idosas escolhe a prisão como uma forma de escapar do isolamento social que sentem.¹⁷ Geralmente presas por delitos menores, como furtos em lojas (um dos crimes mais fáceis de cometer se seu objetivo é ir para a cadeia), 40% dessas prisioneiras afirmam raramente falar com parentes ou não ter família; metade dos idosos encarcerados por furto em lojas nos últimos anos vivia sozinha antes de ir para a prisão.

Muitos descrevem a prisão como uma forma de criar para si próprios uma “comunidade que não conseguem ter em casa”. Um lugar onde, como explica outra detenta octogenária, “há sempre gente por perto e

não me sinto só”.¹⁸ Um ambiente que uma de suas colegas de prisão, a sra. O, de 78 anos, descreve como “um oásis”, onde “há muitas pessoas com quem conversar”. Um santuário que oferece não apenas companhia, mas também amparo e cuidado.¹⁹

Os idosos são o grupo em que tendemos a pensar primeiro quando consideramos quem é mais solitário entre nós. E, de fato, esse grupo é mais solitário do que a média.

Já em 2010, 60% dos residentes de lares para idosos nos Estados Unidos afirmaram nunca receber visitas.²⁰ No Reino Unido, dois quintos de todos os idosos relataram em 2014 que a televisão era sua principal companhia.²¹ Enquanto isso, na cidade chinesa de Tianjin, um senhor de 85 anos, um dos milhões de idosos solitários da China, ganhou fama internacional em 2017 ao colocar um anúncio no ponto de ônibus local: “Homem solitário na casa dos 80 anos”, dizia. “Minha esperança é que uma pessoa ou família de bom coração me adote.” Tragicamente, ele morreu três meses depois. Muitos de seus vizinhos demoraram duas semanas para perceber sua ausência.²²

Essas histórias são difíceis de ler. E levantam questões importantes a respeito de como nós, como sociedade, cuidamos de nossos cidadãos mais velhos. No entanto, na verdade, e talvez surpreendentemente, são os mais jovens entre nós aqueles que se sentem mais solitários.

Tomei conhecimento disso há alguns anos, quando dava aula para estudantes universitários de pós-graduação.²³ Pois não apenas ficou claro para mim, ao observá-los interagindo durante as tarefas em grupo, que eles consideravam as interações presenciais consideravelmente mais difíceis do que as gerações anteriores, mas, quando se sentavam súbita e pesadamente em minha sala, tomados de ansiedade em relação ao curso e a suas perspectivas de emprego no futuro, eu ficava impressionada com quantos deles me confiavam se sentir solitários e isolados.

Meus alunos não eram exceções.

Nos Estados Unidos, pouco mais de um em cada cinco millennials afirma não ter nenhum amigo.²⁴ No Reino Unido, três em cada cinco jovens

com idade ente 18 e 34 anos e quase metade das crianças com idade entre 10 e 15 anos afirmam se sentir solitários com frequência ou às vezes.²⁵

De novo, esse quadro perturbador é uma tendência global que nos últimos anos tem piorado progressivamente. Em quase todos os países da Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico (OCDE) (que inclui a maior parte da Europa, os Estados Unidos, o Canadá e a Austrália), a porcentagem de jovens de 15 anos que afirmam se sentir solitários na escola aumentou entre 2003 e 2015.²⁶ Mais uma vez, na esteira da epidemia de Covid-19, é provável que os números sejam significativamente maiores.

Essa não é uma crise apenas de saúde mental. É uma crise que está nos deixando fisicamente doentes. Pesquisas mostram que a solidão é pior para a nossa saúde do que não praticar exercícios, tão prejudicial quanto ser alcoólatra e duas vezes mais prejudicial do que ser obeso.²⁷ Estatisticamente, a solidão é equivalente a fumar quinze cigarros por dia.²⁸ E um dado de vital importância: isso independe de renda, sexo, idade ou nacionalidade.²⁹

