



“Es una epidemia, el mal de nuestro tiempo”

Los millennials y la generación Z son los más castigados por la soledad no deseada en España, por encima de los más mayores

HELENA MONTENEGRO

En portada, una de las entrevistadas
posa de espaldas a la cámara
| Helena Montenegro

Enrique ya tenía el EPI puesto cuando quedarse en casa se convirtió en norma impuesta. Llevaba pocos meses trabajando en un hospital como auxiliar de enfermería en las estaciones de extracción y donación de sangre. Antes de sacarse el título, su jornada laboral la pasaba muy alejado de camillas y pacientes, entre frutas. Aquellas primeras tareas en el hospital las dejó de lado en seguida. Su jefe buscaba personal para cubrir la única planta covid habilitada en ese momento y aprovechó lo que consideraba una oportunidad. “Pensé que iban a ser quince días y después iba a volver a mi vida normal”, cuenta este sanitario de 23 años.

Aquellos primeros días, Kike —así es como prefieren que le llamen— no supo reaccionar a lo que se le estaba viniendo encima. Recuerda con extrañeza la incertidumbre propia de un recién incorporado expuesto a una circunstancia sin protocolo específico. Los pacientes contagiados tampoco estaban preparados para convivir con la enfermedad en aislamiento: “Mucha gente venía llorando porque necesitaban ver a su familia, hablar por teléfono. Se sentían solos”.

Cuando las preguntas requieren de cierto ejercicio memorístico, Kike se piensa la respuesta detenidamente. De esta manera, reconstruye su rutina sin esfuerzo: Se levantaba por la mañana, sacaba al perro, hacía la compra los días que era necesario, comía e iba al hospital. A grandes rasgos, recuerda el auxiliar, su vida era “estar encerrado en la habitación e ir a trabajar”. Cuando volvía a casa sacaba de nuevo al perro, se hacía la cena y se iba a la cama. Era una especie de bucle constante en el que en ocasiones no había ni tiempo para dormir más de tres o cuatro horas.

El chispazo inicial

Todo lo que vino después del 15 de marzo del año 2020 fue un desencadenante clave a la hora de remover problemas latentes que aún no tenían voz. Cruz Roja Cataluña obtuvo como resultado

de su *Primer informe sobre soledad no deseada* que una de cada cuatro personas experimentó un incremento en el sentimiento de soledad no deseada durante la pandemia. “De alguna manera incrementó esta sensación de soledad y empezamos a darle la importancia que tenía”, argumenta Guillermo Fouce, psicólogo en el Centro Municipal de Salud de Getafe. Allí, además de abordar otros problemas relacionados con la salud mental, trabaja la soledad no deseada. El confinamiento llevó a que mucha gente reconociese que necesitaba ayuda y mostró “las costuras de nuestra sociedad” en respuesta a los problemas de aislamiento de los más mayores.

Los datos oficiales muestran, sin embargo, otra realidad asentada en la población joven española. Junto a los mayores, se alzan con los datos más altos registrados por entidades como el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada —SoledadES—. La organización, una iniciativa de la Fundación ONCE, llevó a cabo el *Estudio sobre la percepción de la soledad no deseada*, cuyas encuestas dieron por resultado que la generación Z y *millennials* son “significativamente los que más han sentido la soledad no deseada”. En cifras, se traduce en un 16,5% de la población encuestada entre los 16 y los 39 años. Estos grupos de edad también son los que más personas conocen que puedan sentirse solas —17,2%—.

Un problema de salud pública

Esta soledad no deseada no es una circunstancia por la que pasan exclusivamente jóvenes y mayores. El estudio de SoledadEs destaca que un 92,9% de la población general cree que la soledad es un problema social “bastante o muy importante”. Para la gran mayoría también es cada vez más importante. “Es adecuado hablar de una epidemia, es el mal de nuestro tiempo”, confirma Guillermo Fouce.

