Para combatir la soledad

Publicado: Martes, 16 Marzo 2021 01:34
Escrito por Jaime Nubiola

Explicaba esta semana a mis alumnos que la libertad como independencia es muy pobre; que lo importante es la libertad 'para' comprometerse en una tarea, en una misión

Estoy leyendo el libro de **Vivek H. Murthy** «*Juntos*», que lleva el atractivo subtítulo «*El poder de la conexión humana*». Fue publicado en Estados Unidos en el 2020 y acaba de ser traducido al español en un sello de la editorial **Planeta (Crítica, Barcelona, 2021**). Su autor fue ***General Surgeon*** de los Estados Unidos, esto es, el responsable nacional de la salud pública con Obama (2014-2017) y acaba de ser propuesto por **Biden** de nuevo para ese cargo. Murthy, que es médico de profesión, lleva muchos años estudiando el creciente fenómeno de la soledad, de la falta de conexión interpersonal, que desde un punto de vista sanitario resulta más grave incluso que la epidemia de los opioides, las tasas crecientes de obesidad, diabetes y enfermedades coronarias. Por el contrario, «cuando reforzamos la conexión con otras personas, somos más sanos, más resilientes, más productivos, nuestra creatividad es más vibrante, nos realizamos más» (p. 22). La conclusión que saca el lector del libro es que «juntos estamos mejor» y que merece la pena poner todos los medios a nuestro alcance para conectar más y mejor con las personas, en particular con todos aquellos que están y se sienten solos.

Sin duda, el análisis de Vivek Murthy está muy centrado en la sociedad norteamericana, pero también sugiere en algún momento que, cuando las personas se sienten solas en los países mediterráneos de familias grandes y de frecuente convivencia (como el nuestro), se sienten mucho más solas que las de los países nórdicos, pues estos –por así decir– ya están "acostumbrados" a la soledad, porque el aislamiento es lo común. Por poner un ejemplo, si uno está solo en un Starbucks

Phoca PDF

escribiendo en el ordenador no se siente solo porque la mayor parte de la gente a su alrededor está también sola y con su ordenador o su móvil, pero si uno va a comer solo en un restaurante italiano y se encuentra rodeado de ruidosas familias numerosas siente mucho más la soledad.

En la sociedad norteamericana, en la que es tan frecuente cambiar de trabajo y de ciudad cada pocos años, se van cortando en cada traslado los vínculos que arraigan con las personas de cada lugar. Esto no es así en España, pero los datos indican que cada vez hay más personas –sobre todo mayores– que viven solas en su casa, o en apartamentos o soluciones habitacionales similares. Más aún, cuántas veces esas personas se encierran en su torre de marfil, pues –como escribe Murthy de los Estados Unidos– «ante la amenaza de perder una independencia que les resulta esencial, muchos mayores 'optan' por sufrir la soledad en silencio» (p. 162).

Es del todo falsa esa pretensión de autonomía como sinónimo de bienestar. Explicaba esta semana a mis alumnos que la libertad como independencia es muy pobre; que lo importante es la libertad *para* comprometerse en una tarea, en una misión. Es cierto que en España hay pocas iniciativas de apoyo a quienes están solos, pero eso debería ser un estímulo para desarrollar más iniciativas de acompañamiento, de «hacer cosas junto con otros», de forma que las personas no se sientan tan terriblemente solas. Siempre he pensado que internet en general o Facebook en particular podría ser de gran utilidad en esta dirección para conectar personas con intereses comunes, aficiones iguales o necesidades semejantes. **Mark Zuckerberg** piensa lo mismo.

Me viene a la cabeza el ejemplo de mi padre. Cuando enviudó a los 79 años, después de cuidar durante años a mi madre, sintió un enorme vacío. Adoptó como lema el de no encerrarse y decir siempre que sí a las invitaciones que le hacían. A pesar de su avanzada edad comenzó a bailar sardanas los domingos en la plaza de la Catedral en Barcelona y a desarrollar allí buenas amistades. Otros días de la semana los dedicaba a visitar a sus parientes, a antiguos compañeros de trabajo ya jubilados o enfermos en hospitales y residencias. Estaba persuadido de que para combatir la soledad lo más reconfortante es disfrutar cuidando a los demás. Es verdad que estaba sano –murió a los 94– y que compensaba su sordera con audífonos, paciencia y buen humor.

Hemos de hacer algo para acompañar a quienes se sienten solos, para cuidarles mejor hasta lograr que se sientan queridos, hasta que descubran que son importantes para alguien. La soledad no puede tener la última palabra. En las páginas finales de su libro se pregunta Vivek Murthy «¿Por qué no nos tratamos todos como si todos fuéramos familia? ¿Algo lo impide? Nada lo impide y es nuestra obligación» (p.

Phoca PDF

322). Pienso lo mismo. Es también lo que dice el **papa Francisco** en su reciente encíclica «Fratelli tutti».

Jaime Nubiola, en filosofiaparaelsigloxxi.wordpress.com

Phoca PDF