



# ¿CÓMO VIVIMOS HOY NUESTRA SOLEDAD?

EQUIPO ARTES Y LETRAS

**E**l sentimiento de soledad acompaña al hombre desde sus inicios como especie. Esa sensación de extrañeza frente al cosmos, de separación de lo que nos rodea y que nos hace sentirnos 'extranjeros' en nuestra propia interioridad, nos acompaña hasta la muerte. Es parte de nuestra condición existencial y no podemos sustraernos a ella. La literatura ha dado cuenta de ella en numerosas ocasiones en obras emblemáticas como *La náusea*, de Jean Paul Sartre, o *El lobo estepario*, de Hermann Hesse, por nombrar algunas. Si bien esas obras tratan de personajes situados, la soledad que viven como experiencia extrema se acerca más a esta condición que nos constituye universalmente. "Solos estamos siempre — escribe Agustín Squella en su libro *La vejez. Tiempo contra el tiempo* —, todos, a cualquier edad, puesto que se trata de una condición propia de la existencia humana".

## Soledad deseada

Pero más allá de esta precondición, la soledad se vive también como experiencia vital en relación con nuestros semejantes, resultado de vivir en sociedad y donde adquiere distintos atributos y significados. En Chile, los avances tecnológicos, el trabajo, el cambio demográfico y en la familia han ido modificando el sentido de estar solo. Hay soledades buenas y otras malas, se puede decir como efecto de esta interacción. Hay una soledad a la cual nos arrastran a formas de la vida moderna que nos aíslan involuntariamente, y que la sentimos, si no como patología, como un malestar, una carencia. Y hay soledades fructíferas, sanas, necesarias para pensar y crear.

"Según creo, la soledad, si no es aislamiento, constituye un bien", dice el filósofo y abogado Agustín Squella. "Un cierto grado de introspección es siempre necesario, todos los días. No estoy pensando en ejercicios de meditación, sino en escuchar nuestras propias voces interiores, cosa que viene muy bien si se escoge estar solo y en silencio en un café".

Eduardo Valenzuela, sociólogo de la Universidad Católica, nos recuerda que en idioma inglés se hace la distinción entre *loneliness*, la soledad que se padece y se experimenta amargamente, y *solitude* que, por el contrario, indica la soledad que se vive como un estado a la vez deseado y satisfactorio.

"Existe una soledad deseada y que hace bien", continúa Valenzuela. "Los modelos de esta clase de soledad han sido la soledad literaria y la religiosa. La soledad literaria fue inaugurada en el mundo moderno por Petrarca, quien escribió su elogio de la vida solitaria recluido en la Vaucluse, la campiña del sur de Francia donde llevó una vida retirada dedicada a leer y escribir. También la soledad de la celda monástica ha sido un ideal que ha atravesado por años la vida religiosa. "Las ensoñaciones del paseante solitario" de Rousseau son un buen ejemplo del contacto solitario con la naturaleza al que muchos recurren con bastante provecho. Esta clase de soledad bienhechora esconde siempre una forma de comunicación, no es aislamiento".

El psiquiatra Otto Dörr recuerda a su vez la dimensión esencial de la soledad para crear. "Es fundamental distinguir entre soledad y abandono. La soledad es parte importante de la condición humana porque implica la

El Censo reciente mostró que los chilenos somos, además de más viejos y con menos hijos, más solos: en 32 años se pasó de un promedio de cuatro personas por vivienda a 2,8, y los hogares unipersonales crecieron de 8,3 por ciento en 1992 a 21,8 por ciento en 2024. Además, la encuesta AChS-UC, de mayo pasado, muestra que una de cada cuatro personas entre 30 y 39 años en Chile se siente sola. Más allá de la cuestión demográfica, desde una perspectiva filosófica o existencial: ¿La soledad es un mal o cuándo es un problema? ¿Hay una soledad buena? ¿Qué dice de nuestra sociedad y de nuestra existencia personal? ¿Es propia de la vida moderna? Responden siete personalidades.

SIGUE EN E 2

# Cómo vivimos hoy nuestra...

VIENE DE E1

posibilidad de reflexionar sobre la propia vida y sobre lo que nos queda por vivir. Pero también es esencial, junto al silencio, en el momento del acto creativo. ¿Se imagina usted la creación de cualquier obra de arte, musical o literaria, en el ambiente de un estudio o de una discoteca? Solo se puede crear en el silencio y la soledad. Hay una relación íntima entre ambos. (Al respecto, recuerda Dörr al poeta Rainer María Rilke y la primera estrofa de su "Primera Elegía del Duino"). No hay duda de que la soledad es un valor fundamental para la vida humana y condición de posibilidad de aquello que la llena de sentido, cual es la obra de arte".

Paz López, filósofa de la Universidad de Chile, hace un matiz a esta soledad deseada. "Hay un tipo de soledad que me parece que es una experiencia esencial y fecunda para la existencia y para la propia vida en común. Pienso en una soledad que nos permita vaciarnos un poco del mundo, replegarnos, apagarlos un rato. Y eso, pienso, se puede hacer sin angustia y sin padecimiento cuando sabemos que hay alguien que nos espera".