Também se trata de uma crise econômica. Mesmo antes da Covid-19, nos Estados Unidos, estimava-se que o isolamento social custasse quase 7 bilhões de dólares por ano ao Medicare, mais do que o sistema de seguros de saúde gerido pelo governo gasta com artrite e quase tanto quanto gasta com hipertensão — e isso apenas entre pessoas idosas.³⁰ No Reino Unido, estimava-se que os solitários com mais de 50 anos custassem ao Serviço Nacional de Saúde [National Health Service — NHS] 1,8 bilhão de libras por ano, quase o mesmo valor do orçamento anual do Ministério de Habitação, Comunidades e Governos Locais.³¹ Enquanto isso, os empregadores do Reino Unido estavam perdendo 800 milhões de libras a cada ano devido aos dias de licença por doenças relacionadas com a solidão, valor significativamente maior quando também eram levadas em conta as perdas de produtividade.³²

E também é uma crise política, que alimenta divisionismo e extremismo nos Estados Unidos, na Europa e em todo o mundo. A solidão e o populismo de direita são, como veremos, companheiros próximos.

É especialmente preocupante o fato de provavelmente estarmos subestimando a verdadeira extensão do problema. Isso se deve, em parte, ao estigma associado à solidão. Para algumas pessoas, admitir que são solitárias é algo difícil: um terço dos funcionários do Reino Unido que se sentem solitários no trabalho nunca relatou isso a ninguém.³³ Outras pessoas podem ter dificuldade de admitir até para si mesmas, acreditando que isso sugere um fracasso pessoal, em vez de ser consequência das circunstâncias da vida e de toda uma gama de fatores sociais, culturais e econômicos que estão além do controle de um único indivíduo.

Mais do que isso, no entanto, o problema é subestimado devido a nossa maneira de definir a solidão. Porque não apenas solidão não é o mesmo que estar sozinho (uma pessoa pode estar fisicamente cercada de outras pessoas e ainda assim se sentir solitária, ou pode estar sozinha e não sentir solidão), mas também tem sido tipicamente definida de forma muito restrita. A solidão que vivenciamos no século XXI é muito mais ampla em escopo do que sua definição tradicional.

O QUE É SOLIDÃO?

A Escala de Solidão da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) (veja tabela adiante) foi desenvolvida em 1978 por um trio de pesquisadores da UCLA que procurava criar uma ferramenta quantitativa para medir sentimentos subjetivos de solidão. Consiste em vinte perguntas concebidas para averiguar não apenas quão conectados, amparados e cuidados os entrevistados se sentem, mas também quão excluídos, isolados e incompreendidos. Ainda hoje é o padrão-ouro nas pesquisas sobre solidão.³⁴ A maioria dos estudos citados neste livro usa essa escala, ou uma variante dela, para avaliar a solidão de um entrevistado.

Por favor, dedique alguns minutos a respondê-la. Circule sua resposta para cada pergunta; ao final, some os valores.³⁵

Como você se saiu? Se pontuou acima de 43, você seria considerado solitário.³⁶ Mas se refizesse o teste usando uma definição mais ampla de solidão — uma que englobasse não apenas sua relação com amigos,

família, colegas de trabalho e vizinhos (aqueles que a Escala de Solidão da UCLA costuma considerar na maior parte das vezes), mas também sua relação com seu empregador, seus concidadãos, políticos e o Estado —, como isso afetaria sua pontuação?

Uma diferença fundamental entre minha definição de solidão (aquela que será usada ao longo deste livro) e a definição tradicional é que eu defino solidão não apenas como o sentimento de falta de amor, companhia e intimidade. Tampouco se trata apenas de se sentir ignorado, não visto ou não cuidado por aqueles com quem interagimos: nosso parceiro, nossa família, nossos amigos e vizinhos. É também nos sentirmos não apoiados e não cuidados por nossos concidadãos, empregadores, nossa comunidade, nosso governo. É nos sentirmos desconectados não apenas daqueles de quem deveríamos nos sentir íntimos, mas também de nós mesmos. Não se trata apenas de não ter apoio em um contexto social ou familiar, mas de se sentir excluído política e economicamente.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente
1. Com que frequência você sente que está "em sintonia" com as pessoas ao seu redor?	4	3	2	1
2. Com que frequência você sente falta de companhia?	1	2	3	4
3. Com que frequência você sente que não há ninguém a quem recorrer?	1	2	3	4
4. Com que frequência você se sente sozinho?	1	2	3	4
5. Com que frequência você se sente parte de um grupo de amigos?	4	3	2	1
6. Com que frequência você sente que tem muito em comum com as pessoas ao seu redor?	4	3	2	1
7. Com que frequência você sente que não está mais perto de ninguém?	1	2	3	4

