

Rafael Amo Usanos
(editor)

BIOÉTICA Y SOLEDAD NO DESEADA

Rafael Amo Usanos
Sacramento Pinazo-Hernandis
Gonzalo Aza Blanc
Andrés Losada Baltar
Cristina Huertas Domingo
Lucía Jiménez Gonzalo
Marisa Magaña Loarte
Pilar Serrano Garijo
Joaquín Pérez Gil-Delgado


BALLESOL

COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

2023

Servicio de Biblioteca. Universidad Pontificia Comillas de Madrid

BIOÉTICA y soledad no deseada / Rafael Amo Usanos (editor) ; [autores] Rafel Amo Usanos, Sacramento Pinazo-Hernandis... [y 7 autores más]. -- Madrid : Universidad Pontificia Comillas, 2023.

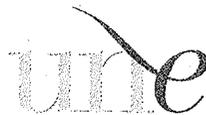
95 p.

En la portada: Ballesol.

D.L. M 34234-2023. -- ISBN 978-84-8468-648-4

I. Bioética. 2. Soledad. 3. Aspectos antropológicos. 4. Aspectos sociales. 5. Aspectos psicológicos. I. Amo Usanos, Rafael (1972-), autor, editor literario

Esta editorial es miembro de la Unión de Editoriales Universitarias Españolas (UNE), lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional



© 2023 UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS
Universidad Comillas, 3
28049 Madrid

© 2023 Ballesol

© 2023 De todos los autores

ISBN: 978-84-8468-648-4
Depósito Legal: M-34234-2023

Maquetación e impresión: Imprenta Kadmos

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de la información, sin permiso escrito de la Universidad Pontificia Comillas.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| BIOÉTICA Y SOLEDAD NO DESEADA | |
| Rafael Amo Usanos..... | 9 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 12 |
| DEFINIR Y CONOCER LAS SOLEDADES Y LOS FACTORES DE RIESGO | |
| Sacramento Pinazo-Hernandis | 15 |
| 1. DEFINIR LAS SOLEDADES | 16 |
| 2. SOLEDAD Y SALUD..... | 20 |
| 3. RIESGO Y PROTECCIÓN DE LA SOLEDAD | 22 |
| 4. LA SOLEDAD EN LAS RESIDENCIAS..... | 24 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 28 |
| ANTROPOLOGÍA DE LA SOLEDAD NO DESEADA | |
| Gonzalo Aza Blanc | 33 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 33 |
| 2. DIMENSIÓN SUBJETIVA Y ADAPTABILIDAD..... | 34 |
| 3. EL TIEMPO EN LA SOLEDAD NO DESEADA..... | 35 |
| 4. SOLEDAD NO DESEADA Y COLONIZACIÓN TECNOLÓGICA..... | 36 |
| 5. LA DIMENSIÓN CULTURAL Y COLECTIVA | 37 |
| 6. A MODO DE CONCLUSIÓN..... | 40 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 40 |
| LA SOLEDAD DE LA PERSONA CUIDADORA | |
| Andrés Losada Baltar, Cristina Huertas Domingo y Lucía Jiménez Gonzalo..... | 41 |
| 1. EL CUIDADO FAMILIAR DE PERSONAS DEPENDIENTES: SITUACIÓN ACTUAL, PERSPECTIVA FUTURA..... | 42 |
| 2. EL PROCESO DEL CUIDADO: UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS CRÓNICO QUE SE ASOCIA A CONSECUENCIAS NEGATIVAS. PREVALENCIA DE SOLEDAD..... | 44 |
| 3. SOLEDAD EN CUIDADORES: PROCESO Y FACTORES PREDISONENTES Y PRECIPITANTES..... | 45 |
| 4. RECOMENDACIONES PARA LA INTERVENCIÓN..... | 50 |
| 5. CONCLUSIONES..... | 52 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 53 |
| LA SOLEDAD TRAS EL CUIDADO. EL DUELO DEL CUIDADOR | |
| Marisa Magaña Loarte..... | 59 |
| 1. LA EXPERIENCIA DEL CENTRO DE ESCUCHA SAN CAMILO..... | 59 |
| 2. LA SOLEDAD TRAS EL CUIDADO | 61 |
| 3. ACOMPAÑAR LA SOLEDAD DEL DUELO | 62 |

