

SOLEDADES Y DESIERTOS: UN ESTUDIO SOBRE LAS VIVENCIAS DE LA SOLEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL SURESTE ESPAÑOL

VERÓNICA CABALLERO CALA

Profesora ayudante doctor, Universidad de Almería
vcc284@ual.es · <https://orcid.org/0000-0003-1254-1667>

RESUMEN: La importancia social que está adquiriendo la soledad en las sociedades contemporáneas ha convertido esta experiencia en objeto de investigación de disciplinas como la antropología. El abordaje antropológico, tratando de redibujar los análisis tradicionales en clave individual y psicológica, busca ofrecer una lectura sociocultural y colectiva de esta realidad. Esta investigación analiza, mediante el método *Photo Elicited Interview* (PEI), la vivencia de la soledad en jóvenes de Almería, entre 19 y 24 años, en el contexto post-COVID desde las coordenadas de la recién surgida antropología de la soledad. Los resultados del análisis se organizan en tres niveles: subjetivo-corporal (soledades), interpersonal (procesos de desertización) y sociocultural (desiertos), conectando la dimensión subjetiva del fenómeno con los discursos sobre las transformaciones en un medio ambiente social y relacional. Por su complejidad, este artículo desmenuza únicamente los hallazgos relativos al nivel subjetivo-corporal. La interpretación de las cuarenta entrevistas permitió reconocer seis dimensiones de la vivencia de la soledad: la emocional, la física, la existencial, la identitaria, la relacional y la transformadora; todas ellas en estrecha interacción con los factores que las agravan, como son la

discriminación y el rechazo, la vida en la ciudad, la competitividad capitalista, el nihilismo y, de una manera ambivalente, las redes sociales (la digitalización neoliberal), la psicología y el aislamiento derivado de la COVID. Los hallazgos revelan una problemática de enorme calado y refuerzan la necesidad de adoptar una comprensión corporal, relacional y sociopolítica de la soledad.

PALABRAS CLAVE: Soledad; jóvenes; antropología de la soledad; antropología médica.

LONELINESS AND DESERTS: A STUDY ON THE EXPERIENCES OF LONELINESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN SOUTHEASTERN SPAIN

ABSTRACT: The social importance that loneliness is acquiring in contemporary societies has turned this experience into an object of research in disciplines such as anthropology. The anthropological approach attempts to redraw the traditional analyses in terms of individuality and psychology, and seeks to offer a sociocultural and collective interpretation of this reality. This research uses the Photo Elicited Interview method to analyse the experience of loneliness in young people between 19 and 24 years old from Almería in the post-COVID context from the viewpoint of the recently emerged anthropology of loneliness. The results of the analysis are organized in three levels: a subjective-bodily level (loneliness), an interpersonal level (desertification processes) and a sociocultural level (deserts), connecting the subjective dimension of the phenomenon with the discourses on transformations in a social and relational environment. Because of the complexity of the issue, this article only discusses the findings on the subjective-corporal level. The interpretation of the 40 interviews revealed six dimensions of the experience of loneliness – emotional, physical, existential, identity, relational and transformational (solitude) – all of which interacted closely with aggravating factors such as discrimination and rejection, life in the city, capitalist competitiveness, nihilism and, somewhat ambivalently, social networks (neoliberal digitalization), psychology and the isolation resulting from COVID. The findings reveal a problem of enormous depth and reinforce the need to adopt a bodily, relational and socio-political understanding of loneliness.

KEYWORDS: Loneliness; youth; anthropology of loneliness; medical anthropology.

