

Narrativas sobre la soledad

Lucía Monteiro

Universidad de la República (Uruguay)

Quisiera comenzar agradeciendo a las y los organizadores por la invitación a participar en este encuentro. Es un verdadero placer compartir este espacio con Irene, Juan Manuel y Mercedes, y dialogar en torno a una obra tan sugerente como Soledades. Diversidad y desigualdad.

El libro nos propone una idea que considero central: no existe una única soledad, sino múltiples soledades. A lo largo de sus capítulos aparecen experiencias diversas, atravesadas por trayectorias vitales, condiciones sociales, desigualdades y contextos distintos. Esa perspectiva resulta especialmente valiosa porque invita a abandonar las miradas homogéneas sobre un fenómeno profundamente complejo.

A partir de esa lectura surgieron tres preguntas que orientan esta reflexión y que también guiaron nuestra investigación en Uruguay.

La primera es cómo investigar, comprender y trabajar sobre un sentimiento. La soledad, antes que un hecho objetivo, constituye una experiencia subjetiva. No siempre coincide con vivir solo, ni con la cantidad de vínculos disponibles, sino con la forma en que las personas experimentan esos vínculos.

La segunda pregunta refiere a cómo se transforma ese sentimiento a lo largo del curso de la vida. Con frecuencia la soledad aparece asociada exclusivamente a la vejez; sin embargo, se trata de una experiencia que puede atravesar todas las generaciones, aunque adopte formas y significados diferentes en cada etapa vital.

Finalmente, la tercera pregunta remite al papel de la comunidad, las redes sociales, el territorio y las políticas públicas. Si la soledad se construye socialmente, también requiere respuestas colectivas.

Estas preguntas dialogan estrechamente con una investigación desarrollada por el **Núcleo Interdisciplinario de Envejecimiento de la Universidad de la República**, cuyo propósito fue comprender cómo se experimenta la soledad a lo largo del curso de la vida en Uruguay.

Nuestro país constituye un escenario particularmente interesante para abordar esta temática. **Uruguay fue uno de los primeros países de América Latina en iniciar su proceso de envejecimiento demográfico y actualmente presenta una de las**

estructuras etarias más envejecidas de la región. Este escenario representa, sin duda, un logro social asociado al aumento sostenido de la esperanza de vida, pero también plantea nuevos desafíos: ¿cómo cambian nuestros vínculos cuando vivimos más años?, ¿cómo se transforman las experiencias de soledad durante el curso de la vida?

Con el propósito de responder estas preguntas diseñamos un estudio que integró cinco generaciones residentes en Montevideo, desde jóvenes pertenecientes a la Generación Z, de entre 18 y 22 años, hasta personas de 65 años y más.

La investigación combinó una estrategia cuantitativa y cualitativa. En el componente cuantitativo utilizamos dos escalas ampliamente validadas internacionalmente: la UCLA Loneliness Scale, destinada a medir la soledad subjetiva —es decir, el sentimiento de aislamiento y dolor emocional—, la soledad de la piel hacia adentro” y la escala ESTE II, orientada a evaluar la dimensión social de la soledad, vinculada con las redes de apoyo, la participación y la integración comunitaria. “la soledad de la piel hacia afuera.

El estudio cualitativo incluyó setenta y cinco entrevistas en profundidad realizadas durante la pandemia de COVID-19, un contexto particularmente desafiante para investigar precisamente aquello que la emergencia sanitaria volvió más visible: las relaciones sociales y sus ausencias.

Los resultados cuantitativos revelaron una paradoja muy interesante.

Cuando analizamos la soledad subjetiva observamos que son las generaciones más jóvenes quienes presentan los niveles más elevados de sufrimiento emocional. Casi siete de cada diez jóvenes manifiestan experimentar sentimientos intensos de soledad. En contraste, entre las personas mayores esa proporción descendía a menos de cuatro de cada diez.

Sin embargo, al analizar la soledad social el panorama se invertía. Las personas mayores eran quienes registraban mayores dificultades vinculadas a la exclusión de espacios de participación, la disminución de las redes sociales y la pérdida de apoyos cotidianos.

Esta distinción resulta particularmente relevante porque muestra que ambas dimensiones no son equivalentes. Mientras la soledad subjetiva refiere al sentimiento interno de aislamiento, la soledad social expresa las oportunidades objetivas de participación y pertenencia comunitaria.

Las entrevistas permitieron profundizar en estos hallazgos y reconstruir distintas narrativas sobre la soledad. Los relatos muestran diferencias importantes tanto entre generaciones como entre mujeres y varones.

