



Consuelo  
Santamaría

José Carlos  
Bermejo

# Humanizar la soledad

Comprenderla  
y acompañarla

Consuelo Santamaría  
José Carlos Bermejo

# Humanizar la soledad

Comprenderla y acompañarla



Desclée De Brouwer

© Consuelo Santamaría y José Carlos Bermejo, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3164-8

Depósito Legal: BI-01993-2021

Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

# Índice

<b>Introducción</b> . . . . .	9
<b>1. ¿Qué es la soledad?</b> . . . . .	13
Consideraciones filosóficas y sociológicas de la soledad . . . . .	13
Diferencia entre estar solo y sentirse solo . . . . .	24
Consideraciones psicológicas . . . . .	28
<b>2. Algunos tipos de soledad</b> . . . . .	41
Soledad existencial . . . . .	46
Soledad emocional . . . . .	49
Soledad en pareja . . . . .	53
La soledad de la maltratada . . . . .	55
Soledad social . . . . .	57
<b>3. La soledad del mayor</b> . . . . .	61
Soledad y dependencia . . . . .	66
¿Qué es la soledad para el mayor? . . . . .	69
Situaciones de riesgo que pueden originar una profunda soledad . . . . .	71
Compañeros de la soledad . . . . .	75
La soledad en las residencias . . . . .	77
El apoyo al mayor . . . . .	79

## HUMANIZAR LA SOLEDAD

<b>4. Soledad, salud y mayores</b> . . . . .	83
Soledad, salud y mayores. . . . .	85
Soledad, mayores y exclusión . . . . .	89
Soledad y pérdidas en los mayores . . . . .	93
Cómo salir al paso de la soledad de los mayores. . . . .	98
<b>5. Soledad en niños y adolescentes.</b> . . . . .	105
El vínculo y el apego . . . . .	105
El proceso de socialización . . . . .	114
Características comunes de la soledad en niños y adolescentes . . . . .	119
Características específicas de la adolescencia . . . . .	129
La soledad de las víctimas de bullying . . . . .	137
La soledad del hijo único. ¿Es diferente a la soledad del niño que tiene hermanos? . . . . .	140
<b>6. La soledad fecunda</b> . . . . .	145
<b>Conclusión</b> . . . . .	161
<b>Bibliografía.</b> . . . . .	167

## Introducción

Escribir sobre la soledad, como una idea única, es como querer alcanzar un sueño paradójico, ya que todos los seres humanos tenemos una opinión sobre ella y cada uno da una versión diferente al otro sobre su naturaleza. La soledad tiene tantas caras como rostros tienen los seres humanos, lo cual hace difícil definirla.

La razón es bien simple, ya que la soledad es inspiración donde el amado sueña con la amada. Es tema de canciones románticas donde la solitaria mujer habla con las sombras de los que estuvieron y ya no están. Es lugar filosófico de encuentro con las ideas y los interrogantes de la vida. Es territorio psíquico donde caben la cordura y la locura, el optimismo y la depresión, la pasión por la vida y las ideaciones suicidas, las serenidades y las obsesiones y las sensateces y las demencias. Es protectorado del alma que facilita la apertura de espacios de experiencia mística. Es terreno de encuentro con nosotros mismos. Es calabozo vital impuesto por la necesidad de compañía no satisfecha.

La soledad puede ser recinto acogedor de emociones, rincón de angustia, paraje de miedo, punto de encuentro con la amargura, pero en otras ocasiones puede ser una zona acotada para la alegría y la comunicación. Puede ser espacio buscado y amado para algunos o inmensidad agónica de la que se desea escapar para otros. Puede ser vida y puede ser muerte. Puede ser hipótesis

y teoría. Creación y destrucción. Puede ser intuición, discernimiento, sagacidad e imaginación o también ceguera, inhibición, retraimiento y desesperación. Se puede presentar como algo pasajero, puntual y efímero o como una manifestación crónica, permanente, endémica y grave.

Según esto, podemos decir que la soledad, por sus múltiples manifestaciones, es esencia vital y forma parte de la vida. Jean-Paul Sartre decía: *El hombre está condenado a ser libre*.

Evidentemente esta frase, a simple vista, implica una contradicción, ya que estar condenado significa no ser libre, pero el sentido va más allá de lo puramente literal, ya que significa que la libertad es algo propio del ser humano.

¿Podríamos decir lo mismo de la soledad? ¿Estamos condenados a la soledad? ¿Es algo tan humano que forma parte de todos y cada uno de nosotros?