No es el único especialista de acuerdo con esta afirmación. Juan Madrid es director del Centro Joven de la Comunidad de Madrid. En este espacio se

Guillermo Fouce, psicólogo: “Vivimos en un mundo con muchas conexiones poco significativas”

dedican a la atención integral de la salud de adolescentes y jóvenes hasta los 24 años. Espera la visita en su despacho junto a la residente de enfermería Elena Ortega y la dinamizadora del programa de soledad no deseada Patricia Pozo. La propuesta de trabajo para abordar la soledad no deseada llegó desde Madrid Salud, organismo encargado de la gestión del sistema sanitario en la capital. Como Fouce, Juan Madrid considera que es momento de actuar ante la soledad no deseada en estos rangos de edad: “Hay toda una serie de evidencias que muestran que el tema de la soledad, que pensábamos que era una cosa de mayores, es también una cosa de jóvenes”.

El aislamiento de la hiperconectividad

La plantilla por turnos con la que trabajó Kike durante los meses de aislamiento la formaban de tres a cuatro auxiliares y tres enfermeros. Entre ellos se repartían unos treinta pacientes. Su rutina fuera del ámbito laboral no cambió durante los meses más duros pero, a medida que la situación empeoraba, sus rondas se convirtieron en extenuantes jornadas de trabajo. “Hay días que entraba a las tres de la tarde y no salía hasta las ocho de la mañana del día siguiente”, cuenta Kike. Según el informe de Cruz Roja Cataluña, los jóvenes son el conjunto de población que más soledad manifiesta: Tan solo el 20,25% de los encuestados declararon no sentirse solos.

Guillermo Fouce hace especial énfasis en todos los tipos de soledad que existen y las múltiples circunstancias que la provocan. “Hemos creado un mundo en el que vivimos muy aislados los unos

de los otros, competimos mucho y nos ayudamos muy poco”, argumenta el psicólogo, que señala que esta situación tiene mucho que ver con las condiciones estructurales y de vida de los individuos. Este aislamiento, sin embargo, hace mucho tiempo que dejó de ser impuesto.

El informe de Cruz Roja Cataluña contiene un apartado específico para hablar de los efectos positivos de la conectividad, puesto que “la revolución tecnológica y digital, que ha impactado con fuerza en nuestra sociedad, puede contribuir a paliar situaciones de soledad”. Los encuestados que firmaron usar mucho las nuevas tecnologías presentaban indicadores de soledad más bajos. No obstante, los datos varían a la hora de hablar de aquellos que principalmente se relacionan de manera virtual, ya que este sector poblacional presenta índices de soledad más altos.

La “posibilidad de interactuar con el resto” —el informe de Cruz Roja Cataluña usa estas palabras para definirlo— pierde todo efecto positivo cuando pasa la barrera de la adicción. Fouce es muy crítico con estas nuevas tendencias que afectan a los modos de interacción. “Vivimos en una sociedad muy individual en el que hay muchas conexiones y muy pocas relaciones significativas”, afirma el psicólogo del Centro de Salud de Getafe.

Juan Madrid lo relaciona con la manera de interactuar a través de las redes: “Estás cien por cien todo el tiempo expuesto a la presión, a la mirada, al control, a la crítica. Es otra realidad que es virtual, pero que para los jóvenes es real”. Su compañera Patricia Pozo detecta esta tendencia continuamente en las dinámicas grupales. Define el uso

El psicólogo Guillermo Fouce,
en el Centro de Salud de Getafe
| Helena Montenegro



del teléfono móvil como un “parche” que muchos aseguran que les ayuda a disminuir la sensación de estar solo. Ocurre porque “en ese momento te está ayudando a mitigarlo y a quitar el malestar, pero a la hora de la verdad, cuando necesitas apoyos, no los tienes”. La vida más allá de las pantallas genera un incómodo malestar, sobre todo a la hora de socializar. “No saben relacionarse si no es a través del móvil”, relata Pozo, que ha aprendido de la experiencia adquirida impartiendo el taller. Cada vez que hay un silencio, cuenta la dinamizadora, los participantes recurren al móvil de inmediato. Mario, de 24 años, espera a la entrada del bar sin el teléfono entre las manos. Comenta que siente la soledad no deseada de manera frecuente, cuando mata el tiempo a la espera de algo mejor que hacer. “Normalmente me pasa cuando estoy solo y me apetece hacer un plan con alguien”, afirma el joven. Su manera de paliar la soledad, comenta, es acudir a las redes sociales. Desliza su dedo hacia arriba a través de Tik Tok durante largos ratos y acaba con el aburrimiento. Para nada considera

este hábito un “parche” a su soledad; de hecho, le hace sentirse acompañado. “Desde pequeño duermo con algo de fondo, antes era la radio”, recuerda Mario, que hasta bachillerato quiso ser periodista deportivo.