8. Com que frequência você acha que seus interesses e ideias não são compartilhados por aqueles ao seu redor?	1	2	3	4
9. Com que frequência você se sente extrovertido e amigável?	4	3	2	1
10. Com que frequência você se sente próximo das pessoas?	4	3	2	1
11. Com que frequência você se sente excluído?	1	2	3	4
12. Com que frequência você acha que seu relacionamento com outras pessoas não são significativos?	1	2	3	4
13. Com que frequência você acha que ninguém realmente o conhece bem?	1	2	3	4
14. Com que frequência você se sente isolado dos outros?	1	2	3	4
15. Com que frequência você acha que pode conseguir companhia quando deseja?	4	3	2	1
16. Com que frequência você sente que há pessoas que realmente entendem você?	4	3	2	1
17. Com que frequência você fica tímido?	1	2	3	4
18. Com que frequência você sente que as pessoas estão perto de você, mas não com você?	1	2	3	4
19. Com que frequência você sente haver pessoas com quem pode conversar?	4	3	2	1
20. Com que frequência você acha que há pessoas a quem recorrer?	4	3	2	1

Eu defino a solidão tanto como um estado interno quanto como um estado existencial — pessoal, social, econômico e político.

Como tal, minha definição está mais próxima daquela concebida por pensadores como Karl Marx, Émile Durkheim, Carl Jung e Hannah Arendt, e escritores tão diversos quanto Isaac Asimov, Aldous Huxley, George Eliot e, mais recentemente, o criador da série *Black Mirror* Charlie Brooker.³⁷

Remodelada pela globalização, pela urbanização, pelas crescentes desigualdades e assimetrias de poder, pelas mudanças demográficas, pelo aumento da mobilidade, pela revolução tecnológica, pela austeridade e agora também pelo coronavírus, acredito que a manifestação contemporânea de solidão vai além do nosso anseio por conexão com aqueles que estão fisicamente ao nosso redor, do nosso desejo de amar e ser amados, e da tristeza que sentimos quando nos consideramos desprovidos de amigos. Ela também incorpora quão desconectados nos sentimos dos políticos e da política, quão desligados nos sentimos do nosso emprego e do nosso local de trabalho, quão excluídos muitos de nós se sentem dos ganhos da sociedade e quão impotentes, invisíveis e sem voz tantos de nós acreditamos ser. É uma solidão que inclui, mas ao mesmo tempo é maior do que nosso desejo de nos sentirmos próximos de outras pessoas, porque também é uma manifestação da nossa necessidade de sermos ouvidos, vistos e cuidados, de termos arbítrio, de sermos tratados com justiça, gentileza e respeito. As medidas tradicionais de solidão captam apenas uma parte disso.

Com essa definição em mente, pergunte a si mesmo: quando foi a última vez que se sentiu desconectado das pessoas ao seu redor, sejam elas parentes, amigos, vizinhos ou concidadãos? Quando foi a última vez que se sentiu desprezado ou ignorado pelos políticos eleitos por você, ou sentiu que ninguém em uma posição de autoridade se importava com suas dificuldades? Quando foi a última vez que se sentiu impotente ou invisível no trabalho?

Você não está sozinho.

Nos anos anteriores à pandemia do coronavírus, dois terços das pessoas que viviam em democracias não achavam que o governo agia em prol de seus interesses.³⁸ Oitenta e cinco por cento dos funcionários em todo o mundo se sentiam desconectados de sua empresa e de

seu trabalho.³⁹ E apenas 30% dos americanos acreditavam que a maioria das pessoas era confiável, uma queda considerável desde 1984, quando esse número era de cerca de 50%.⁴⁰ No que diz respeito a nos sentirmos desconectados uns dos outros, você consegue se lembrar de uma época em que o mundo parecesse tão polarizado, fraturado e dividido como agora?