INTERVENCIÓN EN SOLEDAD EN UNA GRAN CIUDAD

| | |
|---|----|
| Pilar Serrano Garijo..... | 65 |
| 1. MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES | 65 |
| 2. RECONOCIENDO EL PROBLEMA | 67 |
| 3. DATOS | 69 |
| 4. DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN Y ÁREAS DE MEJORA..... | 75 |
| 5. ESTRATEGIA MUNICIPAL..... | 76 |
| 6. ORIENTACIÓN A LA ACCIÓN | 78 |
| 7. RESUMEN FINAL..... | 79 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 80 |

INTERVENCIÓN A NIVEL ESTATAL EN SOLEDAD DESDE EL VOLUNTARIADO Y DESDE EL SERVICIO MULTICANAL

CRUZ ROJA ESPAÑOLA

| | |
|---|----|
| Joaquín Pérez Gil-Delgado..... | 83 |
| 1. CONTEXTO SOCIAL | 83 |
| 2. NUESTROS DATOS DE ATENCIÓN EN CRUZ ROJA..... | 85 |
| 3. ESTRATEGIA DE CRUZ ROJA CON PERSONAS MAYORES | 87 |
| 4. #ENRÉDATE: RED SOCIAL PARA PERSONAS MAYORES | 88 |
| 5. NUESTRA ACCIÓN: REFORZAR LA RED SOCIAL COMO ANTÍDOTO FRENTE A LA SOLEDAD (MULTICANAL TE ACOMPAÑA)..... | 91 |

ANTROPOLOGÍA DE LA SOLEDAD NO DESEADA

Gonzalo Aza Blanc
Universidad Pontificia Comillas

1. INTRODUCCIÓN

La soledad no deseada representa la cara negativa de la soledad, aquella que petrifica, cronifica, desconecta, aísla. En ella, la persona se siente sola o aislada, pero no por elección propia, por lo que la siente fuera de su control. Puede darse en circunstancias muy diversas ligadas a menudo a pérdidas, rupturas o cambios bruscos en la vida y no es propia de una determinada edad, aunque podamos encontrarla más cercana a la vejez. En su dimensión más subjetiva, la intensidad y dolor con que se vive se vincula a una sensación de atrapamiento y de no tener oportunidad para hacerla desaparecer. La mera voluntariedad individual no es receta suficiente para combatirla, pues también remite a una realidad colectiva, social. Es muy probable encontrar en ella a una persona con una batalla emocional interior que, llegados a un punto, se vive como derrota, sin más.

A la soledad se la considera hoy una epidemia silenciosa (Cacioppo y Cacioppo, 2016), la constatación de que cada vez vivimos más solos, más desarraigados, con un menor sentimiento de pertenencia en medio del progreso y el desarrollo tecnológico. Sin embargo, históricamente también se la ha considerado como uno de los grandes remedios para las afecciones del alma (Ímaz y Aza, 2022). La mirada hacia uno mismo y el recogimiento, que es esa mezcla de silencio y soledad, sigue siendo tan necesaria como hace cinco siglos, pues difícilmente vivimos mejor si no sabemos discernir las cosas esenciales y valiosas en la vida, de las frívolas y banales.

Pero la soledad en nuestros días toma matices diferentes. Por una parte, se entiende que la soledad tiene que ver con la ausencia de vínculos significativos, la realidad objetiva de que cada vez estamos más solos. Llevamos ya un tiempo en el que el individualismo gana terreno frente a la pérdida del sentido comunitario. Difícilmente el individuo se siente hoy miembro de un proyecto común y las instituciones son cada vez más porosas, tanto que ni fomentan ni cuentan con el compromiso de largo recorrido. A la larga, nos hace seres temerosos que rehúyen el conflicto emocional y apaga la alegría de la pertenencia.

Por otra parte, la soledad tiene que ver con el empacho y la sobrea-bundancia de opciones que nos ofrece la vida, pero en las que perdemos los referentes. Como el que quiere beber un trago de agua en una boca de riego, nos atragantamos ante tanta información que llega sin criterio, ante tanta sobreexposición y tanta mirada ajena diluida en el ciberespacio e hiperconectada. En definitiva, a las personas en soledad no pretendida las podemos encontrar *hipo* (conectadas), carentes de vínculos significativos, y cada vez más *hiper* (conectadas) a través de múltiples pantallas. En medio de tanta distracción y superficialidad, la soledad podría ser una alerta o la llamada nostálgica por una comunicación verdadera, cercana, profunda.