Fouce evita el alarmismo, aunque reconoce una amplia negatividad en los modos de relación y la hiperconectividad. Las formas y condiciones de vida actuales se basan en lo efímero y toman forma en acciones como “ponerse la tele de fondo para escuchar algo”. Esta estrategia de distracción es la alternativa a sentirse mal cuando no se tiene con quién hablar, al igual que pueden llegar a serlo las redes. “Me pongo vídeos, voy pasándolos y dando me gustas o buscando seguidores. Eso no va a resolver el problema que tengo”, explica el psicólogo.

Las primeras semanas de trabajo Kike buscó el apoyo entre sus amigos cercanos a través del único método posible en aquel momento: el móvil. Recurría al teléfono para contarles todo lo que había visto y sentido en el trabajo a través de audios que

no tuvieron la respuesta esperada. Sus padres se contagiaron los primeros días y las pruebas siguieron dando positivo durante todo el encierro, así que sus contactos directos se redujeron al mínimo. Fruto de la incompreensión, en algún momento decidió dejar de contar aquellos detalles de los que ya ni se acuerda. “Como no lo has vivido no puedes entender nada y no puedes tener los sentimientos de alguien que lo está viviendo”. Cuando aún se expresaba con sus amigos, recibía respuestas insuficientes como “lo siento, ha sido muy duro” pero, aclara Kike, “no son las palabras que querías escuchar”.

Con el tiempo ha aprendido a verlo con perspectiva: “Mi principal problema fue no saber compartir con la gente lo que viví”. Utilizaba la música para dejar escapar sus pensamientos hasta que se disipaban por completo. Aunque su esfuerzo por olvidar no fue en vano, hay ciertas cosas que no se han ido de su memoria, como las veces en las que los pacientes le pedían estrecharle la mano hasta la muerte.

Barreras desde el encierro

Durante los ejercicios de memoria que Kike realiza a lo largo de la conversación siempre topa con una barrera infranqueable: “Mi mente ha hecho como un borrón y solo recuerdo momentos en concretos”. Durante los peores meses de la pandemia no asimiló lo que en realidad estaba pasando y ahora no sabe definir realmente qué es lo que sentía. “Llega un momento en el que sabes que estás solo y ya está”, admite el auxiliar. Después del encierro, algo cambió dentro de él. Se dio cuenta a la hora de retomar el contacto con su entorno: “Siempre he sido simpático y de alguna forma lo sigo siendo, pero no igual”. Cuando todo el mundo se reunió de nuevo con sus amigos, cuenta, prefería pasear solo porque sentía agobio a la hora de socializar de nuevo. Le inundaba el sentimiento de culpabilidad y “no podía verse en la situación de que a alguien de su alrededor le pasara algo”.

Juan Madrid profundiza en el motivo de estos comportamientos. “Los jóvenes arrastran algunas circunstancias ligadas al confinamiento, especial-

mente un reconocimiento de emociones”, explica el médico. En los adolescentes se manifiesta de esa manera por el momento vital en el que les tocó vivirlo: “El haber estado confinado sin relaciones en un periodo en el que te configuras ha dejado un poso emocional que lleva a que haya más dificultades de relaciones y más enganche de las nuevas tecnologías”.

El informe de Cruz Roja Cataluña señala que un 64% de sus encuestados han experimentado cambios en sus relaciones personales desde el encierro. La pandemia, argumenta Patricia Pozo, ha generado una ruptura en ese proceso normal de socialización y muchos adolescentes no saben cómo relacionarse”. Lo que era un proceso natural se quebró de golpe durante dos meses.

La vida cotidiana volvió paulatinamente, aunque muchísimas personas todavía tienen “una enorme dificultad para volver a conectar”, cuenta la dinamizadora de soledad no deseada del Centro Joven de Madrid. Aunque parezca que deshacerse de la mascarilla era un deseo unánime, muchos adolescentes no querían quitársela: “Sentían que se habían metido en un mundo interior de autorreflexión y de repente les daba

¿QUÉ ES ESTAR SOLO?

