



LAS CONEXIONES DIGITALES NOS OFRECEN LA ILUSIÓN DE LA COMPAÑÍA SIN LAS EXIGENCIAS QUE TIENE LA AMISTAD. NUESTRA VIDA CONECTADA NOS PERMITE ESCONDERNOS UNOS DE OTROS, INCLUSO CUANDO ESTAMOS VINCULADOS A LOS DEMÁS. PREFERIMOS MANDAR MENSAJES A HABLAR CON LOS DEMÁS”.

Sherry Turkle socióloga y psicóloga

na ya no es un acto de creación, sino de cómo me ve el mundo, cómo legitiman mi existencia y cómo me legitimo en el mundo”, afirma el psicólogo de la Universidad Externado.

Esto quiere decir que las demandas existenciales de cada sociedad son una fuente de legitimación individual tan fuertes que pueden llegar a coartar la libre y creativa expresión de cada sujeto.

Si esto es así, la soledad puede degenerar en aislamiento. Este es el tipo de soledad que mata, que disminuye, que calla, que cierra la puerta a la conversación con los otros, que se convierte en un solipsismo doloroso.

“Puedo usar la tecnología para aislarme cada vez más y así contribuir a dicho solipsismo, o usarla como un elemento para dinamizar y mejorar la calidad de mis relaciones sociales. Esto quiere decir que no es la tecnología *per se* la que genera esta soledad dañina sino su uso, y así con todos los artefactos e instrumentos que el hombre ha inventado; usos que están ligados a paradigmas culturales y bajo los cuales nos educamos”, añade Estupiñán.

“El aislamiento tiene que ver con que me fue negada la posibilidad social de ser reconocido con y ante el otro. La soledad creativa es un recogimiento, producto de la voluntad, donde yo elijo el camino de la soledad para poder crear y después poder reconectarme con la sociedad”, concluye el mismo investigador.

Para la escritora colombiana Piedad Bonnet existen varios tipos de soledad: “Una que es por obligación, aquella que, por ejemplo, por una circunstancia de la vida te lleva a una etapa de soledad. Otra es una soledad escogida, casi absoluta, cuando se decide retirarse del mundo porque parece que esta soledad es más productiva que el ruido de la sociedad. Y otra es, por ejemplo, la soledad del escritor, quien necesita estar en soledad por muchas horas para leer y para escribir”.

“Ni el niño ni el escritor están solos, están con la riqueza de su proceso imaginario, están creando mundo”, asegura el psicólogo Estupiñán.

¿Perdimos acaso la capacidad creativa y de goce de la soledad que de niños compartimos con los escritores?

No hay estudios que demuestran si una

sana soledad se puede enseñar a habitar, pero es cierto que el ideal moderno de lo social y lo individual ha minado ese goce de la soledad del niño con sus juguetes, o del escritor y sus momentos de recogimiento con la música, el silencio, la lectura o la contemplación.

“La soledad del escritor está invadida de otros. El novelista está con unos seres que siempre está conociendo y se pregunta constantemente cómo actuarían, qué harían; es un ejercicio de la imaginación que impide que te sientas aislado, como un niño. Los escritores jugamos a construir mundo”, dice Bonnet.

“A la soledad se le ha dado un desproporcionado valor negativo. La hiperconexión virtual y física le ha restado valor a la soledad. A nivel social, la soledad está estigmatizada, y creo que esto esconde un miedo”, asegura Fernando Travesi, escritor español y director ejecutivo del Centro Internacional para la Justicia Transicional (ICTJ).

“Estamos condicionados por la mirada del otro. La soledad es una liberación de eso. Además, la soledad también permite desarrollar ciertas herramientas que, a lo mejor, en sociabilidad no puedes explorar”, dice el escritor español.

Claro que existen muchos actividades creativas que pueden ser estimulantes en grupo. Pero, por otra parte, “creo que es muy difícil desarrollar ciertos procesos creativos si no se hacen en soledad. La capacidad de expresión se potencia en momentos de introspección, donde se dejan de tener estímulos externos y solo recibes los estímulos que están en tu cabeza”, agrega Travesi.

En su último libro, *La vida imperfecta*, “los personajes tienen monólogos internos que, ante una situación de espera, van descubriendo puntos negros: repartiendo culpas, manipulando los hechos en favor o en contra”, encontrándose consigo mismos ¿Por qué huimos de la soledad, de ese momento en el que estamos frente al espejo de nuestra conciencia?

La literatura logra que el lector se adentre tanto en los pensamientos de los personajes que se encuentra, claro, con sus más grandes y altruistas anhelos, pero también con sus más perversos y oscuros miedos y deseos. ¿Es lo oscuro de nosotros lo que nos hace temerle a la soledad y preferimos resguardarnos tras una acartonada imagen bonachona de nosotros mismos? Si algo nos permite ver la literatura es que la soledad posibilita la capacidad de narrarnos a nosotros mismos, con todo y nuestros errores, culpas y miedos. En soledad podemos redimirnos, resignificarnos, proyectarnos, crearlos.

¿Cómo se aprende a estar solo? En lugar de hablar de “la soledad”, como una idea abstracta y única, deberíamos hablar de soledades existentes, tantas como seres humanos hay. Si esto es así, es tarea de cada quien aprender a relacionarse consigo mismo, en soledad, si no queremos que ella misma, que somos nosotros, nos convirtamos en aquel monstruo en el armario.



#CÓMO ENTENDER

LA REALIDAD EN QUE VIVIMOS?
ESCUCHE BLU RADIO



MAÑANAS
BLU

TODOS LOS PUNTOS DE VISTA PARA QUE USTED DECIDA.

Lunes a viernes de 5:00 a.m. a 10:30 a.m.

97.5 fm Cali	94.1 fm Eje cafetero	96.0 am Bucaramanga	96.3 fm Villavicencio	89.9 fm Bogotá
97.9 fm Medellín	100.1 fm Báquilla	103.1 fm Boyacá y Neiva	109.0 am Cartagena	



ES TAREA DE CADA QUIEN APRENDER A RELACIONARSE CONSIGO MISMO, EN SOLEDAD, SI NO QUEREMOS QUE ELLA MISMA, QUE SOMOS NOSOTROS, NOS CONVIRTAMOS EN AQUEL MONSTRUO EN EL ARMARIO.