2. DIMENSIÓN SUBJETIVA Y ADAPTABILIDAD

Una necesidad fundamental y universal en el ser humano es la confirmación exterior de que somos alguien para los demás, que merecemos existir. Cuando esta necesidad no está cubierta, las vivencias emocionales giran en torno al dolor, la vergüenza, la melancolía, la desesperación o la amargura. Son emociones funcionales, a través de las cuales pueden lanzarnos a salir de la soledad, a encontrar ese reconocimiento. Pero si en su funcionalidad para entablar relación con otras personas no logra encontrar una alternativa mejor que la vergüenza o el dolor del rechazo, puede desembocar en retraimiento, resignación y apatía. Se hace más llevadero vivir resignado que estar en la continua lucha por sentirse reconocido. Dicho de otra forma, el dolor relacional se presenta como un intento de protegernos del aislamiento y de recordarnos que en nuestra propia naturaleza reside nuestra condición social.

Como animales sociales, el sentimiento de soledad nos rememora que las relaciones sociales son tan importantes como el alimento para existir. Pero cuando estas emociones se cronifican, pasan a ser emociones disfuncionales que se acompañan de una adaptación pasiva o resignada a la realidad, frente a lo que sería una adaptación activa al entorno.

En el arraigo activo a la realidad, la persona se siente protagonista de su propia vida, participa activamente de las actividades y relaciones que puede ofrecer la comunidad donde reside. Vivir con una adaptación pasiva o activa a la realidad significa un cambio de perspectiva. Supone pasar del *¿cómo me van las cosas?* al *¿cómo le voy yo a ellas?*; del *¿cómo me va la vida?* al *¿cómo le voy yo a ella?* Porque lo que sucede, no es tanto lo que es como lo que uno hace conforme a los frutos de la propia mente. En el fondo, las sirenas de la soledad son una llamada y un aviso para todos los navegantes: velar por cultivar una buena vida, que en palabras del poeta Horacio, pasa por aprender a saborear el presente (*carpe diem*), que tiene que ver con tratar de dar con la medida de tu propia existencia como ser consciente, *ser alguien* para los demás. A saber, la vida se convierte en un acto de deleite por lo pequeño, que es lo grande.

3. EL TIEMPO EN LA SOLEDAD NO DESEADA

La percepción del tiempo puede ser vivida de manera diferente cuando transcurre en la soledad que no se anhela. Aunque el día tiene 24 horas, la vivencia existencial difiere considerablemente entre las personas. La vivencia de que hay personas que necesitan *matar el tiempo*, mientras que otras no tienen tiempo para nada nos lleva a distinguir dos concepciones clásicas griegas del tiempo: Cronos y Kairós¹.

Cronos es el reloj, la medición de los acontecimientos en horas, minutos, segundos. Es el tiempo que todo lo destruye, como vemos a Saturno (el equivalente a Cronos para los Romanos) en el cuadro de Goya devorando a su hijo. Para quien vive en soledad no deseada, el tiempo se hace insoportable, voraz. En cambio, *Kairós* es el tiempo existencial y espiritual, que se mide por momentos y no por segundos. Kairós es, en este sentido, el momento adecuado, oportuno, maduro, el momento perfecto. Lo más que se puede esperar de la perfección es que dure sólo un momento y lo más que podemos esperar de un momento es que sea perfecto. Así, Kairós puede ser un pequeño momento en la vida de una persona que está maduro y completo, perfecto. Escuchar música, pasear por el parque, el abrazo inesperado de una enfermera o la sonrisa amable del celador puede convertirse en un momento Kairós, en un momento en el que, de repente, dejas de notar el paso del tiempo. Y ahí, te olvidas de los cientos de cosas en las que habías estado preocupado. Pero Kairós aparece en las pequeñas cosas de

¹. De manera parecida, en la filosofía hindú encontramos los términos *ritu* para referirse al tiempo lineal que marca épocas del año, y el término *Kala* como tiempo cósmico y cíclico del universo, considerándola una manifestación del poder divino.

la vida, en algo que no puede ser planificado ni forzado. Lo único que se puede hacer es estar abierto a esa posibilidad y arriesgarse a la decepción de no encontrar esos momentos.