“Que no tengas a nadie para expresar lo que sientes”

“Que se sienta solo a pesar de que hagas todos los intentos de sentirte acompañado”

“La sensación de no ser importante para nadie”

¿CÓMO SE SIENTE UNA PERSONA QUE ESTÁ SOLA

“Se puede sentir inútil, que nadie lo quiere por su forma de ser”

“Creo que la sensación de sentirse solo es lo peor”

“Se siente mal, como si no existieses, como si todo fuese su culpa”

miedo a salir de ese lugar”. En ese mundo de autorreflexión vivió Kike durante mucho tiempo. En su vuelta a la realidad necesitó seguir estando solo, aunque esta vez fuera elegido. “Me di cuenta de que estando solo era cuando más conseguía reflexionar”, explica el joven.

Las consecuencias de aquellos meses de encierro, cuenta Guillermo Fouce, se están recogiendo ahora: “La situación nos puso en un lugar crítico en el que ven las dificultades”. Uno de los talleres que llevan a cabo en el Centro Municipal de Salud de Getafe consiste simplemente en que los adolescentes se toquen y se miren para restablecer el contacto. “Si tú estás en situación de aislamiento y de no relacionarte con otros, te vas a volver más irascible, vas a tolerar menos determinadas cosas”, argumenta el psicólogo, para el que resulta imprescindible la reeducación.

Noches en soledad

Ruth es estudiante de universidad y tiene turno de tarde. Por eso, las mañanas las aprovecha para hacer todas las cosas que no le dan tiempo después. Su hermano mayor se independizó en junio y desde entonces



La hiperconectividad puede llegar a generar aislamiento
| Helena Montenegro

Kike: “No entiendes nada porque no lo has vivido y no tienes esos sentimientos”

ella siente su casa más vacía. Sus padres están separados y pasa seis meses con cada uno. Durante el verano comenzó a echar en falta esa compañía familiar: “Cuando vivía con mi madre, ella trabajaba por la mañana y yo hacía de socorrista por la tarde, así que no nos veíamos”. Con su hermano en casa, cuenta Ruth, al menos veía alguien. Luego llegó septiembre y las clases por la mañana. Aquel cuatrimestre convivía con su padre, aunque no le veía mucho. “Cuando estoy en casa de mi padre y yo estoy viendo la tele, él prefiere irse para no molestarme” cuenta la estudiante. Aun así, explica Ruth, “había un poco de contacto”.

El punto de inflexión llegó al inicio del segundo cuatrimestre. Una vez llegaba a casa de las clases, tenía que ponerse a estudiar en seguida. Los fines de semana condensaba todo lo que no podía hacer de lunes a viernes, pero todo “empezó a ser una constante de estudiar, entrenar e ir a clase”. Cuando las entregas se acumulan, salir se le hace imposible y sus conversaciones giran en torno a su círculo de responsabilidades: “Si hablo con gente son preguntas de cómo llevan los trabajos, pero no es lo mismo”. Esos días no hay ratos de descanso en los que “hablar con alguien y contarle que estás agobiada porque no tienes tiempo”. Ruth reconoce que en el día a día no se da cuenta, entra en modo “súper productivo” y ya está, pero todo cambia en cuanto tiene 15 minutos libres o llega la noche. “Al final del día me pongo a pensar más

en lo que he hecho y veo que sí, que he hecho muchas cosas, pero no he sido feliz. Soy como un robot, no he sentido nada”.

La caída del sol, cuenta Fouce, es un factor determinante a la hora de percibir la soledad porque “no hay ruido y se incrementa la vulnerabilidad”. Estos momentos se repiten diariamente y siempre a la hora de cerrar el día, sobre todo “cuando pasa algo en nuestras vidas que altera de alguna manera el equilibrio”. El peso de la soledad no deseada es más fácil sentirlo en circunstancias como el duelo, una pérdida o una ruptura amorosa.

