

## UNA EPIDEMIA LLAMADA SOLEDAD

Propongo hoy para nuestra tertulia un tema de creciente actualidad. Viene a mi memoria una tierna película de **Vittorio De Sica** titulada *Umberto D.* Cuenta la historia de Umberto Domenico Ferrari, un jubilado que intenta sobrevivir con su miserable pensión. Sumido en la pobreza, vive en una pensión, cuya dueña lo maltrata porque no consigue reunir el dinero necesario para pagar el alquiler de su habitación. Los únicos amigos que tiene en este mundo son una joven criada y sobre todo su perro Flike.

Sí, el anciano paseando a su perro es, con su soledad, un icono de nuestra época. Este tema merece ser tratado, pensado y dialogado. Veamos.

### 1 – Algunos datos

Cada vez hay más personas que viven solas en España.

Según los últimos datos del INE de 2016, en uno de cada cuatro hogares españoles vive una persona sola, en total 4,5 millones de habitantes, el 10% de la población. En concreto son 4.638.300 las personas que habitan sin compañía y este es el tipo de hogar que más aumenta, suponiendo ya el 25,2% del total de hogares.

En el último año la cifra ha aumentado en 50.000 personas; el 40% de ellas son mayores de 65 años.

La epidemia de la soledad ya supera a la obesidad como amenaza para la salud.

En 2010, en la capital de España, solo en los primeros cuatro meses del año, más de un centenar de personas murieron en soledad. Sin que nadie se enterase.

### 2 – Clases de la soledad

El psicólogo **Miguel Ángel Rizaldos** afirma que *“habría que diferenciar entre la soledad referida a estar solo sin nadie, y el sentimiento de soledad”*. *“También puede ser la combinación de ambas cosas, estás solo y te sientes solo, consideras que no le importas a nadie”*.

La también psicóloga **Tamara de la Rosa**, antes de hablar de sus efectos, enseña que habría que distinguir entre la soledad positiva y la soledad negativa.

La soledad positiva sirve para *“aislarnos voluntaria y ocasionalmente para reflexionar”*, ya que todos *“deberíamos reservar ciertos momentos de intimidad para uno mismo”*. También en este tipo de soledad podemos, y debemos, encontrarnos con nosotros mismos y con Dios y en consecuencia **San Juan de la Cruz** habló de la *“soledad sonora”*. Considerando así esta *“soledad buscada”* no tiene por qué resultar dañina sino beneficiosa. Recordemos por ejemplo el himno litúrgico que rezamos el sábado de la primera semana, en Laudes:

*“Padre nuestro, Padre de todos, líbrame del orgullo de estar solo.*

*No vengo a la soledad cuando vengo a la oración,  
pues sé que, estando contigo, con mis hermanos estoy;  
y sé que, estando con ellos, tú estás en medio, Señor.*

*No he venido a refugiarme dentro de tu torreón,  
como quien huye a un exilio de aristocracia interior.  
Pues vine huyendo del ruido, pero de los hombres no.*

*Allí donde va un cristiano no hay soledad, sino amor,  
pues lleva toda la Iglesia dentro de su corazón.  
y dice siempre «nosotros», incluso si dice «yo». Amén.*

Diferente es una soledad que no se busca intencionadamente, sino que llega por circunstancias de la vida. El psicólogo apunta a señales para identificarla como que *“nunca te suene el teléfono, que no te entre un whatsapp, un correo o cualquier contacto de un ser querido mostrando interés por ti, o no tener con quién hablar o contar en un momento determinado”*. Algo que en su opinión *“puede resultar demoledor”*.

### **3 – Causas del progreso actual de la soledad**

Sin pretender ser exhaustivo, enumero sin comentar las siguientes:

La búsqueda de independencia en esta *“sociedad de la desvinculación”*.

Las numerosas fracturas familiares como la muerte, la separación o el divorcio.

El descenso progresivo de la vida matrimonial o vida de familia.

El sometimiento a trabajos que esclavizan.

El alargamiento progresivo de la vida.

### **4 – Consecuencias de la soledad negativa**

El verdadero problema, como apunta **Rizaldos**, es que *“la soledad y el aislamiento nos conducen con mayor facilidad hacia la falta de salud tanto física, como emocional”*. A nivel psicológico, comenta que *“la falta de socialización nos puede producir tristeza, angustia, ansiedad, falta de autoestima, desmotivación, apatía y conducirnos hacia la depresión”*. *“Sabemos que las personas que están y/o se sienten solas pueden tener más bajo el sistema inmunológico, lo que producirá el desarrollo de enfermedades físicas”*. *“Un estudio, presentado en 2013 en la Universidad de Ohio, demostró que las personas solitarias producen una mayor cantidad de proteínas vinculadas a la inflamación, que desempeñan un papel significativo en la aparición de enfermedades como la diabetes, la artritis y el Alzheimer”*.

