

The Mirror Column
6-23
Bishop William Joensen

No Solamente los Solitarios – 1era Parte

Si me dieran la oportunidad de escoger entre un reporte gubernamental y una endodonia, ordinariamente escogería esta última. Aún así, muchas personas a quienes respeto me recomendaron el estudio consultivo que publicó el Cirujano General de los Estados Unidos, el Dr. Vivek Murthy: “Nuestra Epidemia de Soledad y de Aislamiento: Sobre los Efectos Curativos de la Conexión Social y la Comunidad,” por lo cual lo leí en una sola sentada. El cruel relato de los efectos negativos de un sentimiento de desconexión social y de soledad que causan varios factores – incluyendo, pero sin limitarse a éste al uso de la tecnología, – no me sorprendieron, pero me abrieron los ojos. El reporte no es totalmente devastador y pesimista; tiene observaciones y recomendaciones que nos dan razón para tener esperanza.

A la vez, lo que me sorprendió es que el estudio lo publicó un órgano ejecutivo que frecuentemente parece estar enfrentado a un entendimiento basado en enseñanzas bíblicas sobre la persona humana en la comunidad así como de los valores que sostenemos por nuestra enseñanza moral católica, pero el caso aquí es lo opuesto: los descubrimientos y conclusiones corresponden de hecho muy cercanamente con las afirmaciones sobre identidad humana, relaciones y desarrollo que propone las tradiciones filosóficas y teológicas católicas. Los seres humanos son innatamente seres sociales; las relaciones unos con otros, así como una participación activa en la sociedad, son aspectos esenciales de la naturaleza humana; y la pertenencia a una comunidad de fe con variedad en su membresía es uno de los factores más recomendables que contribuyen a un sano bienestar en la humanidad.

No tenemos suficiente espacio aquí para resumir el estudio en su totalidad, pero animo a los lectores a leerlo ustedes mismos (<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>). Este mes y el próximo voy a comparar varios puntos que marca el reporte consultivo con reflexiones sobre la soledad y la pertenencia de Jean Vanier, el difunto francés-canadiense fundador de las comunidades de L'Arche para personas con discapacidades. (Reconozco que las acusaciones creíbles hechas post mortem sobre la conducta de Vanier puedan haber deshonrado su reputación, pero no creo que invaliden la sabiduría práctica que tienen sus obras; comparémoslo con Mozart quien pudo haber sido un bribón y un canalla, pero de igual forma compuso unas sinfonías magnificentes las cuales creo verdaderamente glorifican a Dios.) Además, voy a hacer conexiones tanto con nuestra visión y misión diocesanas, las cuales surgieron de nuestro reciente procese de planeación estratégica, Y de un entendimiento católico del misterio y el significado de la Eucaristía en este mes en que celebramos la Fiesta de Corpus Christi y el comienzo de la tercera fase, de todo un año en las parroquias, del Reavivamiento Eucarístico nacional.

El glosario al inicio del estudio del cirujano general incluye palabras que se definen en términos seculares pero que son consistentes con una actitud católica hacia la realidad: 'pertenencia', 'soledad'; 'cohesión social', 'aislamiento' y 'confianza' hablan sobre una experiencia común informada por la fe. 'Cohesión social', por ejemplo, integra varios temas claves; se define como, "El sentido de solidaridad dentro de grupos, marcada por una fuerte conexión social y altos niveles de participación social, que generan confianza, normas de reciprocidad y sentido de pertenencia." La cohesión social es congruente con la 'comunidad' en el léxico católico, el cual se define como 'el lazo común que existe entre personas relacionadas quienes se confían así mismos y los unos a los otros.'

En contraste, la ‘soledad’ se puede parafrasear como el sentimiento de angustia que surge de un sentimiento de aislamiento o de conexiones inadecuadas, el cual ocurre cuando se incumple la necesidad de pertenencia y de interactuar individualmente y en relaciones de grupo con los demás. Los efectos cuantificables de la soledad y del aislamiento social son impresionantes: aumentan el riesgo de muerte prematura entre un 26% y un 29%, respectivamente, lo cual ¡excede el riesgo de muerte prematura que causa el **fumar hasta 15 cigarrillos al día!** “En los Estados Unidos, el ausentismo relacionado con el estrés y que se atribuye a la soledad tiene costos de hasta \$154 mil millones cada año.” La mitad de los adultos en los Estados Unidos reportaron en el año 2022 sentimientos de soledad, la cual surge cuando nos enteramos de que solamente un 39% siente una cercana conexión emocional con los demás.

