



Manuel I. Cabezas González

· En el mundo actual que nos ha tocado vivir, la pandemia del conoravirus, la crisis sanitaria subsiguiente y el efecto colateral de la amenazadora crisis económica, social y laboral son ciertamente problemas muy graves y preocupantes. Pero, desde hace mucho tiempo, hay otro, tan grave como el Covid 19, del que se habla poco. Digamos, como hubiera dicho **Sabina**, que hablo de la “*soledad*”

”. Cuando utilizo la expresión “*soledad como problema*”

”, me refiero a la “*soledad no deseada ni buscada*”

”, a aquella soledad de las personas que se sienten solas porque necesitan más interacciones sociales o un cierto tipo de interacción social, que no tienen. Y este déficit de contactos sociales es vivido por los afectados como un drama, como un martirio, como un auténtico y grave problema.

· **La soledad no deseada.** Esta soledad es también una pandemia que, desde hace ya muchos años, se propaga por el mundo desarrollado, como una mancha de aceite, producida y propagada por el viento del engañoso “progreso”, del consumismo desenfrenado, del bienestar social y de ese pernicioso virus de la “globalización”. Contra esta pandemia, que algunos tildan ya de “pandemia del siglo XXI”, ningún país del mundo desarrollado está vacunado. En todos ellos el virus maligno de la soledad se ha cobrado y se cobra cada vez más víctimas, principalmente entre las personas mayores, pero no sólo. Los adultos, los jóvenes e, incluso, los niños son también víctimas de ella.

· Así, en el Reino Unido, en 2018, 9 de los 65 millones de británicos padecían de soledad; y unos 200.000 no habían hablado con nadie durante más de un año. Ante la magnitud y la gravedad de este problema, la primera ministra **Theresa May** creó el “*Ministerio de la Soledad*” para

abordarlo, gestionarlo y darle solución. En Japón, en 2019, el 70% de los nipones entre los 18 y los 34 años no tenían pareja y esto va a más cada año. Por otro lado, en los restaurantes japoneses, se suele ofrecer un peluche “

grandeur nature

” a los clientes para que no coman o cenan solos. Y, para los fines de semana, las vacaciones o los días festivos, existe la fórmula de las “

familias en renta

”, para pasarlos en compañía. Además, en el País del Sol Naciente, muchos ancianos cometen delitos menores sólo para ir a la cárcel y no sentirse solos. En EE.UU., encontramos la misma realidad: 3 de cada 5 americanos dicen sentirse solos. Y, por dar un último ejemplo, lo mismo sucede en China donde, en 2018, más de 200 millones de chinos eran solteros y unos 77 millones vivían solos.

· **La soledad no deseada en España.** España no es un caso aparte. Según un estudio de AXA & ONCE, casi 5 millones de españoles viven también solos y su número crece sin parar. La mayor parte son personas mayores, que pasan meses sin que nadie las eche en falta y sin que nadie pregunte por ellas. Además, uno de cada 10 españoles dice sentirse también solo. Y esto es particularmente grave entre los mayores de 80 años: el 48% se sienten solos y abandonados. Por otro lado, según un estudio de la Caixa, el 20% de las personas entre 20 y 40 años están en peligro de aislamiento social por soledad. Ahora bien, la soledad es un problema estructural, que no afecta a todas las personas que viven solas ni sólo a las personas que viven solas. Como dijo alguien, de cuyo nombre no puedo acordarme, “*la peor soledad es estar con alguien y, sin embargo, sentirse solo*”.

· **Consecuencias.** La pandemia de la soledad constituye el caldo de cultivo que permite el desarrollo de una serie de patologías, tanto sociales como somáticas y psíquicas. Los seres humanos somos seres indefensos y dependientes, expuestos a toda clase de peligros. Por eso, somos sociables ya que, según **Thomas Harris**, “*nada nos hace más vulnerables que la soledad*”.

”. Distintos estudios han puesto el acento en el hecho de que la soledad es la principal causa de exclusión social. Además, favorece la hipertensión, los riesgos cardiovasculares, el debilitamiento del sistema inmunológico, la obesidad, el exceso de colesterol, etc. Y, por otro lado, propicia la ansiedad, las adicciones (alcohol, drogas, redes sociales, etc.), la mala calidad del sueño, el deterioro mental, que pueden conducir al suicidio (casi 4.000 suicidios, al año, en España). La soledad es, como la tensión alta, una “asesina silenciosa”.