1. Introducción

1.1 La soledad como forma de subjetivación de un mundo que se desertiza

La urgencia por pensar la soledad surge de una intuición personal: la de que el mundo se desertiza y con él nuestros vínculos y afectos. Esta investigación nace de una vivencia de la soledad muy ligada a la experiencia del desierto desencadenada a mi llegada a Almería. Almería es, como se sabe, la provincia con el mayor desierto de Europa: el de Tabernas. Sin embargo, el desierto no supone meramente un emplazamiento o una parte de su geografía; la ciudad *en sí* encarna, reproduce y desprende desierto. Su aislamiento geográfico, comunicativo y social, la histórica fragilidad de los vínculos comunitarios y su recelo a lo extranjero (Fernández-Amador, 2021; Marzo-López, 2005; Muñoz-Buendía, 1990) han labrado un clima crudo, árido e incluso salvaje. Así, años después, mantengo la sensación de haber sido capturada por un paisaje total. La pregunta que me hostiga *desde este lugar* es la de cómo se sobrevive al desierto, cómo se sale, cómo transforma un espacio una vida bajo estas condiciones. Soledad y desierto se presentan como paisajes complementarios. Este trabajo surge, pues, ante la necesidad de explicar el sentimiento de desamparo derivado de vivir en un lugar del que no llegas a formar parte, pero no solamente. El desierto recoge una situación personal que va más allá del lugar, refleja una condición existencial, un clima social y una percepción ambiental. Surge, por tanto, una segunda sospecha: la de que la experiencia de la desertificación está expandiéndose silenciosamente a gran escala, afectando a múltiples dimensiones de la vida —morales, políticas, sociales y geográficas—, y que, precisamente por ello, urge desarrollar un *pensar desde el desierto*, una antropología de la soledad. Esta sensibilidad sobre lo desértico ha sido expresada por otros pensadores contemporáneos. Recordemos la conocida cita de Nietzsche que exclama “El desierto crece: ¡ay de aquel que dentro de sí cobija desiertos!”. Esas palabras conectan paisajes externos e internos. Nos revelan que existe un lazo invisible entre un determinado entorno y una sensibilidad cada vez menos sólida. La afirmación “aquel que dentro de sí cobija desiertos” captura una experiencia que, hoy, resuena con fuerza y se manifiesta como un enigma

de nuestro tiempo. Los desiertos no son metáforas nuevas, pero nos resultan cada vez más cercanas. Nuestros desiertos existenciales, morales y sociales son, en parte, manifestaciones de la propia condición humana, pero son también fruto de las condiciones ecosociales, tecnológicas e histórico-económicas que nos acompañan. Como recoge Sáez de Rueda (2018), las experiencias de la desertificación se han visto agravadas con las crisis nihilistas y depredadoras civilizatorias en las que nos encontramos, así como originadas por los procesos de ficcionalización, espectacularización y virtualización del mundo.

El camino paralelo entre soledad y desierto nos permite mirar al uno desde el otro. Si prestamos atención a la palabra *desierto*, nos encontramos con diversos sinónimos. Así, en alemán, Riani (2019) encuentra cinco términos: (1) *Öde* recoge la dimensión más existencial del desierto, refiriéndose a aquello que está despoblado, lo que es estéril y aburrido, monótono y sin perspectivas, que produce aburrimiento, vacío, tedio, nihilismo y soledad; (2) *Einöde* hace referencia al desierto en su dimensión más geográfica y topográfica, entendiéndolo como aquel paisaje arenoso, sin vegetación ni formas de vida, carente de actividad y caracterizado por la sensación de desolación y falta de horizonte, a veces incluso asociado a lo heroico; (3) *Wildnis* alude a un escenario de actos bárbaros o salvajes, el desierto como crisis de valores o crisis civilizatoria en su sentido moral; (4) *Wüste* es utilizado para expresar las transformaciones que produce el desierto sobre las comunidades que lo habitan, marcadas por la necesidad de supervivencia, fortaleza y dureza bajo condiciones adversas, extremas y hostiles, y, por último (5), *Einsamkeit* significa ‘eremita’ o ‘lugar de retiro espiritual y exilio’, asociado al misticismo, la espiritualidad y la trascendencia, acogiendo una acepción del desierto como transformación e iluminación. Este último término se centra en los desiertos buscados, el aislamiento voluntario en clave mística, meditativa o poética. Así pues, de los cinco términos, a tres se les atribuyen connotaciones negativas, mientras que a los dos últimos se les reconocen aspectos potenciales, tal y como sucede en la distinción inglesa entre *loneliness* y *solitude*.

El paralelismo entre las acepciones de los términos *desierto* y *soledad* nos sugiere que en ambos existe un común denominador: está implícito un recrudescimiento de las condiciones para la vida. La desertización,

como la soledad, refleja una experiencia compleja de desvinculación, fragilización y precarización relacional, con los otros y con el mundo, recordándonos la intrincada y olvidada relación entre vida y naturaleza, cuerpo y mundo. De ese modo, la metáfora del desierto nos permite pensar un proceso que no solo es exterior (la desertificación del mundo), sino también relacional (individualismo y aislamiento) e interno (nihilismo, desesperanza).