COMO CHEGAMOS ATÉ AQUI

Essa conjuntura não se estabeleceu por acaso. Nem surgiu da noite para o dia. Há um contexto, uma fusão de causas e acontecimentos que explicam por que nos tornamos tão solitários e desagregados tanto em termos pessoais como enquanto sociedade.

Como você deve ter suspeitado, nossos *smartphones* e, em particular, as mídias sociais desempenharam um papel fundamental: desviando nossa atenção das pessoas ao nosso redor; alimentando o pior dentro de nós, de forma que nos tornamos cada vez mais raivosos e tribais; fazendo com que nos comportemos de maneira cada vez mais performática e compulsiva em busca de curtidas, retuítes e seguidores; erodindo nossa capacidade de nos comunicar de maneira eficaz e empática. Isso se manteve verdadeiro mesmo durante o confinamento imposto pelo coronavírus. Pois além do papa transmitindo sua missa diária ao vivo pelo Facebook; do DJ D-Nice promovendo uma festa dançante com a presença de mais de 100 mil pessoas no Instagram; do surgimento de grupos locais no Facebook nos quais vizinhos que nunca tinham se falado antes compartilharam dicas de “como se manter são”, senhas de Wi-Fi e leite infantil; os ataques racistas e os discursos de ódio se alastraram pelas redes sociais, teorias da conspiração circularam com uma rapidez cada vez maior e conselheiros matrimoniais me relataram que houve um aumento no número de clientes que se sentiam solitários porque seus parceiros estavam se deixando dominar ainda mais do que o normal pelo celular.⁴¹

Nossos *smartphones* e mídias sociais, no entanto, são apenas duas peças do quebra-cabeça. As causas da crise de solidão atual são numerosas e diversas.

Certamente, a discriminação estrutural e institucional continuam sendo fatores relevantes. Um estudo feito no Reino Unido em 2019 com quase mil pessoas revelou que sofrer discriminação racial, étnica ou xenófoba no trabalho ou na vizinhança aumenta a chance de sentir solidão em 21%. Por sua vez, uma pesquisa realizada em 2020 com mais de 10 mil americanos concluiu que negros e hispânicos se sentem mais solitários no trabalho do que seus colegas brancos, e também significativamente mais alienados. Ser vítima de comportamento sexista também tem sido associado ao aumento da solidão.⁴²

Porém, além desses problemas estruturais duradouros, surgiram novos elementos responsáveis por provocar o sentimento de solidão. A migração em larga escala para as cidades, uma reorganização radical do local de trabalho e mudanças fundamentais em nossa forma de viver também são fatores a considerar. Não estamos apenas “jogando boliche sozinhos” com mais frequência do que em 2000, quando o cientista político Robert Putnam publicou seu livro de referência sobre o cotidiano dos americanos.* Atualmente fazemos cada vez menos coisas uns com os outros, pelo menos no que diz respeito às formas tradicionais de comunhão. Em grande parte do mundo, as pessoas têm menos probabilidade de frequentar a igreja ou a sinagoga, pertencer a uma associação de pais e professores ou a um sindicato, comer ou morar com outras pessoas ou ter um amigo próximo do que tinham há uma década.⁴³ Também temos tido menos contato físico: nós nos tocamos menos e fazemos menos sexo.⁴⁴

E a tendência já há algum tempo é que mesmo quando fazemos coisas “juntos”, para um número cada vez maior de nós isso não significa a presença física de outra pessoa: “participamos” de aulas de ioga em um aplicativo, “falamos” com um *chatbot* de atendimento ao cliente em vez de um vendedor humano, transmitimos ao vivo uma cerimônia religiosa da nossa sala de estar ou fazemos compras na Amazon Go, a nova rede de supermercados da gigante da tecnologia de onde você

* O livro é *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* [Jogando boliche sozinhos: o colapso e o ressurgimento das comunidades americanas]. (N. da T.)

pode sair com suas compras sem ter tido nenhum contato com outro ser humano. Mesmo antes da epidemia do coronavírus, a ausência de contato estava começando a se tornar nosso modo de vida, nossa escolha.

