

El plural que lo cambia todo: por qué no existe la soledad, sino las soledades

Juan Manuel García González

Universidad Pablo de Olavide (España)

Durante años creímos que estar solos era un asunto íntimo o un problema exclusivo de la vejez. Hoy, la evidencia científica demuestra que los jóvenes también habitan ese vacío silencioso. Una invitación a repensar nuestras ciudades y a entender por qué reconstruir las redes de confianza vecinal es también uno de los termómetros de nuestra salud democrática como sociedad.

Durante muchísimo tiempo, la soledad fue considerada un asunto estrictamente individual, una suerte de problema privado o un fallo íntimo que cada persona debía resolver como pudiera en su hogar o a través de terapia.

Hoy, gracias a la evidencia científica y a los datos que hemos recopilado, sabemos que esa mirada es un error. La soledad no es un hecho aislado, sino que tiene muchas más aristas: es un desafío colectivo que atraviesa de manera directa al conjunto de la sociedad y que nos obliga a buscar acuerdos urgentes para no quedarnos en estado de congelación frente a la realidad de nuestra época.

Antes, este tema prácticamente no se consideraba en la agenda pública, o se apuntaba de manera exclusiva a las personas mayores, como si fuera un primo hermano de la vejez.

Hoy sabemos que niños y niñas, adolescentes y personas jóvenes también tienen esta temática instalada en el centro de sus vidas, experimentando formas de aislamiento que muchas veces quedan invisibilizadas detrás de las pantallas.

No podemos obviar esta problemática. Como sociedad, tenemos que avanzar decididamente hacia modelos de ciudad, de barrio, de comunidad que acompañen y cuiden, reconociendo que lo social es un trabajo indispensable para sostener la salud, la convivencia y la calidad de vida de toda la población.

Con esas premisas nacieron las investigaciones que hoy compartimos en el libro *Soledades. Diversidad y desigualdad*, un trabajo colectivo que coordiné junto a un destacado equipo de colegas.

Lo que intentamos buscar en estas páginas fue, en primer lugar, sacare la etiqueta a la soledad de ser un “problema único”. Al despojarle de esa singularidad –solo existe una sola soledad, también le descargamos de una posible mala prensa, de

una carga de estigma y sobre todo, de una culpa individual que sufre la persona que se siente sola.

Cuando uno mira los datos, surge una certeza incómoda: las soledades no se distribuyen al azar; son el resultado directo de desigualdades estructurales, de ingresos económicos, género, nivel educativo y el territorio donde se habita. Junto al aislamiento, es un nítido espejo de las brechas acumuladas por la persona a lo largo de todo su ciclo vital.

Para abordar esta problemática con rigor, hacemos una distinción fundamental: no es lo mismo la realidad subjetiva y afectiva —que ocurre de la piel para adentro del sujeto como sentimiento íntimo— que la soledad social —que mira de la piel para afuera y define la fragilidad de las redes de apoyo en el entorno más cercano.

Una ciudadana, un ciudadano puede vivir solo, habitando una unipersonalidad objetiva y, a la par, no sufrir de soledad afectiva si tiene sus necesidades relacionales cubiertas. En cambio, otra puede estar rodeado de personas en una gran urbe masificada, incluso con redes sociales y familia, y padecer una soledad social devastadora debido a la total ausencia de redes de confianza.

Nuestros datos apuntan a que cuando el entramado comunitario de un municipio, de un barrio, de nuestro entorno inmediato se debilita, la fragilidad de sus habitantes se incrementa.

Y aquí es donde el problema deja de ser un drama privado para transformarse en un desafío institucional y político: el aislamiento crónico y la soledad continuada comprometen seriamente la autonomía jurídica y social del sujeto.

Una persona que está completamente sola y desconectada deja de salir a la calle, deja de participar en los espacios públicos, deja de exigir sus derechos y, poco a poco, termina desapareciendo del radar del Estado.

Por eso, la mejor medicina contra las soledades requiere un cambio de paradigma radical hacia la participación real. El gran hallazgo de los modelos comunitarios que analizamos es netamente político: la participación comunitaria activa produce pertenencia.

Cuando a las personas se les devuelve la voz, cuando sienten que su palabra importa y que forman parte de una red de cuidado recíproco, el sentimiento de soledad y la sensación de aislamiento retrocede de manera inmediata.

No es casual que la soledad aumenta cuando desaparecen lo que el sociólogo Ray Oldenburg llamó los "terceros lugares": esos cafés de barrio, los clubes de cercanía, las plazas transitables o los mercados locales que facilitan el encuentro informal. Cuando los procesos urbanos destruyen estos espacios, los ciudadanos se recluyen en sus casas y se vuelven invisibles.

Por lo tanto, es una problemática que va más allá de la persona e incluso de las formas de convivir: afecta a nuestro modo de organizar la sociedad y, en último término, a nuestra salud democrática. Una democracia no fracasa solamente

cuando se recortan las libertades públicas o cuando fallan los sistemas electorales, también lo hace cuando abandona de algún modo a la ciudadanía que debe cuidar y proporcionarle bienestar.

Una democracia también fracasa, de manera silenciosa, cuando una sociedad naturaliza el aislamiento y las soledades de quienes más necesitan cuidado, reconocimiento y sentido de pertenencia. **Reconstruir las tramas de confianza, la reciprocidad y el cuidado mutuo es el verdadero desafío político de nuestro tiempo si queremos asegurar una convivencia digna.**

***Nota de la redacción:** El presente artículo constituye una nota de divulgación general. Los conceptos e investigaciones aquí reseñados forman parte de la obra colectiva **"Soledades. Diversidad y desigualdad"** (Editorial Catarata, 2025), editada por Juan Manuel García González, Antía Domínguez Rodríguez, Antonio D. Cámara Hueso, Celia Fernández Carro y Rafael Grande Martín.*