



JOAN R. RIERA (ed.)

LAS SOLEDADES

REFLEXIONES, CAUSAS Y EFECTOS

Joan R. Riera (ed.), Manuel Cruz, Laura Alejandra Rico,
Sara Marsillas, Daniel Prieto, Elena del Barrio,
Mayte Sancho, Francesc Núñez, Ferran Casas, Liliana Arroyo,
Paco López, Joan Gené, Sara Moreno, Fernando Fantova,
Rocío Calvo, Elvira Lara, Víctor Pérez, Adrián Pérez,
Jordi Alonso, Montserrat Celdrán y Laura Coll-Planas

Icaria ✿ editorial



Ajuntament
de Barcelona





Este libro ha sido editado en papel 100 % Amigo de los bosques, proveniente de bosques sostenibles y con un proceso de producción de TCF (Total Chlorin Free), para colaborar en una gestión de los bosques respetuosa con el medio ambiente y económicamente sostenible.

Edita: Icaria editorial y Ayuntamiento de Barcelona

Diseño de cubierta: Icaria editorial

Ilustraciones de la cubierta y del interior: Maria Romero García

© Joan R. Riera (ed.), Manuel Cruz, Laura Alejandra Rico, Sara Marsillas, Daniel Prieto, Elena del Barrio, Mayte Sancho, Francesc Núñez, Ferran Casas, Lilitiana Arroyo, Paco López, Joan Gené, Mercè Pérez, Dolores Majón, Sara Moreno, Fernando Fantova, Rocío Calvo, Elvira Lara, Víctor Pérez, Adrián Pérez, Jordi Alonso, Montserrat Celdrán y Laura Coll-Planas, 2022

© Icaria editorial
Vilassar de Dalt, Barcelona
www.icariaeditorial.com

© Ajuntament de Barcelona
Direcció de Serveis Editorials
Passeig de la Zona Franca, 66
08038 Barcelona
www.barcelona.cat/barcelonallibres

ISBN: 978-84-18826-71-9

ISBN: 978-84-9156-438-6

Depósito legal: B 15997-2022

Consejo de Ediciones y Publicaciones del Ayuntamiento de Barcelona: Jordi Martí Grau, Marc Andreu Acebal, Águeda Bañón Pérez, Xavier Boneta Lorente, Marta Clari Padrós, Núria Costa Galobart, Sonia Frias Rollon, Pau González Val, Laura Pérez Castaño, Jordi Rabassa Massons, Joan Ramon Riera Alemany, Pilar Roca Viola, Edgar Rovira Sebastià y Anna Giralb Brunet

Directora de Comunicación: Águeda Bañón

Directora de Servicios Editoriales: Núria Costa Galobart

Colección «Barcelona presente y futuro» a cargo de Pilar Conesa

Primera edición: septiembre de 2022

Maquetación: Marina Sanchez

Impreso en Navarra por Ulzama, S.L.

Printed in Spain – Impreso en España. Prohibida la reproducción total o parcial





SUMARIO

Prólogo. La soledad como causa y la soledad como efecto, *Joan R. Riera* 9

PRIMERA PARTE ENTENDER LA SOLEDAD

- I. Soledad, aislamiento y abandono. Tres conceptos y tres paradojas, *Manuel Cruz* 17
- II. ¿Qué es la soledad?, *Laura Alejandra Rico Uribe* 23
- III. La soledad y sus matices, *Sara Marsillas, Daniel Prieto, Elena del Barrio y Mayte Sancho* 31
- IV. La soledad se llama y se vive de muchas maneras, *Francesc Núñez Mosteo* 39

SEGUNDA PARTE LA SOLEDAD EN EL CICLO VITAL

- I. La soledad en los niños y las niñas, *Ferran Casas* 47
- II. Soledad juvenil en tiempos hiperconectados, *Liliana Arroyo Moliner* 53
- III. Querer y sentirse queridos en tiempos líquidos. Una mirada socioeducativa a las soledades juveniles, *Paco López* 61