Pese a la intuición descrita —que justifica esta investigación— y la creciente importancia que se ha concedido a la soledad como problemática social (WHO, 2021), las dimensiones de esta experiencia en la actualidad, su prevalencia, sigue siendo una cuestión controvertida. No hay duda de que se trata de una experiencia fundamental y transhistórica propia de seres que viven la tensión entre ser singulares y sociales (Esquirol, 2017; Costache, 2013), seres individuales-mortales, conscientes de sus límites, pero abiertos a los otros y al mundo —con los que no pueden fusionarse—. Sin embargo, varían las lecturas respecto al impacto que el contexto sociohistórico tiene sobre esta. A grandes rasgos, se pueden distinguir dos posiciones: quienes afirman que la soledad está ligada a los modos de vida y a los condicionantes socioculturales e históricos —*soledad social*— (Bound-Alberti, 2019) y quienes afirman que hay tanta soledad como antaño porque es una experiencia humana marcada por las biografías —*soledad vital*— y, quizá, ahora más identificada por un mayor grado de autorreflexividad (Bouwmeester, 2022) o una mayor exposición individual a estresores.

1.2 Antropología de la soledad

En la historia de la antropología, las reflexiones monográficas sobre esta condición han sido escasas y tangenciales, pese a que ha acompañado gran parte del hacer antropológico. Los estudios sobre soledad desde mediados de los años cincuenta se han desarrollado fundamentalmente de la mano de distintas corrientes de la psicología. Durante la pandemia de COVID, en 2020, se ha formulado por primera vez la necesidad de constituir una antropología de la soledad como subdisciplina. Esta reivindicación enraíza en el marco del debate social sobre la existencia de una epidemia de soledad, por su enorme impacto en la población

anciana (Killeen, 1998; Holt-Lunstad, 2017). Los estudios longitudinales desarrollados por la salud pública señalan dos importantes hitos que han condicionado su mayor presencia: la masificación de los *smartphones* entre 2007-2010 y la pandemia de COVID en 2020 (D'Hombres *et al.*, 2021; Kannan y Veazie, 2022). Las nuevas tecnologías digitales y médicas lo son también del aislamiento y la soledad. En este escenario, Ozawa-de Silva y Parsons (2020) proponen analizar la soledad como una de las principales problemáticas de nuestro tiempo, y hacerlo desde una perspectiva que la aborde no tanto como una cuestión psicológica o individual, como se venía haciendo, sino como un fenómeno social, cultural y relacional. Por su parte, Jenkins *et al.* (2020) añaden la importancia de hacer frente a la hegemonía psiconeurobiológica e individualista del paradigma evolucionista, neuroendocrino e individual que domina en los estudios psicológicos y de la salud. Para ello, los autores formulan cinco interrogantes que deben ser pensados desde la nueva subdisciplina: (1) definición: ¿qué es la soledad?, ¿se puede concebir la soledad como emoción, trastorno o como ambos?; (2) modalidades: ¿cuáles son las características descriptivas de la soledad en relación con las orientaciones culturales, de género, políticas, sexuales y estéticas?; (3) factores socioestructurales y culturales: ¿qué entornos sociales y fuerzas estructurales dan forma a la soledad humana?, ¿podrían el medio comunitario y la dinámica familiar moderar la soledad?; (4) significados situados de las vivencias: ¿cuáles son los significados biográficos y culturales de la soledad?, ¿qué gama de afectos y significados incluye?; y (5) impacto sobre la salud: ¿existe un vínculo significativo entre la soledad y la depresión, la ansiedad u otros malestares?

2. Investigar la soledad con jóvenes

La soledad en jóvenes durante la pandemia mostró un incremento abrumador, tal y como recogen estudios epidemiológicos como el de Baarck *et al.* (2022), donde se evidencia un aumento del 9 % en 2016 al 35 % en 2020. Esta investigación busca comprender esta realidad a través de la vivencia de personas jóvenes. Con este objetivo, se realizaron cuarenta entrevistas en profundidad a estudiantes de Educación Social de la Universidad de Almería, con edades entre 19 y 24 años. Como es habitual en los grados

universitarios ligados a tareas feminizadas como la educación, el perfil de los informantes estuvo mayoritariamente compuesto por mujeres (6 hombres y 34 mujeres), de las cuales 4 son de origen extranjero. Respecto a los contextos de origen, se identificó que 11 personas procedían de pueblos, 11 de municipios medianos y 18 de contextos urbanos. Por otro lado, la pregunta sobre la ocupación de las familias mostró un grupo de informantes influidos por entornos socioeconómicos medio-bajos, como ocurre con frecuencia en universidades de provincias pequeñas.