Hoy día es difícil encontrar momentos Kairós con el ritmo de vida frenético que llevamos. En la búsqueda de *desacelerar* el ritmo de vida, la cadena holandesa de supermercados Jumbo ha creado la Kletska o «caja para charlar» (Serrano, 2023). Está pensada para aquellas personas que no tengan prisa para terminar sus compras y quieran tener una pequeña conversación, un momento Kairós. Se trata de entablar una charla amable, sin gran trascendencia pero relevante en la vida cotidiana. Aunque Richard Bach consideraba que lo opuesto a la soledad es la intimidad y no tanto la compañía, existe también otros vínculos de menor trascendencia, más débiles pero que nos ponen en conexión con los desconocidos en una suerte de seres sociales. Ahí no encontraremos el amor íntimo pero sí la *amabilidad*, que implica actuar con respeto, consideración y empatía hacia el otro. La amabilidad es, por tanto, una forma de demostrar amor y afecto hacia los demás.

4. SOLEDAD NO DESEADA Y COLONIZACIÓN TECNOLÓGICA

Una forma de imaginar a una persona sola es delante de una pantalla. Si pedimos a un adolescente que represente lo que ocurre en su familia a través de un dibujo, es fácil imaginar que los miembros de la familia aparezcan *cada uno a lo suyo* dispersos frente a diferentes pantallas, que son más numerosas que las personas que habitan el hogar familiar. Aunque ya llevamos un tiempo en el que las relaciones familiares se están transformando significativamente, hemos pasado de familias extensas y familias nucleares a las cada vez más atomizadas y diversas. En estas familias nominales y en su realidad *offline* rodeados de pantallas, hay una coexistencia pacífica, cada uno va a lo suyo, pero en las que no hay una convivencia en el sentido estricto de la palabra.

En cambio, en el mundo *online* y siguiendo la metáfora del «enjambre digital» (Han, 2014), el ciberespacio es una gigantesca colmena donde cada uno posee su propia celda o espacio privado. Y, como el zumbido de una colmena, la omnipresencia digital destruye el silencio que necesita nuestro interior para reflexionar y para ser uno mismo. Asimismo, su eficiencia y comodidad hace que evitemos cada vez más el contacto directo con las personas reales, y con lo real en general. El enjambre, visto así, es una unión provisoria, fugaz e inestable de todos nosotros.

La colonización tecnológica y digital ha supuesto el paraíso de la posibilidad instantánea. Nos abre un abanico impresionante de posibilidades para

elegir, aunque carezcamos de criterios (buenos) para decidir. Pero en ese océano seguro de oportunidades, los vínculos se van haciendo más blandos, más distantes, más desconectados de la comunidad inmediata. En esa lejanía pegada a la pantalla, en ese lugar difuso y ruidoso, somos alguien para los demás de manera diferente. El reconocimiento no nos llega por nuestros amigos, familiares o profesores. Nos llega por *todo el mundo* en forma de likes. Como ha escrito recientemente Nuria Labari (2023), «la soledad consiste en no querer nada de nadie en concreto y esperarlo de todos a la vez». En otras palabras, la colonización tecnológica, mediadora entre el yo y la realidad, relativiza tanto cualquier aspecto de la experiencia humana que nos desorienta en la búsqueda de sentido, nos lanza a un océano existencial en el que no se sabe siquiera hacia dónde navegar. Ahonda, por tanto, en la falta de sentido.

Ahora bien, ¿puede internet y las redes sociales abrir nuevas vías para conectar con los demás? Como siempre, depende de cómo se usen y sus motivaciones para hacerlo. Tal vez el problema está en que la persona sola frente a la pantalla considera las redes sociales un refugio relativamente seguro para relacionarse con los demás, siendo más probable establecer relaciones más seguras, sin conflictos, pero más superficiales. Como señala Zygmund Bauman en su libro póstumo «Generación líquida» (2023), la vida online está libre de muchos riesgos y el riesgo está en el mundo offline. Es muy fácil hacer amigos por internet y en ningún momento notas tu soledad, que queda anestesiada. Si alguna actitud no te gusta, con un click desconectas. Pero cuando estás offline no puedes evitar ver la diversidad de la realidad de la gente, tienes que afrontar la necesidad de dialogar y asumir el hecho de que la gente es diferente.