- IV. Pon a la abuela en línea, *Joan Gené Badia* 69
- V. Apuntes para proyectar miradas alternativas sobre la soledad y la vejez, *Mercè Pérez Salanova y Dolores Majón Valpuesta* 73

TERCERA PARTE DETONANTES DE LA SOLEDAD

- I. Cuando los trabajos causan soledad, *Sara Moreno Colom* 85
- II. Enfoque y abordaje de la soledad, *Fernando Fantova* 93
- III. La soledad del inmigrante: causas, efectos y responsabilidad social, *Rocío Calvo* 99
- IV. Soledad no deseada y deterioro cognitivo, *Elvira Lara Pérez* 105
- V. La soledad y la salud mental. Una relación bidireccional donde el estigma, las habilidades de autorregulación y el estilo de vida tienen un papel determinante, *Víctor Pérez, Adrián Pérez Aranda y Jordi Alonso* 115

CUARTA PARTE LA SOLEDAD. UNA MIRADA DE FUTURO

- I. ¿La soledad es una buena compañera de viaje en mi vida?, *Montserrat Celdrán* 129
- II. Las relaciones sociales: ¿fuente de salud o foco de contagio?, *Laura Coll-Planas* 137
- Agradecimientos 145





*El ser humano, para ser humano,
requiere de otros humanos.*

David Pastor Vico







PRÓLOGO. LA SOLEDAD COMO CAUSA Y LA SOLEDAD COMO EFECTO

Joan R. Riera

Fue alrededor de 2018 cuando se empezó a hablar en Europa de la soledad no deseada. Hasta entonces, era una cuestión tratada solo en los países de cultura sajona (Reino Unido y Canadá) y, sobre todo, en Japón. Desde entonces, varios países han decidido hacer un abordaje político del fenómeno de la soledad no deseada, así como también la Unión Europea: primero desde un punto de vista preventivo para las personas grandes con el impulso del Libro Verde para el envejecimiento activo, y más recientemente con la constitución de un grupo de trabajo de asesoramiento de la Comisión Europea en materia de soledad no deseada (en la cual Barcelona participa con la aportación de su estrategia municipal contra la soledad).

Así, desde el inicio del camino, en este cuatrienio (2018-2022) han sido bastantes las instituciones que han optado por desarrollar planes o estrategias para hacer frente a la soledad no deseada, la gran mayoría, sobre todo, dirigidas hacia las personas mayores y, en algunos casos, excepcionales (caso Barcelona), con la adición de la mirada intergeneracional.

Y en el supuesto que todos estos planes acontezcan exitosos, es previsible que las condiciones de vida de las personas mejorarán, tanto en el sentido relacional (mayor socialización), de prevención y cuidado de la salud (está demostrado que las situaciones de





aislamiento conllevan unas peores condiciones de salud) así como de derechos políticos (puesto que la ciudadanía se ejerce respecto a las relaciones con la comunidad, con la *civitas*). Así pues, el planteamiento actual del fenómeno de la soledad es como «causa» de una serie «de efectos» que se pretenden evitar o minimizar.

Asimismo, es conocido que la soledad, como la tristeza por ejemplo, no son enfermedades, son emociones, pero sí que pueden derivar en segunda instancia en cuadros que un médico podría diagnosticar. La soledad no deseada, en sí misma, no se puede resolver con una receta, una píldora o un tratamiento; es un problema social que interpela al conjunto de la sociedad, a los que se sientan solos y a los que no, y, sobre todo, los diferentes planes en marcha proponen acciones desde los diferentes niveles de la vida pública para combatir el fenómeno: desde varios servicios públicos a acciones contra el aislamiento digital y hasta acciones a nivel comunitario, de barrio, desde la proximidad. Hacen falta acciones capilares que lleguen al máximo de la ciudadanía y a todos los niveles para hacer frente a aquello que es el causante del desempoderamiento, de la sensación de aislamiento y de las malas condiciones de salud.

