LITORALPRESS

Fecha: 08-06-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: Vivir la soledad de manera creativa y enriquecedora

Pág. : 14
Cm2: 890,6

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

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. Foto: Freepik.

Sociedad

VIVIR LA SOLEDAD DE MANERA CREATIVA Y ENRIQUECEDORA

Daniel Galilea. EFE – Reportajes

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 veinte 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.

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

continúa

LITORALPRESS

Fecha: 08-06-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: **Vivir la soledad de manera creativa y enriquecedora**

Pág. : 15
Cm2: 938,4

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

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.

Los autores del libro han plasmada distintos aspectos de su experiencia por medio de fotografías, como la de un camino con curvas entre árboles y farolas, titulada 'La Soledad tiene curvas'. Foto: autor MKL.

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.

Espacios de exploración personal.

Muchas de las experiencias reflejadas en 'Soledades habitadas' tienen como referencia la fotografía y el arte, actividades que juegan un papel importante en la vida de los participantes en el libro.

"Una compleja danza entre la presencia y la ausencia, entre la ocultación y la revelación, entre la presencia intrusiva y lo que se añora, comparece en el proceso de exploración artística de Nerea, para quien la soledad es anhelar y debatirse con lo que falta, experimentado como una mutilación, una vivencia que describe con su propio neologismo: 'macanza'", prosiguen.

Señalan que la soledad también puede vivenciarse "como ese espacio que puede adoptar la forma del barrio de San Francisco (Bilbao, España), con sus sagas familiares, pintadas reivindicativas y en el que palpita el misterio a través de las tallas de la Virgen de la Soledad, en la iglesia de los Santos Juanes, o en la voz de los muertos que habitan la nostalgia de los vivos desde el cementerio de Begoña".

"Otras veces, la convivencia con familiares mayores se convierte en un pretexto para prestar atención al entorno y percibir el detalle cámara en mano", apuntan.

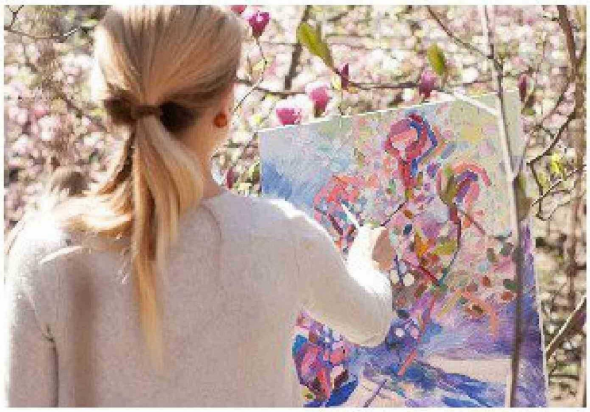
"Dar cuenta de las pequeñas transformaciones del entorno, como hace Marita (una de las participantes), es también una forma de cuidarlo", narran.

"En el objetivo (de la cámara) de Ramón, otro de los participantes, conviven la austeridad y la crudeza del día a día en el barrio de San Francisco, y la soledad se desdobla en el mundo sutil de lo sagrado, y de los lugares a los que acudimos a evocar, o convocar a los ausentes", añaden.

"La resistencia a las formas de miseria cotidiana o las experiencias de vida dura, que nos impulsaban a establecer una distancia social de los demás, a habitar las esquinas, a la periferia como respuesta a la rutina y la ansiedad, puede dotarse de sentido, al retratarla con una cámara, transformándose en una forma de afrontar la soledad", según apuntan los autores.

Otro de los participantes, identificado con las siglas MKL, da un sentido a su soledad retratando las manifestaciones de colectivos minorizados en las esquinas del barrio de San Francisco, "en una vuelta a sí mismo que exige salir del propio rol social, de las máscaras con las que comparecemos en la vida social, y que sólo es posible cuando constatamos, en el encuentro con el otro, aquello que no somos", concluyen los autores.

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.



Muchas personas encuentran en la expresión artística, como la pintura, un bálsamo para su soledad y un camino para reconectar con el bienestar y consigo mismas. Foto: Tetiana Shyshkina-Unsplash.

Un grupo de personas de un barrio de Bilbao (España) e investigadoras de la soledad no deseada, se reunieron para reflexionaron y remediaron en común sus respectivas soledades. Foto: autores de Soledades Habitadas.