Entre las personas jóvenes aparece con fuerza la fragilidad de los vínculos contemporáneos. Las redes sociales digitales multiplican las posibilidades de contacto, pero no siempre logran sustituir la presencia física ni la intimidad del encuentro cotidiano. Una participante sintetizaba esta experiencia de la siguiente manera:

"Tengo muchos amigos, muchos grupos de amigos. En este momento mis mejores amigos están viviendo afuera, entonces me falta el abrazo. Sí, puedo hablar por las redes o por videollamada, pero no es lo mismo."

En las personas mayores, en cambio, la soledad adquiere otros significados y aparecen diversas estrategias para enfrentarla.

Los relatos masculinos suelen vincular la soledad con el vacío emocional, el temor al aislamiento y la pérdida del lugar social construido durante la vida laboral y familiar. Algunos entrevistados expresaban:

"Cuando estoy solo siento como si me faltara algo. Lo que más extraño es tener alguien con quien hablar, compartir mis días."

"La soledad me asusta porque me hace sentir que ya no soy parte de la vida social. Me gustaría tener más compañía."

Los relatos femeninos, por el contrario, muestran con mayor frecuencia procesos de resignificación de la soledad. Muchas mujeres narran que, luego de enviudar o de finalizar una extensa etapa dedicada al cuidado de otras personas, comienzan a construir nuevos proyectos personales.

Una entrevistada expresa:

"Al principio fue difícil, pero después me di cuenta de que tenía tiempo para mí, para hacer las cosas que siempre quise hacer y nunca había podido."

Otra sintetizaba ese proceso afirmando:

"Antes era la esposa de Juan, la madre de..., pero ahora soy yo. Puedo decidir por mí misma qué quiero hacer y cómo quiero vivir."

En estos relatos la soledad deja de ser únicamente una experiencia de pérdida para convertirse también en un espacio de autonomía, reconstrucción identitaria y apertura hacia nuevas formas de sociabilidad.

Varias mujeres describieron cómo comenzaron a participar en talleres, grupos de lectura o actividades comunitarias, construyendo nuevas redes afectivas. Como relataba una participante:

"Voy a talleres de lectura y tengo amigos nuevos. En la soledad descubrí lo importante que es tener compañía, aunque no sea la misma que antes."

Incluso aparecen referencias a una dimensión estética de la experiencia cotidiana, donde el tiempo vivido en soledad permite recuperar el disfrute de pequeños momentos antes invisibles:

"Antes estaba todo el tiempo ocupada y no tenía tiempo para ver las cosas simples. Ahora puedo sentarme a mirar el mar durante horas y en ese silencio encuentro algo hermoso."

En ese escenario, las redes comunitarias aparecen como uno de los principales factores protectores. Las personas mayores que logran transitar mejor las situaciones de soledad suelen mantener una fuerte inserción en clubes, talleres, organizaciones barriales o espacios de participación colectiva. La comunidad funciona, en estos casos, como sostén afectivo, espacio de reconocimiento y fuente de nuevos proyectos.

Estos hallazgos nos invitan a revisar algunas de las ideas más instaladas sobre la soledad.

En primer lugar, cuestionan la asociación automática entre soledad y vejez. Si bien las personas mayores presentan mayores niveles de soledad social, son los jóvenes quienes experimentan con mayor intensidad la dimensión subjetiva del sufrimiento. Esto demuestra que la soledad constituye un fenómeno transversal al curso de la vida y que adopta formas distintas según los contextos biográficos y sociales.

En segundo lugar, muestran la necesidad de desarrollar instrumentos que permitan captar esa complejidad. Medir únicamente la ausencia de convivencia o el tamaño de las redes resulta insuficiente para comprender un fenómeno multidimensional que combina aspectos emocionales, relacionales, culturales y territoriales.

Finalmente, los resultados plantean importantes desafíos para las políticas públicas. Si la principal forma de soledad que afecta a muchas personas mayores es la soledad social, la respuesta debe construirse colectivamente. Ello implica revitalizar los espacios públicos de encuentro, fortalecer las redes comunitarias, promover la participación social y reconocer a las personas mayores como protagonistas de la vida colectiva y no únicamente como destinatarias de cuidados o asistencia.

Necesitamos construir nuevas narrativas sobre la soledad. Narrativas que reconozcan su diversidad, que cuestionen los estereotipos que la vinculan exclusivamente con la vejez y que permitan desarrollar formas más amplias de conocimiento y de intervención.

En definitiva, trabajar sobre la soledad supone comprender que no se trata únicamente de un problema individual. Es, sobre todo, un desafío social y político que interpela la forma en que organizamos nuestras comunidades, nuestras ciudades y nuestros vínculos cotidianos.