Ahora bien, de todo este trabajo de lucha contra la soledad no deseada nace un interrogante que también nos tiene que interpelar como sociedad más allá de la estricta lucha contra el fenómeno.

El abordaje que hasta ahora se está haciendo de la soledad, al tratarse de la primera vez en la historia reciente que se propone considerar la soledad como problema político, un problema de la polis, se está realizando y construyendo sobre todo con un cariz preventivo y de promoción de las personas, es decir, se parte de la soledad como causa de otros efectos no deseados, consiguiendo un reempoderamiento de la ciudadanía, es decir, usando un lenguaje más poético: que las personas que sufren soledad, a partir de acciones que favorezcan la socialización y la resocialización, con las nuevas relaciones recuperen las riendas de su propia vida y así se vuelvan más autónomas y capaces.





Todo esto puede parecer un muy buen inicio del camino, pero la reflexión última que nace en el trasfondo de toda política contra la soledad, ya sea «estrategia» o «plan de acción», ya sea intergeneracional o solo para personas mayores es: ¿y de qué es efecto la soledad? Ahora ya sabemos a qué nos puede llevar la soledad, pero ¿qué la provoca? Sabemos de qué es causa, pero ¿qué origen tiene? ¿Qué hace que ahora nos quite el sueño y antes no? ¿Por qué la cultura urbana occidental tiende a generar personas solas? ¿Cuáles son las causas de este desempoderamiento, de esta sensación de aislamiento?

Si tomamos la imagen de la sociedad y la vida urbana como el ecosistema de un río, ¿por qué dejamos cantos rodados en las riberas? Sujetas a recibir la presión del caudal pero arrinconadas, sin opción de volver al cauce.

Querer responder estas cuestiones implica escapar de los estudios sociológicos y hacer un abordaje más especulativo y, en primera instancia, es sencillo pensar en Bauman y en su metáfora sobre la sociedad líquida. Hemos pasado de la solidez de una sociedad industrial, con instituciones muy sólidas, a una sociedad posindustrial líquida donde las instituciones sociales cada día son más débiles: la familia, la escuela, la democracia, el trabajo, la iglesia, etc.

Y de Bauman podemos llegar incluso al pensador alemán (de origen coreano) Chul-Han, el cual intenta ir más allá y habla de la pérdida de rituales y roles que eran propios de sociedades pretéritas y que eran los marcadores de los estadios vitales, y situaban al individuo en un «cosmos» conocido y ordenado: una boda, la comunión, el rol claramente definido de la mujer y el hombre en la institución familiar, la figura del heredero, etc.

En síntesis, era mucho más sencillo averiguar cuál era el papel que le tocaba al individuo en una sociedad que tenía unas reglas de juego sólidas y definidas que no en una sociedad líquida donde el individuo se puede encontrar, incluso, desamparado.





Y no se interprete este último párrafo como una nostalgia de tiempos pasados, está claro que el momento presente, y la abolición de roles y rituales, ha implicado unos grados de libertad colectiva e individuales muy superiores, pero hay que decidir qué uso le damos a esta libertad, puesto que si no le damos un sentido a la libertad (tanto individualmente como colectiva) podemos caer en aquello que el grupo filosófico Tiqqun teorizó como el *Bloom*. Y qué es lo *Bloom*? El tedio, el vacío, la carencia de sentido vital, de encontrar sentido en aquello que nos rodea.

A buen seguro convendremos que es mucho más sencillo encontrar sentido en la vida cuando la sociedad te dice qué tienes que hacer a partir de códigos morales preestablecidos (ser una buena mujer, ser el heredero del cortijo, ser soldado, seguir el oficio del padre, etc.), que no cuando eres tú, desde tu libertad individual, quien tiene que definir aquello que quieres ser, y más en un momento en que la ciencia y la técnica han abierto tanto el abanico de posibilidades del devenir de las cosas (incluso hoy es posible definir tu propia identidad de género).