Aún así, hay algunos descubrimientos en el estudio consultivo que son contrarios a la lógica: aunque podemos implicar a la pandemia en el aumento en la soledad, los números son aproximadamente los mismos: 1 de cada 5 americanos se sienten más desconectados como resultado de la pandemia; un número similar actualmente se sienten más cercanamente conectados con los demás. Y mientras se pudiera sospechar que las personas mayores de 65 años tuvieran los mayores índices de soledad, la realidad es que las personas jóvenes son quienes están más profundamente solos, lo que tiene sentido cuando nos enteramos de que la gente, hoy en día, pasan solos 24 horas más cada mes comparado al tiempo que pasaban en el 2003.

Aunado a esta tendencia está el hecho que para las personas entre edades de 15 a 24 años “el tiempo que pasan en persona con sus amigos se ha reducido en casi 70% en las últimas dos décadas, pasando de aproximadamente 150 minutos al día en el año 2003 a 40 minutos al día en el 2020” – lo que es una reducción de 20 horas al mes. Y a pesar de la proliferación de las comunidades en línea y ‘amigos’ en Facebook, la ‘red social’ de los entrevistados indica que

aproximadamente la mitad de los americanos en el año 2021 tienen menos de tres amigos cercanos, comparado con un 27% quienes tenían, en 1990, un círculo de amigos tan reducido. Y sí, como se sospechaba, la pandemia redujo más significativamente el promedio de ‘círculo de vida’ en un 16%.

Tristemente, muchos han llegado a considerar la soledad como la “nueva normalidad”: “menos del 20% de las personas que regularmente o siempre se sienten solas o aisladas lo reconocen como un problema serio.” A la vez que el sentimiento de soledad puede ser endémico a la condición humana, Vanier tiene una preocupación mixta respecto a este estado del alma. En su trabajo “Haciéndose Humano,” él observa que la soledad puede aparecer en su forma más leve como una “enfermedad leve, una insatisfacción interna, una inquietud del corazón.” En sus formas más severas, “la soledad se puede sentir como la muerte,” ya que crea apatía en los ancianos, en las personas con discapacidades, o puede llevar a la depresión como resultado del caos subjetivo que amenaza con tragarse el sentido de paz y de propósito de todas las personas. El caos que causa la ausencia de conexiones puede fomentar la tentación de pensar que el amor es solamente una ilusión, que solamente se debe confiar en unos pocos y que el bajar las barreras físicas que refuerzan ese aislamiento al que nos hemos impuesto es solamente una receta para mayor sufrimiento. Vanier captura el sentido de que la falta algo se relaciona con su conocido refrán: “La vida deja de fluir.”

Sin embargo, para el punto de Vanier en la soledad, no todo es negativo. La soledad no puede eliminarse completamente porque, tal como lo observó San Agustín, nada en esta creación terrenal, incluyendo a los seres humanos, “pueden llenar plenamente las necesidades del corazón humano.” La inquietud humana que resulta del deseo del corazón hacia el Dios infinito puede ignorarse, o peor aún, cancelarse, pero solamente a costa de nuestra oportunidad de nuestra

propia trascendencia, de la conversión de nuestra persona y de la sociedad, para una “evolución” espiritual y social hacia una comunidad más madura e inclusiva.

La soledad, dice Vanier, puede llevarnos al umbral de una nueva energía creativa que nos motiva a “crear cosas nuevas o buscar más verdad y justicia en el mundo.” Porque los “artistas, poetas, místicos, profetas, y aquellos que no parecen encajar en el mundo o en el estilo de la sociedad están frecuentemente solos.” “Frecuentemente, son los hombre y mujeres solitarios quienes se levantan en contra de la injusticia y buscan nuevas formas de vida.” Uno piensa en el furor de Juan el Bautista como una figura que debe haber sentido un gran gozo al encontrarse al recién concebido Cristo, y haber sentido una gran soledad al enfrentar la injusticia, hipocresía y desentendimiento de aquellos quienes ignoraban o rechazaban a Dios.

Desde mi perspectiva pastoral, toma honestidad, conocimiento interior, y valor para admitir el continuo dolor de nuestra soledad. La soledad puede ser auto inducida, o puede ser causa de circunstancias más allá de nuestro control tales como la pandemia u otras experiencias de pérdida o reveses en nuestras vidas. Yo creo que la soledad no es resultado de que Dios aleje su rostro de nosotros, porque Jesús siempre nos está volteando a ver, como lo muestra en la Eucaristía. Y el creer en su presencia y acompañamientos perpetuos, pueden ser una fijación que nos lleve de un sentido de desconexión y de aislamiento hacia la comunión. El sembrar semillas del Espíritu y cultivar conexiones en Cristo, es un acto profético de sanación, esperanza y de confianza renovada. Pero hablaremos más de esto el próximo mes.