## Soledad, totalitarismo, capitalismo

Ninguna sociedad, como tal, es sana o insana, sostiene Agustín Squella. "Hay únicamente individuos sanos y no diré 'enfermos', pero sí menos sanos. Pero tengo la impresión de que la soledad, lo mismo que la mala salud mental, podrían estar sobrediagnosticadas".

Estas palabras contradicen a otros que ven una vinculación entre formas de aislamiento y regímenes políticos o económicos. Josefina Araos, historiadora e investigadora del IES, recuerda aquella entre soledad y el totalitarismo, idea que vislumbró la filósofa Hannah Arendt. "Ella se refiere a la soledad a propósito del pensamiento: contrario a la acción que es siempre con otros, el pensar como actividad mental es a solas. Necesitamos de una suerte de retirada a nosotros mismos para poder realizarlo. Arendt llamó a eso 'solitud', pues reservaba el concepto de soledad a la variante, por así decir, patológica de esa experiencia. Si al hablar de solitud Arendt remitía a la vida del espíritu, al hablar de soledad lo hacía respecto de otro de sus objetos de estudio: el totalitarismo. Para Arendt, una de las condiciones de los regímenes totalitarios, y que ellos terminan de consolidar, es la extensión de la soledad al punto de volverse un hecho ordinario y transversal. Expresado de modo paradigmático en los campos de concentración, la soledad descrita por Arendt no es solo el aislamiento producido por la pérdida de vínculos sociales significativos, sino también la destrucción de la vida privada,



**La disminución y/o eliminación de ramos humanísticos en los colegios ha traído aparejada una absoluta carencia de cultura y de espíritu en los jóvenes, lo que hace imposible que en períodos difíciles, de desamparo o enfermedad, el joven o el adulto que se encuentran en esas circunstancias tengan la capacidad de acceder a esa 'soledad buena'", afirma Otto Dörr.**

**Es posible aventurar que Hannah Arendt miraría con preocupación el crecimiento de la soledad contemporánea, que a ratos se asemeja a la descrita por ella para las sociedades totalitarias", señala Josefina Araos.**

como resultado de la reducción de la existencia humana a sus versiones más enajenantes. Esa soledad es así una forma radical de desorientación, donde se desvanecen todos los puntos de referencia que nos permiten movernos en la realidad: es siendo con otros que podemos confirmar la veracidad de las cosas, incluso de nuestra propia existencia objetiva", dice Araos.

El mismo ejemplo de Arendt lo recuerda la psicoanalista y escritora Constanza Michelson. "El totalitarismo, decía Arendt, organiza la soledad: rompe los vínculos, pero también el diálogo interno". Por otra parte, a juicio de Michelson, mirando a las sociedades modernas estas no producen solo soledad; "producen una mezcla confusa de desarraigo y fusión psicológica. Por un lado, vivimos más solos, desconectados de vínculos estables, territorios compartidos, generaciones anteriores. Pero al mismo tiempo proliferan formas de pegoteo emocional: pensamiento en masa, reactividad inmediata, polarización afectiva. Es una combinación peligrosa. No estamos solos, estamos 'fundidos' en ruido. La era digital lo acelera: más conexión superficial, menos intimidad elaborada".

Algo similar refiere Paz López al recordar los problemas que trae el capitalismo actual en generar condiciones de soledad, pero que a su vez puede dar lugar a la búsqueda de un tipo de soledad deseada: las formas en que el capitalismo, en su fase neoliberal y digital, ha ido colonizando de todos los aspectos de la vida humana, dice. "Jonathan Crary se refiere a ese capitalismo 24/7 como una utopía negativa, una donde el cuerpo, el deseo, el ocio, el descanso, la intimidad, la imaginación, eso que alguna vez fue considerado improductivo, quedan subsumidos en la lógica de la hiperconexión, la sociabilidad permanente y la productividad afectiva. En ese contexto, la soledad puede ser pensada como una suerte de rechazo a una vida gobernada por el ruido, los imperativos y las expectativas sociales. Habría allí una necesidad de soledad, una soledad escogida, un deseo de suspender por un rato la respiración agitada del mundo", cierra.

## Medios digitales y mala educación

El aislamiento de la persona contemporánea crece también por la hiperconectividad y la tecnologización de la vida cotidiana. Josefina Araos recuerda que "es posible aventurar que Arendt miraría con preocupación el crecimiento de la soledad contemporánea, que a ratos se asemeja a la descrita en tiempos totalitarios: acelerada por la masificación de las redes sociales, que progresivamente reemplazan los vínculos cara a cara sin nada muy sustantivo a cambio —pues no hay realmente alguien del otro lado—, esa soledad parece amenazar con dejarnos a la deriva. Encerrados en burbujas que solo confirman nuestros sesgos, dejamos de encontrarnos con quienes podían habernos ayudado a replantearnos algo, a mirarnos de otro modo, o bien, a redefinir (en conjunto) el camino a seguir".