Refugiarse en el entorno

No es lo mismo estar solo que sentirse solo. Acompañando Teruel, programa de voluntariado de la Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel y del ayuntamiento del municipio, cuenta con un programa dedicado a la soledad no deseada de su territorio. “Una persona puede vivir sola pero tener familia o amistades que va a ver continuamente. La soledad no deseada es otra cosa; puedes tener familia, pero que no notes ese apoyo o no te puedas desahogar para no preocupar”, explica Patricia, encargada de la gestión e integración en el programa.

La pandemia también fue en este caso el desencadenante para percibir que existía un aumento importante en los casos de soledad no deseada. La detección se llevó a cabo tras una primera toma de contacto mediante un proyecto llamado Aislados Pero No Solos. A través de este experimento proporcionaban cualquier producto de la compra o medicamento a todo aquel que lo necesitara y no pudiera o quisiera salir de casa.

La red de voluntarios de Acompañando Teruel es muy amplia y los jóvenes tienen especial participación en ella. Lucía colabora desde septiembre del año pasado después de pasar su primer año

en la ciudad. Llegó a Teruel para estudiar la carrera y supo del proyecto por un panfleto colgado en la universidad. Ella tiene 19 años y la mujer a la que acompaña un día a la semana le saca más de sesenta. Sin embargo, entre ellas han generado un vínculo que Lucía nunca se pudo llegar a imaginar: “Hablamos de cosas que puedo tratar con mis compañeras de piso. Empiezas a ver las cosas desde otra perspectiva y también te das cuenta de que a veces tenemos muchos estereotipos sobre las personas mayores”. Lucía define el vínculo como algo diferente porque “cada una tiene su vida independiente”, pero cuando se juntan “es como una burbuja” en la que hablan de su vida “de otra forma”.

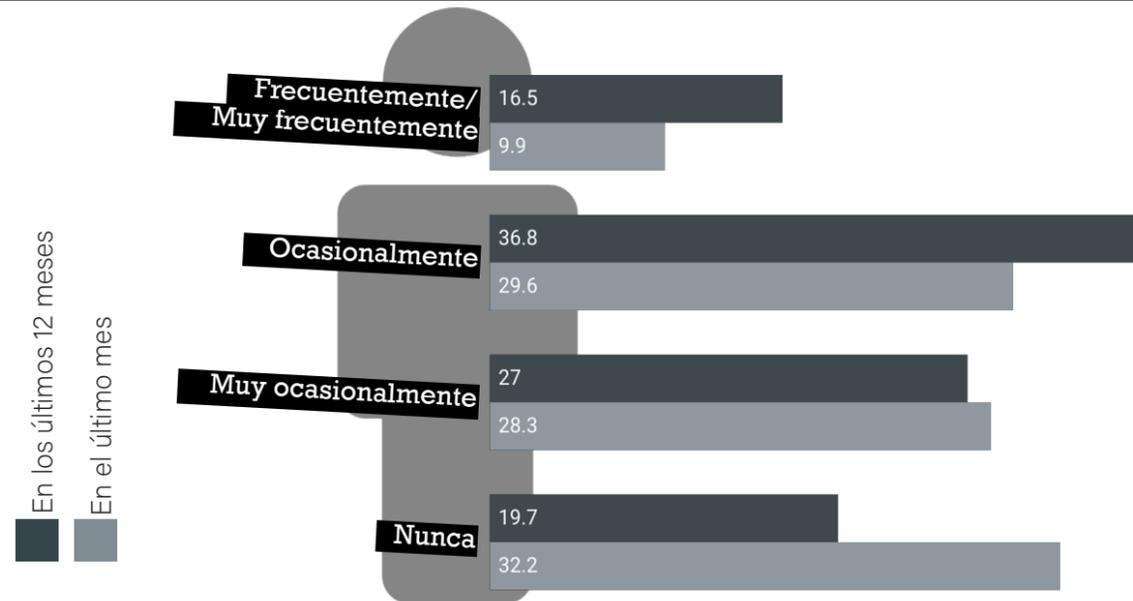
Todos los expertos consultados en este reportaje coinciden en que la soledad es un sentimiento que todo el mundo va a tener en algún momento. La misma Lucía la sufrió nada más llegar a Teruel, hasta que consiguió hacerse un sitio en la ciudad. “Realmente el tema está en la calidad de las relaciones que tengo”, argumenta Guillermo Fouce.