Ao mesmo tempo, a infraestrutura comunitária — com o que estou me referindo aos espaços físicos compartilhados onde pessoas de todos os tipos podem se reunir, interagir e criar laços — foi gravemente negligenciada, na melhor das hipóteses, e ativamente destruída, na pior. É um processo que começou em muitos lugares antes da crise financeira de 2008, mas se acelerou acentuadamente como consequência dela conforme políticas governamentais de austeridade atingiram bibliotecas, parques públicos, parquinhos infantis e centros juvenis e comunitários em grande parte do mundo. No Reino Unido, por exemplo, um terço dos clubes que ofereciam atividades para crianças e jovens e cerca de oitocentas bibliotecas públicas foram fechados entre 2008 e 2018, ao passo que nos Estados Unidos, o financiamento federal para bibliotecas diminuiu mais de 40% entre 2008 e 2019.⁴⁵ A razão de isso ser tão importante é porque esses espaços não são apenas lugares onde as pessoas se reúnem, mas também onde aprendemos *como* nos reunir, lugares onde praticamos a civilidade e também a democracia, em sua forma inclusiva, aprendendo a coexistir de forma pacífica com pessoas diferentes de nós e a lidar com diferentes pontos de vista. Sem esses espaços que nos unem, é inevitável que nos afastemos ainda mais.

MUNDO CÃO

A maneira como vivemos hoje, a mudança na natureza do trabalho e na natureza das relações, a forma como nossas cidades são construídas, e nossos escritórios, planejados, o modo de tratarmos uns aos outros e a forma como nosso governo nos trata, nosso vício em smartphones e até mesmo nossa maneira de amar — *tudo* isso está contribuindo para nos tornar mais solitários. Mas é preciso recuar mais para entender por completo como nos tornamos tão desconectados, distanciados e isolados. Pois as bases ideológicas da crise de solidão do século XXI antecedem as tecnologias digitais, a onda mais recente de urbanização,

as profundas mudanças nos locais de trabalho ocorridas neste século e a crise financeira de 2008, bem como, é claro, a pandemia do coronavírus.

Em vez disso, elas remontam à década de 1980, quando uma forma particularmente cruel do capitalismo se instalou: o neoliberalismo, uma ideologia com ênfase na liberdade — “livre” escolha, “livre” mercado, “liberdade” em relação à interferência do governo e dos sindicatos. Uma liberdade que atribuía um grande valor a uma forma idealizada de autossuficiência, ao governo mínimo e a uma mentalidade brutalmente competitiva que colocava o interesse pessoal acima da comunidade e do bem coletivo. Defendido inicialmente por Margaret Thatcher e Ronald Reagan, e posteriormente adotado por políticos da “Terceira Via”, como Tony Blair, Bill Clinton e Gerard Schröder, esse projeto político dominou práticas comerciais e governamentais nas últimas décadas.

Os motivos de ter desempenhado um papel fundamental na atual crise de solidão são, em primeiro lugar, o fato de ter precipitado um aumento significativo da disparidade de renda e riqueza em países em muitas partes do mundo.⁴⁶ Nos Estados Unidos, em 1989, os diretores-executivos de empresas ganhavam em média 58 vezes o salário médio do trabalhador; em 2018 esse número havia aumentado para 278 vezes.⁴⁷ No Reino Unido, a parcela da renda do 1% das famílias mais ricas triplicou nos últimos quarenta anos, com os 10% mais ricos possuindo agora cinco vezes a riqueza dos 50% mais pobres.⁴⁸ Como resultado, faixas significativas da população têm se sentido, há bastante tempo, deixadas para trás, rotuladas como fracassadas em uma sociedade que só tem tempo para vencedores, abandonadas à própria sorte em um mundo no qual seus laços tradicionais de trabalho e comunidade estão se desintegrando, as redes de segurança social estão se erodindo, e seu status na sociedade, diminuindo. Embora as pessoas nas faixas de renda mais alta também possam se sentir solitárias, aqueles que têm menos em termos econômicos sentem o mesmo de forma desproporcional.⁴⁹ Considerando os níveis contemporâneos de desemprego e dificuldades econômicas, precisamos estar especialmente atentos a isso.

