



## + Cartografía de la soledad contemporánea

El sentimiento de aislamiento no corresponde a la ausencia de otros, sino a la falta de relaciones con sentido en una sociedad que privilegia la eficiencia sobre la conexión, el materialismo sobre el significado y la utilidad sobre la presencia.

**POR CLAUDIO ARAYA VÉLIZ**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



# Paradojas y humanidad compartida

**E**n los seres humanos la experiencia de soledad es, a lo menos, paradójica. La soledad puede ser un refugio necesario para la introspección y el autocuidado, y también puede transformarse en un insoportable peso que erosiona la salud mental y física. Yace aquí la primera paradoja de la soledad, pero no la única.

En la actualidad, la soledad ha trascendido su dimensión individual, para convertirse en una crisis global, una pandemia silenciosa que afecta a millones de personas. He aquí la segunda paradoja de la soledad: no hay solamente un individuo que se sienta solo, son

millones de personas que comparten el mismo sentir.

La soledad es imposible entenderla de manera simple, son múltiples los factores que inciden en su manifestación, entre ellos: cuán amigos o enemigos nos sentimos de estar en soledad, cómo la cultura y subcultura en la cual habitamos la connota, y por supuesto, cuáles son las condiciones contextuales en las cuales nos encontramos. Acompañada de los mensajes que la cultura moderna va estableciendo sobre nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

### La crisis solitaria

Mas allá de nuestra relación perso-

nal con la soledad, a nivel social y cultural tenemos significativos desafíos, que hacen que crezca el sentimiento de inadecuación y aislamiento. Vivimos una exacerbación del individualismo, un materialismo desmedido y validado de facto, además del desarrollo de tecnologías que contribuyen a atomizar la comunicación y la proliferación de vínculos instrumentales y superficiales, en lugar del cultivo de relaciones significativas.

Desde una perspectiva filosófica, Martin Buber ofrece un marco conceptual valioso para comprender esta crisis. En su obra "Yo y Tú" (1923), el filósofo y escritor judío austríaco-israelí distingue entre dos tipos de relaciones: la relación "Yo-Tú", que implica una conexión ge-



nuina y significativa con el otro, y la relación “Yo-Eso”, que instrumentaliza al otro y lo reduce a un medio para alcanzar un fin. Vivimos una sociedad donde lamentablemente parecen predominan las relaciones instrumentales “Yo-Eso”, o al menos donde muchas de nuestras interacciones tienen este matiz. Aquí las personas se convierten en meros objetos dentro de un engranaje funcional, perdiendo la posibilidad de establecer vínculos significativos y auténticos.

La soledad y el aislamiento va creciendo silenciosamente, en el contexto del continuo establecimiento de relaciones instrumentales, lo cual no sólo afecta a individuos particulares, sino que se ha ido convirtiendo en un problema de salud pública. Estudios recientes demuestran que la soledad crónica puede ser tan perjudicial para la salud como el tabaquismo o la obesidad. Según un metaanálisis de la científica y experta Julianne Holt-Lunstad, la falta de vínculos sociales incrementa en un 29% el riesgo de mortalidad prematura.

En 2023, Vivek Murthy publicó un informe en el que alertó sobre los efectos devastadores de la soledad, señalando que el 50% de los adultos en EEUU experimentan soledad de manera significativa. En el Reino Unido, la situación es tan crítica que el gobierno creó en el año 2018 un Ministerio de la Soledad para abordar el problema, Japón le siguió los pasos el año 2021, lo cual va mostrando el avance y la preocupación para abordarlo.

Las redes sociales, lejos de ser un remedio, han exacerbado esta crisis. Si bien permiten una hiperconectividad, la naturaleza superficial y cuantificable de las interacciones digitales ha fortalecido el establecimiento de relaciones “Yo-Eso”, agudizando la segunda paradoja de la soledad antes mencionada: nunca antes habíamos estado tan conectados y, a la vez, tan solos.

Si la soledad es una pandemia silenciosa, y si su origen radica en el establecimiento de relaciones instrumentales, su antídoto natural yace en la construcción de vínculos significativos y en el cultivo de éstos en una cultura

que respete y promueva en el cuidado recíproco, donde se vuelve indispensable el desarrollo de habilidades como la empatía, la compasión y la humanidad compartida. Estas cualidades no sólo benefician la salud individual, sino que fortalecen el tejido social y favorecen la cohesión comunitaria.

No es menor que el mayor estudio longitudinal desarrollado hasta la fecha sobre bienestar (se ha extendido por más de 80 años a cargo de tres investigadores) ha mostrado que el factor clave del bienestar radica en el establecimiento de relaciones cercanas y afectivas.

Para contrarrestar el aislamiento, es necesario fomentar relaciones que trasciendan la utilidad inmediata. Esto implica un cambio de paradigma: pasar de un modelo basado en la eficiencia y la transacción a uno basado en la presencia y el reconocimiento del otro como un fin en sí mismo, y no como un medio, o como señalaba Humberto Maturana, viendo surgir al otro como un legítimo otro. Precisamente, un estudio demostró el efecto favorable que tiene el establecimiento de relaciones significativas entre pares que estén viviendo las mismas circunstancias de vida, sobre la salud mental.

La empatía, entendida como la capacidad de comprender y compartir las emociones del otro, parece ser una habilidad crítica de ser entrenada, especialmente en sociedades donde el individualismo predomina. La educación emocional y el entrenamiento en habilidades socioemocionales pueden fortalecer la capacidad empática desde la infancia. Estudios han ido mostrando los efectos favorables del establecimiento de relaciones empáticas, desde las neurociencias, hasta efectos a nivel personal y relacional.

La compasión, entendida como la sensibilidad ante el sufrimiento, y la búsqueda por aliviarlo puede entenderse como un paso más allá. En estudios recientes la compasión ha demostrado fortalecer el bienestar psicológico, mejorar la resiliencia y reducir la percepción

de soledad. Programas como el Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) de Stanford han sido implementados con éxito para fomentar un sentido de conexión profunda entre los individuos. Y en contextos terapéuticos, enfoques como la Terapia Centrada en la Compasión y prácticas contemplativas como la meditación en la bondad amorosa (metta) han mostrado efectos positivos en la activación de circuitos neuronales asociados a la compasión y la regulación emocional.

Finalmente, desde la perspectiva de la psicología social y contemplativa, está emergiendo la necesidad de entrenar la humanidad compartida, esto implica reconocer que el sufrimiento, la imperfección y las experiencias difíciles son parte de la condición humana y, por lo tanto, son compartidas por todos. En lugar de sentirse aislado en el propio dolor, la humanidad compartida fomenta una sensación de conexión con los demás al comprender que las dificultades son una experiencia universal.

La investigación ha comenzado a explorar los efectos de fomentar la humanidad compartida. Un estudio de Elizabeth Slivjak en adultos con ansiedad social demostró que una inducción de humanidad compartida mejoró el compromiso inicial con la terapia de exposición y aumentó los sentimientos de autocompasión.

El sentimiento de aislamiento no corresponde a la ausencia de otros, sino a la ausencia de relaciones con sentido. En una sociedad que privilegia la eficiencia sobre la conexión, el materialismo sobre el significado y la utilidad sobre la presencia, es fundamental recuperar el valor de la relación “Yo-Tú” propuesta por Buber. Para ello, es necesario desarrollar espacios de encuentro significativos y poner en práctica de habilidades como la empatía, la compasión y la humanidad compartida. Sólo desarrollándolas podremos transformar esta pandemia silenciosa en una oportunidad para reconstruir el tejido social y fortalecer el sentido de comunidad.



Foto: Federico Bottia