¿Odiamos o amamos la soledad? ¿La buscamos o huimos de ella? ¿La aceptamos como parte consustancial a nosotros o la disfrazamos con engaños, trampas, seducciones y fingimientos para no reconciliarnos con su “presencia”? ¿Es posible acoger la soledad del saber estar con nosotros mismos en un mundo lleno de ruidos, redes sociales y distractores? ¿Nos dejamos atrapar por la algarabía escandalosa de esta época, llena de griterío, huyendo de lo fundamental? o por el contrario, como dice Zubiri, si la persona *sabe quedarse a solas consigo misma, empieza a no serle tan insostenible su soledad y comienza a no encontrarse tan extraño*.<sup>1</sup>

¿La soledad es un lugar, es un vacío, es un encuentro, es un sentimiento? ¿Qué es la soledad? ¿Hay asuntos vitales que requieren de la soledad o es un espacio que hay que esquivar? ¿Por qué

---

1. ZUBIRI, X. *Sobre el problema de la filosofía, y otros escritos* Alianza Editorial. Madrid 2002, 19.

## INTRODUCCIÓN

huimos de ella, qué es entonces lo que hace odiosa la soledad para muchos? Nuestras actitudes, experiencias y vivencias determinan nuestra propia visión sobre la soledad. ¿Qué determina nuestra capacidad de entender la soledad como un espacio de libertad o como una condena?

Antes o después la soledad nos visitará. Para poder tratar con ella y saber con cuál de sus múltiples caras nos mira, más nos vale conocerla.

# 1

## ¿Qué es la soledad?

*La soledad no es estar solo.  
Es estar vacío.*  
—Séneca

### Consideraciones filosóficas y sociológicas de la soledad

En el Génesis, cuando se narra la creación del hombre, se expresa que estar solo no es bueno. Se podrían entresacar múltiples citas, ejemplos y referencias cuyo contenido es el mismo: “No es bueno estar solo”. (Gn 2 – 18) Luque, en el siglo XIX en el capítulo donde habla del hombre sociable, comienza con la misma contundencia que el Génesis. “El hombre nació para la sociedad”. Por deducción podemos decir que estar con los demás es bueno y que estar “con”, “en” sociedad es el objetivo de nuestro ser personas, de nacer. Cuando el hombre está solo se siente mal y cuando está aislado o marginado socialmente no puede sentirse bien.

El hombre nació para la sociedad. Platón y Aristóteles representan la inclinación general de los hombres a la comunicación. Séneca dice: que todos los hombres somos miembros del cuerpo de la sociedad; y que impedir la comunicación, sería romper la unión de todo el género humano. Salomón dice: que se debe anteponer la unión de muchos, a la soledad: en fin, el mismo

Dios aprobó la sociedad, cuando dijo: no es bueno que el hombre esté solo: démosle una compañera que le ayude, semejante a él. El hombre, no bastándose a sí mismo, necesita de los auxilios y socorros de sus semejantes: el objeto de la sociedad es la ayuda mutua de unos a otros.<sup>1</sup>

La compañía, el estar con, tiene un poder realizador, creador y sanador.

Hace unas semanas tuvimos la oportunidad de comer junto a una carmelita, llena de alegría y con una gran apertura ante la vida. Mientras llegábamos al lugar donde íbamos a comer nos fue contando su experiencia. Esta mujer vital, joven, llena de entusiasmo, ama la soledad hasta el punto de haber pedido permiso en su orden para tener una experiencia de ascetismo y anacoretismo. De manera consciente y libre ha elegido el silencio y la soledad para hacer ese viaje interior que le conduce a una independencia y libertad admirables.

La conversación durante la comida estuvo llena de encanto. Su rostro reflejaba una alegría profunda, honda y como testigo viviente, hacía alarde de su apertura a la vida y de sus retiros silenciosos donde se encuentra con ella misma.

Su experiencia nos hizo pensar, ya que habíamos acordado escribir sobre la soledad y, en esa conversación, se ratificó la conexión entre soledad y ascetismo. El asceta, desde el silencio y la soledad, llega a tener una libertad de pensamiento, de percepciones y de intuiciones por medio de la rentabilidad que saca del “estar solo”. Esa contemplación solitaria, fortalece la vida interior y por ello es fácil entender que esa soledad, lejos de ser una condena pasa a ser el mayor signo de libertad. Es una soledad voluntaria que pretende alejarse de todas las distracciones que este siglo nos ofrece.

---

1. LUQUE CORDÓN, J. *Discursos morales sobre varios asuntos*. Imprenta de I. Sancha. Madrid 1836, 20.