La soledad no deseada es un mal que por lo visto solo se agravará, juzga Cristóbal Joannon, poeta y ensayista. "Entre sus causas está la vida digital, que nunca consigue satisfacer nuestra necesidad física de otros: somos animales sociales y también cuerpos, cuerpos que habitan la tierra (como enseña Zaratustra). Una sociedad sin vínculos reales, sin calidez humana, parte el corazón. ¿Vale la pena vivir ahí en un mundo sin amigos? Es lo que vemos en la película Blade Runner (1982). Guillermo Cabrera Infante dijo que Ridley Scott había filmado en esa película algo más terrible que la muerte".

Por su parte, Otto Dörr recuerda una de las razones que esgrime para explicar que el aislamiento sería producto de la mala calidad de nuestra educación y el imperio entre los jóvenes de los medios digitales, "los que, como está demostrado por las neurociencias, disminuyen la inteligencia y la capacidad de reflexión. La disminución y/o eliminación de ramos humanísticos en los colegios (literatura, filosofía, idiomas extranjeros, etc.) ha traído aparejada una absoluta carencia de cultura y de espíritu en los jóvenes, lo que hace imposible que en períodos difíciles, de desamparo o enfermedad, el joven o el adulto que se encuentran en esas circunstancias tengan la capacidad de acceder a esa 'soledad buena' y que constituya la condición *sine qua non* para la búsqueda de sentido, el ejercicio de la creatividad, el acceso a la dimensión



trascendente y el encuentro con Dios a través de esos 'mensajes silenciosos', todo lo cual solo puede ocurrir cuando estamos inmersos en la soledad".

## Vivir hasta los 95 y más

Hay tipos de soledades generadas por la evolución social no necesariamente negativas y que han surgido en las últimas décadas en nuestro país. "En la proliferación de hogares unipersonales existe mucha soledad deseada (la del joven que quiere vivir solo antes de casarse) y alguna que fuerzan las circunstancias, sobre todo el divorcio y la muerte del cónyuge durante la vejez, la forma típica que adquiere la soledad en la sociedad actual", sostiene Eduardo Valenzuela.

El Censo de 2024 arrojó un aumento del 14 por ciento de la población mayor de 65 años, mientras que en 1992 esta cifra era del 6,6 por ciento. Squella, citando en su libro sobre la vejez a José Luis Aranguren, escribe que de la "serie progresiva de pérdidas" que no se pueden ocultar con la llegada de la vejez, la más definitiva es la soledad. "Desaparecen los familiares, se van los amigos y, al final, el anciano queda solo. ...Es el momento en que al aislamiento no buscado se suma la soledad provocada".

La vejez conduce en forma natural al aislamiento y la pérdida de relaciones, eso de tiempos inmemoriales, pero es innegable que la extensión de esta etapa de la vida ha provocado un cambio radical en cómo se vive ese aislamiento. Que el anciano queda solo, se leía en una crónica de este medio el domingo anterior que mostraba la triste realidad de más de 800 personas mayores dadas de alta médica en hospitales y que deben permanecer viviendo ahí porque nadie los va a buscar. "El abandono de los ancianos es un sintoma elocuente, resto inconcomodo de una cultura que mide los lazos por su utilidad", dice Michelson.

"La soledad de la vejez es la forma más amarga de la vida solitaria, aunque la mayor parte de las personas mayores que viven solas no se sienten solas y se encuentran por doquier mejor acompañadas de lo que creemos", contrasta Eduardo Valenzuela. "Con todo, la experiencia de envejecer y morir solo que advertía Montaigne se ha vuelto más apremiante todavía de lo que habría sido en su época, en que rara vez se vivía demasiado como para morir completamente abandonado. Norbert Elias ha descrito la soledad de los moribundos en términos muy exactos: "Cuando una persona a punto de morir tiene la sensación de que, aunque todavía está viva, apenas significa ya nada para los que lo rodean, esa persona se siente verdaderamente sola". El envejecimiento no significa solamente desvinculación social, los amigos se pierden por enfriamiento, los hijos se dispersan y se distancian, alguno de los esposos muere, sino también insignificancia social, cada vez se aporta menos y cada cual se vuelve una carga para los demás. Esta dificultad para resultar significativo para otro constituye la soledad del moribundo, no solo el hecho de morir aislado", concluye Valenzuela.

**Según creo, la soledad, si no es aislamiento, constituye un bien, dice el filósofo y abogado Agustín Squella. "Un cierto grado de introspección es siempre necesario, todos los días".**

**La soledad de la vejez es la forma más amarga de la vida solitaria, aunque la mayor parte de las personas mayores que viven solas no se sienten solas y se encuentran por doquier mejor acompañadas de lo que creemos", contrasta Eduardo Valenzuela.**

**La soledad no deseada es un mal que por lo visto solo se agravará, juzga Cristóbal Joannon, poeta y ensayista. "Entre sus causas está la vida digital, que nunca consigue satisfacer nuestra necesidad física de otros".**

FOTO: JAVIER BUELA