El individualismo es posiblemente el elemento del pensamiento neoliberal que con más fuerza ha cuajado en las sociedades occidentales. Y no se trata ahora de emitir juicios de valor sobre si es bueno o no, pero sí que quiero apuntar que este individualismo no ha sido inocuo a la hora de construir relaciones profundas, de combatir, como afirma Manel Cruz en su artículo, la sensación de «no importar a aquellas personas que nos importan».

Y a toda esta fluidez de la sociedad, ya casi etérea, hay que añadir dos elementos más que han sido muy significativos en las últimas décadas y que como sociedad todavía hoy no hemos interiorizados con plenitud.

En primer lugar, el uso intensivo y normalizado de la tecnología como base para la creación de relaciones sociales de todo tipo (laborales, amistosas, afectivas...), especialmente entre los más





jóvenes, y que ha llevado a nuevas formas de relacionarse, todavía no sabemos si mejores o peores, pero que en cualquier caso son diferentes. Es evidente que las personas más jóvenes han perdido habilidades sociales, al menos como las entendíamos hace unas décadas, y esto es algo que tenemos que estudiar. Es necesaria una mayor investigación sociológica sobre el uso de la tecnología en las relaciones sociales y rehuir del titular escandaloso y fácil que a menudo encontramos en los medios de comunicación sobre «la amenaza tecnológica». Todavía hay que aprender mucho tanto de los efectos positivos como de los nocivos del uso de la tecnología.

Y en segundo lugar, el importante incremento de la esperanza de vida de Occidente de las últimas tres décadas. En palabras del filósofo francés Pascal Bruckner: «los adelantos de la ciencia médica no nos han prolongado la vida, sino que nos han prolongado la vejez», así, hace falta llenar de vida estos años de vejez que se han ganado entendiendo «vida» no como la mera existencia, sino como la existencia con sentido, con finalidades diversas. Y no es trabajo de los investigadores y médicos dotar de vida los años, es trabajo de todos, también del ámbito público que tiene que ser capaz de ofrecer a la ciudadanía políticas de promoción de las personas que empoderen, es decir, dotar a las personas de herramientas y recursos para hacer un uso provechoso de su propia libertad y de su vida.

En resumen, hay que defender las políticas de lucha contra la soledad, así como las de promoción de las personas, ya que todo apunta a que ofrecerán resultados. Pero estas mismas políticas indican una sintomatología social de la que tenemos que tomar conciencia para favorecer el cambio hacia una sociedad más humana. Algo está fallando en nuestro mundo, y no sabemos muy bien qué es. Seguramente aquello que falla lo podríamos situar en la escala de los valores sociales o en el combate cultural, y la extensión de la tecnología y los adelantos médicos lo hacen todavía más plausible,





pero en algo estamos fallando, y hace que dejemos cantos rodados aislados en la ribera y soportando la presión del caudal del río. Las políticas de promoción nos tienen que permitir de repescarlos y volverlos al cauce, pero esto no nos exime de reflexionar sobre la necesidad de cambio social, de hacer el río más ancho quizás.

Pero el adelanto social, si queremos que sea sólido, pasa en primera instancia por la reflexión, la de los expertos en ciencias sociales, de la política, la del debate público, y es por eso que presentamos toda esta serie de artículos de expertos en varias materias, a quienes hemos pedido que reflexionen alrededor de la soledad no deseada y teniendo en cuenta la pluralidad de la sociedad, favoreciendo una visión de 360° sobre el fenómeno.

Con la modernidad nace el concepto «de individuo» tal y como lo conocemos hoy, y durante siglos nos hemos preocupado por sus condiciones materiales de vida. Pero el individuo (como concepto cultural) ha llegado a un estadio que empieza a malograr sus propias relaciones sociales, hacen falta pues políticas sociales no solo encaminadas a la mejora de las condiciones materiales de vida, sino también a rehacer la propia sociedad, a rehacer o recondicionar nuevos vínculos, para crear, en definitiva, una sociedad en la que sepamos ofrecer colectivamente un sentido más lleno a las palabras «vida en libertad».