5. LA DIMENSIÓN CULTURAL Y COLECTIVA

Aunque no es lo mismo estar solo que sentirse solo, no cabe duda de que la tendencia a vivir cada vez más solos señala un estilo de vida más proclive a conducirnos a la soledad no deseada. Es decir, puede ser que la primera razón por la que podemos sentirnos solos es que objetivamente lo estamos.

Parece que la soledad es un problema creciente en muchos países, especialmente en aquellos con poblaciones envejecidas donde el estilo de vida urbanita e individualista marca la tendencia. Japón podría ser una sociedad propicia para encontrar muchas personas en soledad indeseable, con una ciudadanía que mira el mundo a través de las pantallas y donde el valor del trabajo está por encima de todo. Una de las epidemias que sufren en Japón en las dos últimas décadas es el fenómeno de los *Hikikomoris*, jóvenes

que se enclaustran voluntariamente una media de dos años sin salir de su habitación, solos, anestesiados de sentir que el mundo ahí fuera, el real, es demasiado hostil.

Más cercana a nuestra realidad, en el país donde con tan buen gusto amueblan nuestras *repúblicas independientes*, como dice el anuncio de Ikea, Suecia arrasa en el número de hogares unipersonales (57 %) frente a España que está en torno al 26 %².

En el mapa mundial de los valores Culturales según el modelo de Inglehart-Welzel³ (ver gráfico 1), Suecia se sitúa en el extremo en puntuaciones en *valores de autoexpresión* (ligados a la libertad de expresión y elección personal), frente a *valores de supervivencia* (la seguridad es más importante que la libertad). Asimismo, predominan los *valores racionales seculares* (motivación de logro) frente a *valores tradicionales* (ligados a la obediencia, religiosidad, etc.).

Suecia, siendo un país que disfruta de una vida acomodada, de mentalidad moderna, adoptó como valor predominante la independencia, que es una característica central en los valores de autoexpresión. Toda persona podrá desarrollarse sin depender de nadie más, para lo cual habrá que crear las condiciones sociales políticas y económicas que los convierten en individuos independientes.

En la programación colectiva de la mente, es decir, en la cultura de los suecos, una relación auténtica debe basarse en el principio de independencia entre las personas. Y en este escenario, las personas mayores tampoco dependerán de la buena (o mala) voluntad de sus hijos. En este país, el que una de cada cuatro personas mueran solas sin que nadie las haya echado en falta, refleja un estilo de vida sin contactos con otras personas por un ansia de libertad e independencia que les cegó un sistema excesivamente organizado y eficiente, basado en el trabajo, el bienestar y la autonomía personal.

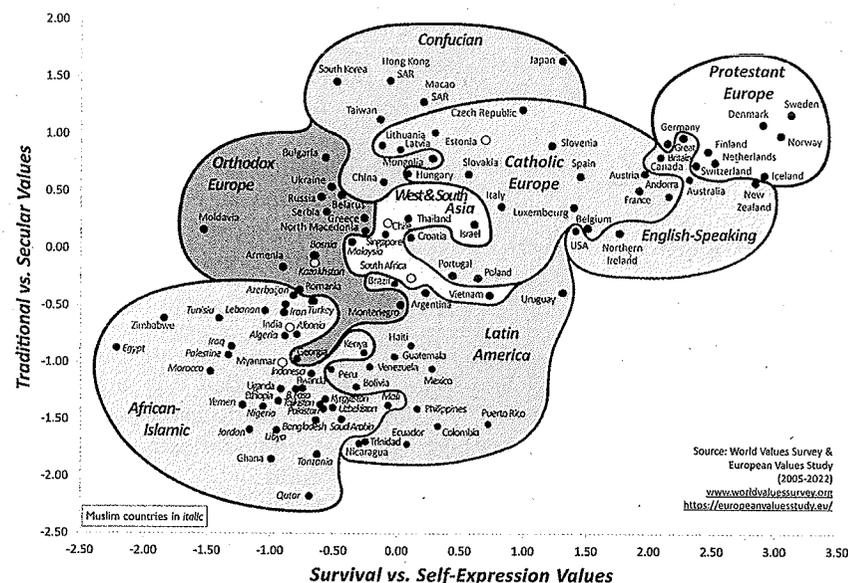
La trampa está en que una vida feliz no significa estar libre de problemas. Una vida feliz implica sortear los problemas, superarlos y hacer frente a los retos, habilidad que se pierde cuando crecen las comodidades. Lo tienes todo, pero lo que no tienes no te lo puede proporcionar el Estado ni las políticas de protección, que es estar entre otras personas y sentir que formas parte de un grupo.

