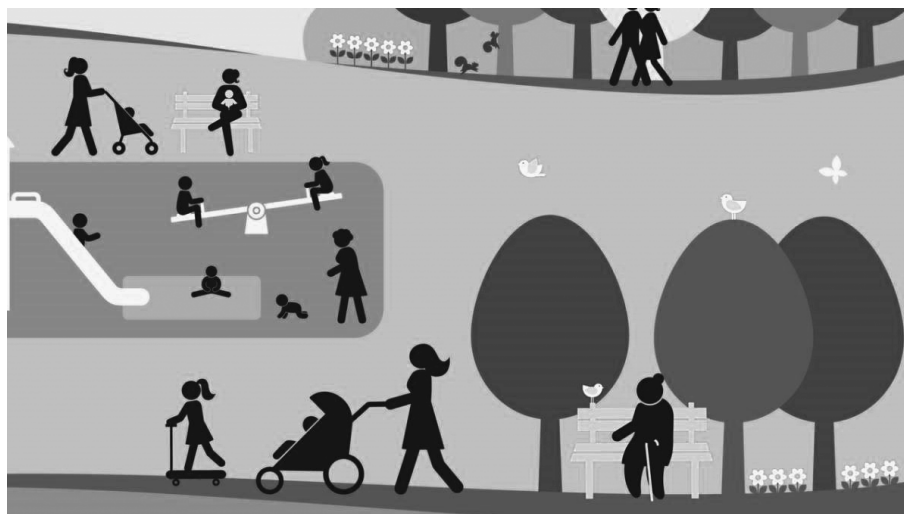


¿La plaga del siglo XXI?



(1) A sus 66 años, Carmen sigue sintiendo las tardes en la plaza, las reuniones en los portales y las confidencias en las escaleras como algo intrínseco a su carácter. Una manera propia y distinta de vivir la ciudad. Aunque se mudó a Madrid con apenas 10 años, no se ha olvidado de los ritmos y tiempos de su pueblo natal. Una realidad en la que no pierde de vista los rostros de sus vecinos que a diario conviven con la soledad como única compañera. En 2017, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), 4 687 400 personas vivían solas en España.

(2) Con las cifras en la mano, esta vecina del madrileño barrio de Trafalgar pide recuperar esa escucha, esas tradiciones y modos de vida que a menudo se pierden por culpa del ritmo de vida de la ciudad. “Quiero que el barrio se convierta en algo más auténtico, en pueblo. Hay que achicarlo, hacerlo más asequible. Aquí cabe todo el mundo. Si creamos el clima de escucha apropiado, nos sentiremos 24. Tenemos que volver a sentirnos, a acercarnos”, asegura.

(3) Según datos facilitados por la aplicación *Nextdoor*, que ya se ha lanzado en 1500 barrios de toda España con especial repercusión en Madrid y Barcelona, un 52% de los españoles ha sentido soledad en ocasiones, mientras que un 13,9% la ha padecido frecuentemente. La parte positiva es que el 52% de los encuestados por el INE “está dispuesto a invertir una hora o más de su tiempo personal al mes en su vecindario”. Un propósito al que no dejan de sumarse iniciativas pasadas, presentes y futuras: desde voluntariados hasta proyectos como *Por una casa para todos*, que organiza talleres intergeneracionales.

(4) Juan Cruz, psicólogo clínico, es el director de esta última iniciativa, que ya lleva existiendo más de 10 años. Convencido de que la calidad de las
25 interacciones sociales beneficia la maduración y salud, sostiene que las
personas mayores son, a menudo, las que tienen más necesidad de sentirse
integradas en la comunidad al experimentar una mayor soledad ante la pérdida
de familiares y amigos. “Con la edad, las capacidades físicas, cognitivas y
económicas se debilitan, y esto dificulta realizar actividades cotidianas y de ocio
30 de manera independiente. Por ello, apostamos por un envejecimiento activo en
el que se estimulen los apoyos sociales y las relaciones intergeneracionales”.

(5) Según explica Blanca Lozano, profesora del Departamento de Antropología Social y Psicología Social de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Complutense de Madrid, el sentimiento de pertenencia a una comunidad
35 contribuye a satisfacer una serie de necesidades psicológicas y sociales. Además, “ayuda a conseguir objetivos y a obtener conocimientos a los que no podríamos acceder de otro modo”, así como a “experimentar una sensación de seguridad contra enemigos comunes y a adquirir una identidad social positiva que se hace parte de nuestro autoconcepto”, sentencia. Contraria a quienes
40 definen la soledad como “la plaga del siglo XXI”, Lozano insiste en la necesidad de delimitar el significado que tiene esta para cada uno: “No es buena ni mala; la forma de interpretarla, de asumirla y de saber de dónde surge es lo que determina el impacto que tiene en nuestra vida”.

(6) En esta misma línea, mantener y cuidar las relaciones con la familia, retomar
45 el contacto con amistades o buscar espacios de ocio compartidos son algunas de las rutinas que el psicólogo clínico Juan Cruz enumera para combatir la soledad no deseada. “La soledad consciente y equilibrada es muy saludable para mantener la estabilidad mental y emocional. Sin embargo, cuando se lleva a un cierto extremo, puede crear un aislamiento social y ser perjudicial para la
50 salud”, asegura Cruz. Por eso, concluye lo siguiente: “Si nos viene impuesta por circunstancias de la vida para las que no estamos preparados, puede llegar a ser un gran problema, pero si es querida, buscada y aprovechada, es sinónimo de libertad y no de aislamiento social porque nos permite, en muchos casos, conocernos a nosotros mismos y disfrutar y entender el significado de las
55 cosas”.

adaptado de: www.elmundo.es, 22-12-2018