· **Causas.** En España, las causas de la pandemia de la “soledad no deseada” son, como en otros países, muy variadas y cortocircuitan las relaciones humanas. En los estudios e informes sobre la cuestión, se suele citar, como una de las principales causas, el no haber cultivado la

amistad o el no haberlo hecho con personas significativas a lo largo del devenir vital: infancia, adolescencia, juventud y vida adulta. Y, por eso, con el paso del tiempo y sobre todo en la llamada “tercera edad”, la soledad se convierte en un peso insoportable, que hace que la vida sea un sinvivir y un auténtico valle de lágrimas.

· Además, se suelen citar la pérdida de seres queridos, las rupturas sentimentales, los divorcios y la pérdida de esa actividad tan socializadora y equilibradora que es el empleo, que deja encalladas y varadas a millones de personas en la arena del desempleo. Se trae también a colación la metamorfosis sufrida por los hogares y las familias españolas. La nueva familia española (de menor tamaño, con una baja tasa de natalidad, desintegrada, con dificultades para conciliar trabajo y familia, con mayor movilidad de sus miembros, etc.) ya no es ese gran antídoto-oasis contra la soledad. Por otro lado, también se suele hacer referencia a los nuevos hábitos de vida de los españoles: consumo desenfrenado, materialismo, egocentrismo, hedonismo sin coste ni esfuerzo, derechos sin deberes, etc.

· Se imputa además el problema de la soledad al mal uso y abuso de las nuevas tecnologías (internet, móvil, redes sociales), que han propiciado que las nuevas generaciones prefieran las redes sociales (todo lo virtual) a las interacciones reales y directas. Como ha escrito muy acertadamente **Ignatus Farray**, las “consolas” han reemplazado a los “libros”, los “móviles” nos han privado de la cercanía de la “voz” del “*tête-à-tête*”, las “miradas” han sido sustituidas por “

likes

”, las “cartas de amor” han dado paso a los “

tinder

” instantáneos, los “amigos virtuales” han ganado la partida a los de carne y hueso, las “horas de consolas y de redes sociales” no cesan de aumentar, al tiempo que disminuyen “las de los paseos y las cañas con confianzas”. A propósito del mal uso y/o abuso de las redes sociales, podemos preguntarnos: ¿las personas se conectan cada vez más a las redes porque se sienten solas o, por el contrario, por estar mucho tiempo conectadas a las redes se quedan y se sienten solas?

· **El antídoto contra la soledad.** El antídoto contra esta pandemia trágica de la “soledad no deseada” está al alcance de la mano y depende de cada uno de nosotros. El ser humano es un ser incompleto, vulnerable, dependiente y, por lo tanto, sociable por naturaleza y por necesidad. Por eso, como puede leerse en el Génesis “*no es bueno que el hombre esté solo*

”. Sin embargo, nos hemos dejado engatusar y engañar por la falacia y la pseudo-ilusión de la amistad y de los amigos de las redes sociales. Por eso, deberíamos, más bien, alejarnos de ellas y cultivar las auténticas relaciones humanas y, sobre todo, la verdadera amistad “*face to face*

”. Como escribió

Aristóteles

’ “

la amistad es la cosa más necesaria en la vida, ya que nadie, aunque tuviese todos los bienes restantes, elegiría vivir sin amigos

”. Ahora bien, los amigos y la verdadera amistad exigen tiempo, dedicación, esfuerzo, cuidados, inversión personal, proximidad física con el otro, compartir, etc. No es algo que se obtiene “

gratis et amore

”. Y, además, cultivar la amistad con mayúsculas nos debe obligar a que abandonemos el insolidario y egoista “

sálvese quien pueda

” y volvamos al solidario y altruista “

hoy, por mí; mañana, por ti

” o al lema mosqueteril de “

todos, para uno; uno, para todos

”. No nos engañemos: “e

star solo no es casualidad

”

,

Jorge Bucay

dixit

. Por eso, para afrontar la soledad, no la llenemos con cualquier persona. ¡Invirtamos en amistad y cultivémosla! Así nos vacunaremos contra la “pandemia de la soledad no deseada”.