² Según la Encuesta de condiciones de vida de la Unión Europea en el 2018, los adultos mayores de 65 años que viven solos suponen el 39,2 % en Suecia, frente al 25,2 % en España. La media europea se sitúa en el 32,5 %. Véase <https://ec.europa.eu/eurostat>

³ Véase <https://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>

Gráfico 1. Mapa Mundial de Valores Culturales – Modelo Inglehart-Welzel

The Inglehart-Welzel World Cultural Map 2023



Fuente: The Inglehart-Welzel World Cultural Map – World Values Survey (2023).

En otras palabras, la gente criada en la independencia ha perdido la habilidad de negociar en la cohabitación con otras personas porque se pierden las habilidades propias de la socialización. Convivir requiere de mucho esfuerzo de negociación para llegar a acuerdos, pero la independencia te desposee de esa habilidad.

El círculo vicioso está en que cuando más independiente eres menos puedes detener tu independencia y sustituirla por una placentera interdependencia. En el extremo de la independencia está el vacío de la vida, la insignificancia de la vida para los demás.

En el lado opuesto del Mapa cultural de Inglehart-Welzel, con un predominio de valores de supervivencia y valores tradicionales, encontramos el continente africano. En África nunca estás solo y aunque es mucho más pobre en lo material, es mucho más rico en solidaridad, que se expresa metafóricamente con la palabra *Ubuntu*, que significa *Yo solo soy a través de ti*. El otro es esencial para que yo exista en cuanto humano y civilizado. En África, sin el otro no soy nada. En Suecia, recordemos, la sociedad proporciona seguridad y eficiencia. El sistema social de bienestar es el que les cuida en vez de cuidarse unos a otros.

6. A MODO DE CONCLUSIÓN

La soledad no deseada es una realidad creciente en nuestras sociedades modernas. Las grandes urbes e internet han ido fragilizando los lazos familiares y comunitarios que, si en una época pudieron llegar a ser asfixiantes, ahora van diluyendo el sentimiento de pertenencia.

En el debate en torno a la soledad no deseada, no debiéramos centrarnos solamente en la ausencia de las relaciones íntimas o más cercanas. En la vida social, existen vínculos de menor trascendencia, como la relación con un dependiente del supermercado, el portero o la recepcionista de una residencia, pero que posibilitan momentos oportunos y de calidad para la propia existencia. Pero se trata de momentos en los que hace falta tiempo, hace falta *perder el tiempo*, aunque la lógica de la productividad y el rendimiento nos diga lo contrario. *Es el tiempo que pierdes por tu rosa lo que la hace tan valiosa*, decía el Principito. La disponibilidad y la amabilidad podrían ser dos valores a destacar y a desarrollar cuando hablamos de esta soledad indeseable. Por ello, el opuesto a la soledad no deseada no es tanto la compañía deseada como una *compañía oportuna*.

Toda persona y toda cultura tiene el reto de encontrar estilos de vida que posibiliten el adecuado balance entre dos fuerzas antagónicas pero necesarias: una buena conexión con los demás que nos proporcionen un profundo sentimiento de pertenencia, al tiempo que la capacidad para establecer autonomía e independencia en las formas de pensar y sentir. Entre la dependencia que nos da raíces pero que nos puede ahogar, y la independencia que nos da alas pero que nos puede desvincular, se encuentra la vibrante y gozosa interdependencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bauman, Z. (2023). *Generación líquida: transformaciones en la era 3.0*. Barcelona: Paidós.
- Cacioppo, J. T. y Cacioppo, S. (2016, 10 de abril). Soledad, una nueva epidemia. *El País*.
- Han, B-C. (2014). *En el enjambre*. Barcelona: Herder.
- Ímaz, R. y Aza, G. (2022). La soledad: cura y aprendizaje. *Sal Terrae*, 110(3), 213-226.
- Labari, N. (2023, 25 de marzo). Me siento más sola que nunca (en la historia de la humanidad). *El País*.
- Serrano, B. (2023, 26 de febrero). La importancia de los lazos débiles o por qué deberías empezar a charlar con tus desconocidos habituales. *El País*.

