

SOLEDAD EN TIEMPOS DE FACEBOOK

BEATRIZ MORENO MILÁN

La soledad es un sentimiento universal. Cualquier persona puede sentirse sola en muchos momentos de su vida: un niño el primer día de cole, una madre soltera que trabaja doce horas al día, un inmigrante, un anciano que ha sobrevivido a la pérdida de su cónyuge o cualquier persona enferma que se enfrenta al final de sus días. Hablar con naturalidad sobre este tema es difícil, ya que es una condición muy estigmatizada. Al margen de las causas, generalmente, la soledad tiene connotaciones negativas y perjudiciales para el individuo, sobre todo cuando aparece asociada al aislamiento o la falta de sentido vital.

Nunca antes en la historia de la humanidad ha sido tan fácil e inmediato comunicarse con otras personas, ya vivan en nuestra misma ciudad o en las antípodas; y sin embargo, nunca nos hemos sentido tan solos. Dada la alta incidencia de este asunto en la actualidad, los estudios sobre "*Relaciones personales y Redes*" están siendo considerados de gran interés científico. Paradójicamente, se trata de una *nueva soledad* por la que la gente acude a las consultas frecuentemente. Y cada día me siento más desconcertada. ¿Cómo hemos podido llegar a esto? ¿No es fin de las *redes sociales* abrir nuevas vías para conectar con los demás? ¿Por dónde empezamos a solucionarlo?

"El hombre es social por naturaleza" apuntaban Aristóteles y Santo Tomás de Aquino. Es decir, el fundamento de la sociedad radica en la propia naturaleza humana que tiene en la sociabilidad una de sus características esenciales. El ser humano, como ser social, tiene la necesidad natural de crear vínculos y relaciones sociales afectivas con los demás, no sólo como parte de su conducta natural para construir su propia identidad, sino porque no es capaz de atender sus necesidades si no se comunica, comparte y vive en sociedad.

Al mismo tiempo, las relaciones humanas son vivas, y por tanto, complejas y demandantes. Si la tecnología de la comunicación ha sido el gran triunfo de nuestro siglo es, claramente, debido a la trampa de permitirnos estar presentes sin presentarnos. Sentimos la ilusión de compañía sin las exigencias de la amistad o del amor y sin ser del todo conscientes de las peligrosas consecuencias de ello. De lo que se puede deducir, que estamos sustituyendo el diálogo y la presencia por la simple conexión a internet. Esperamos cada vez más de la tecnología, pero cada vez menos de los demás.

Algunas generaciones como la mía hemos crecido sin *whassap* ni *facebook*, pasando por el *trago* de ponernos colorados al tener que pedir perdón a un amigo por haberle fallado o aguantando el largo retraso del novio de turno en algún punto de encuentro. Resulta muy triste que añoremos estas experiencias, a la vez que, reconozcamos el gran valor que tiene haberlas vivido. Me preocupa *cómo explicárselo a los adolescentes de hoy, que envían más de 3.000 mensajes de whassap al mes. ¿Cómo explicarlo, cuando nosotros mismos respondemos los emails en el gimnasio, en la fila del supermercado o mientras esperamos a que el semáforo cambie de color?* La tarea no es fácil, pero hemos de empezar por algún sitio.

Una de las claves puede estar en hacer un uso prudente de la tecnología. Está claro que, algunas aplicaciones como *Skype, Facebook* o *Whassap* han eliminado con un solo click la barrera de las distancias. Es obvio que hablar a tiempo real con personas que se encuentran a miles de kilómetros es una gran ventaja. Supongo que todo depende del *cómo* y del *para qué* se usen. Cuando utilizamos las redes para enriquecer las interacciones personales pueden ayudarnos a sentirnos menos solos, pero cuando las usamos como sustitutas de una auténtica relación humana, generan el resultado contrario.

Lamentablemente, muchas personas solas tienden a considerar las redes sociales como refugios seguros para relacionarse con los demás. Estar solo se vive como un problema que hay que resolver y la gente lo soluciona conectándose. Pero en este caso, conectarse es una respuesta de un problema subyacente: sentirse solo. Y esta sensación –simplemente *incómoda*- puede transformarse en *insoportable* cuando intentamos aliviarla alimentando relaciones superficiales en el ciberespacio. Repito: una conexión a través de internet nunca sustituye a una real.

En definitiva, pese lo singulares y diversos que somos los humanos, lo que realmente nos une a los demás es compartir experiencias como el *sufrimiento* o la *alegría*, bien sea para celebrar o para acoger. Y de aquí surgen nuestros sentimientos más profundos y valiosos - la compasión, el altruismo, la ternura y el amor-, cuyo fin es ayudarnos a humanizar nuestras relaciones, en lugar de trivializarlas. Si elegimos mirar a los ojos, ponernos colorados, abrazarnos, etc. en lugar de enviar un *whassap* con emoticonos, no sólo estaremos contribuyendo a construir relaciones más satisfactorias y significativas, sino que estaremos optando por ser más auténticos y mejores personas. Estar con, acompañar, compartir y comunicarse fortalece y da sentido a las relaciones con los demás. Aún estamos a tiempo de cambiar la convivencia con la tecnología y de RE-APRENDER el valor

de la soledad, que aunque no siempre sea “*elegida*” puede ser un buen escenario para conseguir la conexión más importante en nuestra vida: ***la conexión con nosotros mismos.***