Em segundo lugar está o fato de o neoliberalismo ter dado cada vez mais poder e carta branca às grandes empresas e ao grande capital,

permitindo que os acionistas e os mercados financeiros determinassem as regras do jogo e as condições de emprego, mesmo quando isso tem um custo excessivamente alto para os trabalhadores e a sociedade como um todo. Na virada da década, um número recorde de pessoas em todo o mundo acreditava que o capitalismo como existe hoje faz mais mal do que bem. Na Alemanha, no Reino Unido, nos Estados Unidos e no Canadá, cerca de metade da população acreditava nisso, com muitos sentindo que o Estado estava tão escravizado pelo mercado que não estava cuidando deles ou de suas necessidades.⁵⁰ É solitário se sentir negligenciado, invisível e impotente. As grandes intervenções que os governos fizeram para amparar seus cidadãos ao longo de 2020 estavam em total desacordo com o espírito econômico dos quarenta anos anteriores, representado em um comentário feito por Ronald Reagan em 1986: “As nove palavras mais terríveis da língua inglesa são *‘I’m from the government, and I’m here to help’*” [Sou do governo e estou aqui para ajudar]. Ainda que os vários incentivos resultantes da crise do coronavírus sinalizem o surgimento de uma nova abordagem, os impactos sociais e econômicos de longo prazo do neoliberalismo vão inevitavelmente levar muito tempo para ser desfeitos.

Em terceiro lugar está o fato de o neoliberalismo ter remodelado profundamente não apenas as relações econômicas, mas também nossa relação uns com os outros. Pois o capitalismo neoliberal nunca se limitou a uma política econômica, como Margaret Thatcher deixou claro em 1981, quando declarou ao *Sunday Times*: “A economia é o método; o objetivo é mudar o coração e a alma.”⁵¹ E, de muitas maneiras, o neoliberalismo foi bem-sucedido nesse objetivo, pois mudou fundamentalmente a forma como víamos uns aos outros e as obrigações que sentíamos ter uns para com os outros, com a sua valorização de qualidades como hipercompetitividade e busca por satisfazer interesses próprios, independentemente das consequências mais amplas.

Isso não quer dizer que os humanos sejam essencialmente egoístas — pesquisas na área da biologia evolutiva deixam claro que não somos.⁵² Mas com os políticos defendendo ativamente uma mentalidade autocentrada e competitiva, e “a ganância é boa” (a famosa máxima de Gordon

Gekko proferida no filme *Wall Street: poder e cobiça*, de 1987) servindo como frase feita do neoliberalismo, qualidades como solidariedade, gentileza e cuidado mútuo passaram a ser não apenas desvalorizadas, mas consideradas características humanas irrelevantes. Sob o neoliberalismo, fomos reduzidos a *Homo economicus*, humanos racionais preocupados apenas com nossos interesses pessoais.

Vimos isso se refletir na forma como nossa língua evoluiu. Desde a década de 1960, palavras coletivistas como “pertencer”, “dever”, “compartilhar” e “juntos” foram sendo progressivamente suplantadas por palavras e expressões individualistas como “conquistar”, “possuir”, “pessoal” e “especial”.⁵³ Até mesmo as letras de canções pop se tornaram cada vez mais individualistas nos últimos quarenta anos, à medida que o pronome “nós” foi substituído por “eu” na imaginação lírica dessa geração.⁵⁴ Em 1977, o Queen nos dizia “*we are the champions*” [“nós somos os campeões”] e David Bowie, “*we could be heroes*” [“podemos ser heróis”]. Em 2013, Kanye West nos disse “*I am a God*” [“Eu sou um Deus”], enquanto a canção de Ariana Grande “*thank u, next*”, que bateu recordes em 2018, foi escrita como uma canção de amor para si mesma.