Un componente emocional

“Que se puede sentir solo a pesar de que hagas todos los intentos de sentirte acompañado por las demás personas”. “Que no tengas a nadie para expresar lo que sientes”. “Estar solo y por más que te esfuerces sientes que no logras encajar”. “La sensación de no ser importante para nadie”. “Cuando tú quieres tener amigos, pero o no quieren ser tus amigos o no sabes cómo hacerlos”. Estas son algunas de las respuestas que Juan Madrid y su equipo obtuvieron cuando les preguntaron cómo definían la soledad no deseada. Los alumnos participantes, que respondieron por escrito, eran alumnos de un colegio de la capital. Los niños también fueron preguntados acerca de qué podía sentir una persona con soledad no deseada. Tras leer las respues-

Frecuencia en la percepción de soledad no deseada en Millennials y Generación Z (SoledadES)
| Helena Montenegro/Datawrapper

¿CON QUÉ FRECUENCIA SUFREN SOLEDAD NO DESEADA LOS JÓVENES?



tas, el silencio se hizo evidente en la sala durante largos segundos. “Se puede sentir inútil, que nadie lo quiere por su forma de ser”. “Abandonado”. “Triste, sin amigos”. “Deprimido, con miedo”. “Creo que la sensación de sentirse solo es lo peor”. “Pues se siente mal, como si no existieses, como si todo fuese su culpa y que no puedes hacer nada porque nadie te escucha”. El verdadero problema de este tipo de afirmaciones, explica con preocupación Juan Madrid, es que “de esto al suicidio hay un paso”.

El estudio de SoledadES obtuvo como resultado que el sentimiento más ligado a la soledad no deseada es la tristeza. Fouce y Madrid también lo relacionan a actos como el suicidio. Cuando una persona sufre soledad no deseada, sea de la edad que sea, se vuelve más arisco y entra en una pendiente de aislamiento. “No es solo la tristeza, también es la ira. Es una espiral difícil de cortar y por eso la importancia de detectarlo lo antes posible”, profundiza el psicólogo del Centro Municipal de

Salud de Getafe.

Mario indicó que para él el sentimiento más recurrente cuando se sentía solo sin querer estarlo era el aburrimiento —ni siquiera aparece en el ranking de SoledadES—. Para Ruth, sin embargo, es una situación agobiante: “Al final estoy haciendo algo que me gusta, pero me agobia no poder ver a gente que tengo muchas ganas de ver y acabo llorando”. A la hora de explicar esa incompatibilidad de horarios para hacer su vida algo menos robótica añade la impotencia a la lista de calificativos. Esta es la sexta emoción registrada en el ranking del *Estudio sobre la percepción de la soledad no deseada*, por detrás del desamparo, la inseguridad, la frustración y la incompreensión.

Carmen vincula su soledad a la impotencia. Le llegó de golpe al aterrizar en Madrid. Se crio en Asturias pero se mudó a la capital para estudiar la carrera. Todo esto supuso un proceso de entendimiento entre desear estar sola y estarlo sin quererlo. “Vivía con mis padres y si quería estar sola

De izquierda a derecha, Patricia Pozo, Juan Madrid y Elena Ortega
| Helena Montenegro



en mi habitación podía estarlo, pero si no quería salir”, cuenta la estudiante. El primer año compartió piso con siete chicas más, pero a la hora de convivir era como estar completamente sola: “Era peor porque no tenía ni mi espacio ni la parte positiva de compartir piso”. Para Carmen, lo más duro a la hora de construir una nueva vida alejada de su hogar se encuentra en los pequeños detalles de la cotidianidad. Se refiere a básicos como “tener con quién ir a tomar el sol, salir a tomar un café o contarle tu día después de llegar reventada de la universidad”.

Aunque pueda parecer un problema que se limita al malestar emocional, esta soledad no deseada tiene formas de manifestarse en lo físico. Acompañando Teruel señala que en su experiencia los usuarios que acuden al programa suelen ser personas que no salen de casa. Es una situación, explica Fouce, que está relacionada con problemas como el dolor de tripa, gastritis, pérdida de sueño, etc. En resumen, “son enfermedades conectadas entre lo

físico y lo mental”. Estas manifestaciones también tienen una estrecha vinculación con el aumento de enfermedades como la depresión y la ansiedad, o prácticas como las autolesiones y el suicidio. Aunque esté más vinculado a lo emocional, el experto aclara que “cuando uno duerme o se alimenta mal o tiene un problema emocional, todo va a venir en cascada”.