**Steve Cole**, investigador de genómica de la UCLA, explicaba en su momento que el sistema inmunológico de las personas solitarias funciona de manera diferente, produciendo glóbulos blancos más activos, lo que provoca una mayor inflamación, y esto deriva en *“mayor riesgo de cáncer, enfermedades neurodegenerativas e infecciones virales”*.

Está comprobado que las personas solas tienen además peor calidad del sueño. Vivir solo también supone dormir menos horas, y tardar más en coger el sueño. Y esa falta de sueño también puede asociarse a problemas cardiovasculares o más riesgo de infecciones, entre otras patologías.

Al fin, lo más grave es que *“existen potentes evidencias de que la soledad aumenta el riesgo de mortalidad, y su magnitud supera muchos de los principales indicadores de salud habituales”*,

### **5 – Remedios contra la soledad**

Las constantes investigaciones sugieren que los gobiernos deben tratar de reducir la tendencia: *“A pesar de las muchas evidencias sobre la relación entre estar socialmente conectado y el descenso de la mortalidad, gobiernos, proveedores de salud, asociaciones y fundaciones han sido lentos en reconocer que las relaciones sociales son un indicador de salud, según los criterios comúnmente utilizados para determinar las prioridades de la salud pública”*.

*"En 1978, cuando se le explicó al entonces presidente de la Comisión de Salud Mental de Estados Unidos la importancia de mejorar el sistema sanitario para ayudar a los que sufrían soledad, algunos ya advirtieron de que, 40 años después, el asunto tendría que volverse a registrar en las agendas".*

Algunos gobiernos han empezado a preocuparse por este incremento de personas que viven en soledad. Es el caso de Reino Unido, donde la cifra alcanza los 9 millones y se ha decidido nombrar a una secretaria de Estado en este ámbito.

Por todas estas razones, ONGs como Cruz Roja Española, Médicos del Mundo o el Teléfono de la Esperanza, han mostrado su preocupación por el incremento de personas que viven solas, y han pedido medidas para disminuir su incidencia.

El **papa Francisco** habla repetidamente de la urgencia de una *"revolución de la ternura"*. Estas son palabras suyas:

*"El futuro de la humanidad no está solo en las manos de los políticos, de los grandes líderes y empresas. Sí, su responsabilidad es enorme. Pero el futuro está sobre todo en las manos de las personas que reconocen al otro como un 'tú' y a sí mismos como parte de un nosotros". "La gran enfermedad de hoy es la "cardioesclerosis". Por eso se necesita "una revolución de la ternura". Porque la ternura es cercanía, es el gran gesto del Padre hacia nosotros: Dios se hizo cercano, se hizo como nosotros, es esta la condescendencia del Padre".*

Una luz de esperanza la encontramos en la experiencia del monasterio de San Francisco de Betanzos: Hace un año que las monjas del convento de San Francisco de Betanzos abandonaron el edificio por falta de vocaciones. Lejos de dejarlo vacío o venderlo al mejor postor para convertirlo en un hotel o en un restaurante de moda, los franciscanos gallegos decidieron ponerlo al servicio de personas que lo necesitan, como anima a hacer el Papa en casos similares. *"La epidemia de la soledad es la nueva pobreza del siglo XXI"*, señala **Fray Enrique Lista**. Por eso puso en marcha el proyecto piloto *Familias Abiertas*, una iniciativa en la que las persona que viven o se sienten solas puedan acudir al convento para compartir su día, sus comidas y sus inquietudes como una familia La idea del fraile es exportar su proyecto a toda España, empezando por el mundo rural, *"donde las personas viven muy alejadas unas de otras"*. Solo se necesita un edificio vacío, un coordinador... y voluntad de paliar la soledad de 4,5 millones de personas que se enfrentan cada día a un plato de comida con la única compañía de la televisión. **Cristina Sánchez Aguilar** ha hecho un reportaje sobre este tema en la revista *Alfa y Omega* el 15 de febrero de 2018; cuenta con testimonios personales cómo *"La vida vuelve al convento"*.

Florentino Gutiérrez Sánchez. Sacerdote  
[www.semillacristiana.com](http://www.semillacristiana.com)

Salamanca, 24 de marzo de 2018