LITORALPRESS

Fecha: 07-06-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: Vivir la soledad de manera creativa y enriquecedora

Pág. : 32
Cm2: 635,5
VPE: $ 970.457

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

DIFERENTES MIRADAS SOBRE ESTE TEMA

Vivir la soledad de manera creativa y enriquecedora

Se han escrito sesudos análisis sobre la soledad y sus causas, pero suelen decir poco sobre su componente vivencial, es decir sobre la experiencia y el sentido profundo de la soledad, según un grupo de investigadores que busca rellenar este vacío de información, compartiendo un proceso con quienes conviven con una carencia de relaciones y viendo cómo la perciben y afrontan.

EFE / Internacional

La soledad va en aumento en el mundo, y también aumenta la cantidad de publicaciones sobre esta nueva realidad emergente.

Mucho se ha escrito sobre la soledad en los últimos años, pero a menudo desde una perspectiva que ensombrece su faceta vivencial, es decir la de las experiencias de las propias personas que viven solas, dando como resultado, generalmente, una colección de lecturas sesgadas y parciales de este fenómeno, asegura un grupo de investigadores universitarios.

ACOGER LA SOLEDAD, ENTRE LA VULNERABILIDAD Y LO POSIBLE

"La soledad es un fenómeno mucho más complejo de lo que muestran los textos más referenciados", según los investigadores Óscar Barrio (Antropología Social y Psicología Social; Universidad Complutense de Madrid); Melania Moscoso (Instituto de Filosofía, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC); y Aitor Sorreluz (programa de doctorado Filosofía, ciencia y valores; UPV/EHU), en España.

Barrio, Moscoso y Sorreluz buscan llenar el vacío de información sobre la faceta vivencial de la soledad, investigando las vivencias, experiencias, estrategias, sentidos, narrativas y tensiones que las personas que conviven con la soledad ponen en juego en torno a esa situación.

Para ello pusieron en marcha un proceso de más de un año de duración en el que casi 20 personas, vecinas del barrio de San Francisco (Bilbao, España) e investigadoras del proyecto Bakarzain dedicado al estudio de la soledad no deseada, reflexionaron y remediaron en común sus respectivas soledades.

Barrio y Moscoso describen este proceso como una forma de "acoger la soledad, entre los pliegues de la vulnerabilidad y los huecos de lo posible".

El resultado de esta iniciativa es el libro "Soledades habitadas. Pliegues de la cotidianidad", donde los participantes en esta investigación, incluidos los propios investigadores, expresan en primera persona, un concepto de soledad "hecho propio, plural, relacional, desdramatizado, ambivalente y lleno de tensiones", según explican.

Señalan que este concepto de soledad, anclado en los pliegues de la vida cotidiana y reflejado en fotografías, textos, historias, canciones, reflexiones, conversaciones y diseños aportados por los participantes, "se aleja de las nociones de la soledad no deseada que se suelen poner en circulación tanto mediáticamente como en los programas de intervención", a nivel sanitario y psicológico.

EFE

La soledad es un espacio de autonomía, que debe trabajarse y abrirse, como un campo de juego entre la propia vulnerabilidad y lo que va más allá de nosotros mismos, según uno de los autores.

Barrio, Moscoso y Sorreluz describen a "Soledades habitadas" como "un libro abierto y no académico que, desde el agradecimiento, despliega un espacio común en el que diferentes soledades se pliegan e intercambian cuerpos y voces; un espacio compartido para vivir y remediar las soledades, juntas".

UNA PANDEMIA SILENCIOSA

"La soledad ha sido definida como una pandemia silenciosa que afecta a 1 de 4 cuatro personas en los países industrializados y tiene un impacto negativo sobre la salud física y psíquica, y sobre la calidad de vida de quienes la padecen", explica Moscoso, en "Soledades. Una cartografía para nuestro tiempo", libro anterior coescrito con Txetxu Ausín, director del Instituto de Filosofía del CSIC español. Explica que "se entiende por soledad impuesta o no deseada aquella sensación subjetiva de discrepancia entre las relaciones sociales que tiene una persona y las que querría tener".

"Esta soledad no deseada se compone de la experiencia de carencia en la cantidad y calidad de los vínculos con otras personas (desconexión emocional) y del aislamiento social y la carencia de redes sociales en el entorno próximo, y produce dolor, miedo, angustia o tristeza", según Moscoso y Ausín.

Consultados sobre qué estrategias utilizan los participantes en el libro "Soledades habitadas" para remediar sus distintas soledades o convivir con estas situaciones, Barrio, Moscoso y Sorreluz señalan que "nuestros informantes tienen 'agencia'" (palabra que en el ámbito de la filosofía y la sociología significa que una persona tiene capacidad y conocimiento para actuar en el mundo). Los participantes del proceso reflejado en este libro "no son meras víctimas pasivas del aislamiento social, tal y como ciertos enfoques de intervención social pretenden hacen ver", según explican sus autores.

"Frente a los discursos difundidos en los medios de comunicación de masas que demandan una intervención urgente, nuestros participantes responden al aislamiento social o a un emplazamiento poco favorable dentro del entramado de relaciones sociales, de formas que les permiten ensayar nuevas formas de subjetividad o revisar sus propios planteamientos vitales", explican los autores a EFE.

SOLUCIONES DESDE DENTRO

"Así, mujeres que se han dedicado intensivamente al cuidado de otras personas, por su ejercicio profesional y en sus propias familias, han convertido la soledad en una oportunidad para desarrollar inquietudes intelectuales y encontrar espacios de encuentro en el que desarrollar nuevas facetas de su personalidad en las que pueden reconocerse", destacan.

Para otros participantes "la soledad es el lugar al que acudimos cuando nos falta el aire. Cuando las demandas del mundo exterior se tornan asfixiantes, la soledad es un espacio en el que hacemos sitio a los otros, a eso otro que también somos", según describen dicha vivencia.

"Yolanda informa acerca de la experiencia sensorial de la soledad, marcada por el frío y el eco, tras la que resuenan las redes de solidaridad de antaño, del barrio en el que creció, y que trata de evocar acompañándose en el duelo de algunas amigas, siendo consciente de la imposibilidad de que el otro sienta plenamente nuestra propia soledad", explican.

"Para Begoña la soledad es un espacio de autonomía, que debe trabajarse y abrirse, como un campo de juego entre la propia vulnerabilidad y lo que va más allá de nosotros mismos", según Barrio, Moscoso y Sorreluz.