Sin relaciones significativas

La ausencia de relaciones significativas es uno de los factores determinantes en las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad, ya sea en jóvenes o mayores.

Fue esta carencia la que provocó la impotencia de Carmen a la hora de afrontar su nueva etapa, sobre todo porque “cuando empiezas a conocer a alguien por mucho que conectes no es lo mismo que cuando realmente la conoces”. En su caso, no tuvo problema a la hora de crear un nuevo círculo de amigos, pero aquello no era lo mismo: “No podía

Ruth: “Aunque sea matador, intento levantarme pronto todos los días para ver a mis amigos”

contarles mis problemas. Echaba muchísimo de menos a mi familia y solo podía ir a verles algunos puentes”.

Para mantener sus vínculos, Ruth ha tenido que recortar en horas de sueño. “Aunque sea matador, ahora me intento levantar más o menos pronto todos los días para tener más tiempo y poder sacar un rato para mis amigos”, relata la joven en un rato de descanso. Es consciente de que no es la única que hace esos esfuerzos en casa: “Cuando estaba viviendo con mi padre sí que notaba que él por la mañana se levantaba antes para al menos desayunar conmigo”.

Este nuevo tipo de relaciones efímeras no pueden plantearse como un sustitutivo a los vínculos fijos. Es lo que ocurre, por ejemplo, en las relaciones sexuales esporádicas. “Lo que hay que explicar a la gente que no funciona es el vacío que se produce en una situación de este tipo”, argumenta Fouce. El informe de SoledadES muestra que el hecho de no tener redes familiares es uno de los principales desencadenantes de la soledad no deseada.

La generación Z y los *millennials* dan más importancia que otros grupos de edad a no tener amistades —17,8%—. Estas nuevas generaciones son más conscientes de la importancia de la salud mental. Ocupan el primer lugar cuando se habla de no tener a nadie a quien recurrir cuando necesitan ayuda. En datos, son un 12,5%. Juan Madrid ofrece otra perspectiva mucho más local, la vivida en Malasaña. En este barrio madrileño “casi el 35% de las viviendas son unipersonales, de 10 metros cua-

drados y de gente muchas veces joven”. Más allá de las cifras, las consecuencias a la hora de hablar de modos de vida son bastante negativas. “La gente ya no es que viva sola, es que vive encapsulada”, advierte el médico.

La clave para estos especialistas está en la recuperación de la comunidad, el concepto de vecindad. Juan Madrid plantea que uno de los mayores problemas reside en la forma en la que las generaciones se están criando porque “no han tenido la calle como espacio de relación y han sido excluidos del espacio público”. Esa red comunitaria es sobre la que se sustentan los proyectos del Centro Joven de Madrid o los métodos de acción de programas como Acompañando Teruel. El grupo se enorgullece de la red creada porque cualquiera puede aportar. Pese a ser una plantilla reducida, les caracteriza un movimiento vecinal por medio del que “si quieres un caldo, te hacen un caldo”. El papel del vecino es fundamental a la hora de detectar nuevos casos de soledad no deseada. “Es alguien que nos puede decir que una determinada persona que bajaba antes a comprar o hacer determinadas cosas de pronto se ha metido en su realidad”, comenta Guillermo Fouce.

Generar espacios de prevención

Patricia Pozo se encarga de los talleres para prevenir la soledad no deseada dentro del Centro Joven de Madrid. El objetivo principal del proyecto es facilitar espacios de encuentro para las personas, dependiendo de las características de la población, “para que salgan de sus casas y disfruten de estar

en compañía”.

En Centro Joven actúan en tres niveles —individual, grupal y comunitario— y colaboran con instituciones educativas para contactar con los chicos que necesitan apoyo. “Trabajar en red es la estructura social que sostiene y facilita la socialización de los jóvenes”, comenta Juan Madrid. El estudio de Soledades registra que un 85,1% de los encuestados piensa que “debería dedicarse mayor o mucha atención a la soledad no deseada”.