Não é apenas no Ocidente que vemos isso. Ao analisar as dez canções mais populares da China em todos os anos de 1970 a 2010, pesquisadores da Academia Chinesa de Ciências e da Nanyang Business School de Cingapura descobriram que os pronomes da primeira pessoa como “eu”, “mim” e “meu” foram sendo cada vez mais usados nas canções ao longo das décadas, enquanto o uso de “nós”, “nos” e “nosso” diminuiu.⁵⁵ Mesmo em um país tradicionalmente definido pela solidariedade em massa e pelo coletivismo, e onde o Estado permanece firmemente no controle, o que podemos considerar uma mentalidade neoliberal superindividualista se estabeleceu.

O neoliberalismo fez com que passássemos a nos ver como competidores em vez de colaboradores, consumidores em vez de cidadãos, pessoas que acumulam em vez de compartilhar, que têm em vez de dar, que trabalham sem parar em vez de ajudar; pessoas que não só estão ocupadas demais para ajudar os vizinhos, mas que nem sequer sabem o nome dos vizinhos. E deixamos coletivamente isso acontecer. Em

muitos aspectos, essa foi uma resposta racional. Pois, no capitalismo neoliberal, se eu não cuidar de “mim”, quem vai cuidar? O mercado? O Estado? Meu empregador? Meu vizinho? Improvável. O problema é que uma sociedade egoísta “voltada para o eu”, na qual as pessoas sentem que precisam cuidar de si mesmas porque ninguém mais o fará, é inevitavelmente uma sociedade solitária.

Isso também se torna rapidamente um ciclo que se autopropetua, uma vez que, para *não* nos sentirmos solitários, precisamos dar além de receber, cuidar além de ser cuidados, ser gentis e respeitosos com as pessoas ao nosso redor além de sermos tratados dessa forma.

Se quisermos restabelecer a conexão em um mundo que se fragmenta, precisaremos reconectar o capitalismo com a busca do bem comum e colocar o cuidado, a compaixão e a cooperação em seu cerne, com essa conduta se estendendo a pessoas que são diferentes de nós. Eis o verdadeiro desafio: nos reconectar não apenas com aqueles semelhantes a nós, mas também com a comunidade muito mais ampla à qual em última instância pertencemos. Depois da Covid-19, isso é não só mais urgente do que nunca, mas também mais possível.

O objetivo deste livro não é apenas expor a proporção da crise de solidão no século XXI, como chegamos até aqui e como ela vai piorar se não fizermos nada a respeito. É também um apelo à ação. Para governos e empresas, sem dúvida — a solidão é motivada por forças estruturais claras que precisam ser enfrentadas. Mas também para cada um de nós como indivíduo.

Porque a sociedade não é apenas feita para nós; nós também “fazemos” a sociedade, participamos dela e a moldamos. Portanto, se quisermos interromper o caminho destrutivo da solidão e restaurar o senso de comunidade e coesão que perdemos, temos de reconhecer que há medidas que precisamos tomar, bem como trocas que temos que fazer: entre o individualismo e o coletivismo, entre o interesse próprio e o bem social, entre o anonimato e a familiaridade, entre a conveniência e o cuidado, entre o que é melhor para si e o que é melhor para a comunidade, entre a liberdade e a fraternidade. Escolhas que não necessariamente são mutuamente excludentes, mas exigirão a renúncia

a pelo menos algumas das liberdades que o neoliberalismo prometeu, falsamente, que poderíamos ter sem nenhum custo.

O reconhecimento de que cada um de nós tem um papel crucial a desempenhar na mitigação da crise de solidão é fundamental para este livro. Reconectar a sociedade não pode ser apenas uma iniciativa de cima para baixo, impulsionada por governos, instituições e empresas de grande porte, mesmo que o processo de desconexão da sociedade em grande parte tenha sido.

Portanto, ao longo do livro, apresentarei ideias, pensamentos e exemplos do que podemos fazer para combater a trajetória atual de divisão, isolamento e solidão, não apenas em nível político e econômico, mas também no âmbito pessoal.

Este é o Século da Solidão, mas não precisa continuar a ser.

O futuro está em nossas mãos.