Laura, madre de dos niños, disfruta de su deporte favorito
| Helena Montenegro





Kike rememora uno de los momentos más difíciles de su vida
| Helena Montenegro

Derecho a sentirse solo

Nadie dijo que sentirse solo fuera fácil. Tampoco lo es ser madre. Laura, de 36 años, tuvo a su primer hijo hace tres. Juega al baloncesto desde pequeña y, pese a algunos parones —los últimos fruto de sus dos embarazos— sigue disfrutando del deporte. Cuando se quedó embarazada por primera vez tuvo que dejarlo. Unos años antes se había hecho inseparable de varias compañeras a las que veía diariamente. Sin embargo, cuando sus circunstancias cambiaron, también lo hizo aquella relación: “De repente vino el vacío”.

No fue un golpe fácil de digerir para ella. “Lo pasé súper mal porque era como algo irremplazable. Solía llamarlas a ellas para contarles algo y era como: ‘¿Ahora a quién llamo? ¿Con quién voy a salir?’”, relata Laura con su segunda hija, de apenas unos meses, en brazos. Es consciente de que realmente nunca ha estado sola. “Aquí tenía a mi pareja, a mi hijo, mi familia. No estaba sola, pero el tiempo que normalmente dedicabas a esas personas no tenías a quién dedicárselo”, argumenta Laura.

Los estudios como el de SoledadES revelan que la gran mayoría de personas piensan que se trata de un problema que afecta más a las personas mayores. Patricia Pozo y Juan Madrid detectan una falta de escucha en los hogares: “Los padres no aceptan que sus hijos estén mal: ‘Con todo lo que yo le he dado, ¿cómo es posible que te sientas así?’”. El objetivo principal de los talleres que se llevan a cabo en el Centro Joven es dar las claves para que los adolescentes identifiquen que eso que les pasa es que se sienten solos. Para la población joven, cuenta Pozo, resulta difícil entender la soledad no deseada, “pero cuando les explicas lo que es en seguida lo entienden”.

Aun así, “la gente ya no tiene tanto miedo en reconocer que tiene un problema de salud mental”, destaca Guillermo Fouce, “aunque el joven tiene un estigma porque se le había etiquetado al mayor y ellos tienen toda la vida por delante”. Pedir ayu-

da sigue siendo un tabú por el miedo a mostrarse vulnerables. La encuesta que llevó a cabo Acompañando Teruel entre sus voluntarios detectó que el 60% de ellos percibían soledad no deseada.

España a medio camino

En España aún queda camino por recorrer. Está muy lejos de países como Japón, en el que se cuenta con un ministerio específico para la soledad no deseada. Hay una ausencia de estrategias nacionales puesto que “los problemas de salud mental se producen también desde la perspectiva en que nosotros nos vemos”, explica Fouce. El psicólogo hace hincapié en la necesidad de sensibilizar desde la cultura: “No siempre que quieres puedes. Esos mensajes son equivocados”. En España, el proceso lo están llevando a cabo las entidades sociales.

Reconciliación personal

Más allá de la financiación, “lo que se necesitan son espacios en los que se pueda hablar de la soledad”. Guillermo Fouce se centra en la importancia de reconstruir la relación con el hecho de estar solo, que también puede concebirse de manera positiva. Visto con perspectiva, Kike agradece aquellos días en soledad: “Doy gracias a lo que viví en parte porque aprendí a vivir solo y creo que es lo más importante”. De toda su experiencia sacó nuevas amistades, pese al confinamiento. En ese momento se creó un grupo en WhatsApp con gente de su municipio a la que no conocía y comenzó a entablar conversación con ellos. Se sintió cómodo con estos nuevos vínculos porque “se involucraban más al hacer el esfuerzo de conocerme”. Aquellas nuevas relaciones fueron las que le hicieron sentirse acompañado. Cuando Kike es preguntado si aquello lo recuerda con tristeza, encuentra una respuesta rápida, al contrario de las ocasiones en las que se ve obligado a tirar de memoria: “Es que no la sentí, fue un momento de aprender a estar y convivir con uno mismo”. ■