Para la recogida de datos se utilizó la *Photo Elicitation Interview*-PEI (entrevista mediada con fotografías). De acuerdo con el método, se invitó a que se seleccionasen fotografías que representasen sus vivencias de soledad, y las entrevistas se organizaron sobre la base de estas (Copes *et al.*, 2018; Epstein *et al.*, 2006). La articulación de la entrevista siguió cuatro apartados: (1) presentación y datos sociodemográficos; (2) experiencias de la soledad a través de las fotografías; (3) comprensión de la soledad como problema social en los jóvenes; y (4) estrategias de afrontamiento de la soledad. Las entrevistas se desarrollaron entre marzo y junio de 2022, en el periodo de reciente finalización de las medidas pandémicas, y tuvieron una duración entre cincuenta y noventa minutos. Todas fueron grabadas y posteriormente transcritas. Tras el proceso de transcripción manual se efectuó un análisis cualitativo con ayuda del software ATLAS.ti 22. El análisis de contenido de entrevistas e imágenes se realizó en dos niveles: descriptivo y conceptual. Se siguió un proceso de codificación y categorización basado en el modelo NTC (Friese, 2019).

3. Resultados de un análisis en tres niveles

Para el análisis de las vivencias se abordó la soledad como una emoción encarnada (*embodied emotion*). Tomando como referencia los análisis tridimensionales aplicados en la teoría de los tres cuerpos de Schepher-Hughes y Lock (1987) —cuerpo individual, social y político— y el enfoque fenomenológico de las tres orientaciones en relaciones cuerpo-mundo de Csordas (2015) —existencial, *habitus* y poder—, se analizó la vivencia de la soledad desde tres grandes niveles: subjetivo, interpersonal y socio-cultural, conectando de ese modo la experiencia de la soledad con los factores sociopolíticos que la alimentan. Como resultado de esa dinámica,

la codificación se organizó en: (1) vivencia afectiva y subjetiva de la soledad (las soledades); (2) transformación en los modos de sociabilidad (los procesos de desertización); y (3) factores socioculturales y de poder que modulan, incrementándola o disminuyéndola, la vivencia de la soledad (los desiertos). El gráfico 1 recoge las principales dimensiones y resultados obtenidos en el estudio para los tres niveles indicados, si bien este artículo aborda exclusivamente los resultados relativos al nivel 1: vivencia afectiva y subjetiva de la soledad. Por cuestiones de espacio, los niveles 2 y 3 serán explorados en detalle en otras publicaciones.

Gráfico 1. Dimensiones de la vivencia de la soledad



3.1 Soledades: vivencias complejas, polisémicas y multidimensionales

La soledad contemporánea se describe como un fenómeno poliédrico y ambivalente con enorme presencia. Treinta y ocho de los cuarenta participantes expresaron sentirla y haber sido conscientes de ella; de estos, un cuarto (8/40) la describieron como una vivencia casi constante, crónica o radical:

Siempre he tenido un sentimiento de soledad. Desde muy pequeña cuento conmigo y nada más. Como si siempre estuviera sola. Entonces no me agobia ese sentimiento porque es como algo que me ha pasado siempre. Puedo puntualizar más los momentos en los que no he sentido soledad que los que sí. En general, para mí la soledad es contar conmigo misma todo el rato. Yo recuerdo mi infancia y mi adolescencia sola. (P8)

Los otros treinta participantes la habitaron de manera pasajera, asociada a experiencias episódicas como el *bullying*, la migración, la vida en la ciudad, las rupturas de vínculos o la pérdida de personas cercanas. También se describió de manera difusa y ambivalente asociada al uso de redes sociales, a la asistencia al psicólogo o al aislamiento por la COVID, siendo todas ellas experiencias que *a priori* disminuyen la soledad, aunque después tienden a agravarla. Por último, dos personas negaron experimentar la soledad porque alegaron “tenerse a sí mismas”. Ambas coincidieron en proceder de pueblos pequeños, reconocer una sensación de acompañamiento constante por parte de amigos y familiares y mantener una hiperconexión virtual que impide pensar o sentir soledad.

La naturaleza de la vivencia es descrita como subjetiva e individual, pero, al mismo tiempo, se reconoce como un malestar social objetivo que afecta a gran parte de la población joven —más que en generaciones anteriores—: “Vamos, sin fliparme, creo que un 70 % de jóvenes han sentido soledad” (P22). Sin embargo, subrayan un ocultamiento de esta experiencia. “Hacemos como que estamos bien, pero no estamos bien” (P4); “Vivimos más en soledad, pero sin ser conscientes de ello” (P35); “Yo creo que la gente joven se siente sola en muchas ocasiones, pero luego quiere transmitir la visión de que no lo está. En sí mismos sí se sienten muy solos y vacíos” (P31). Se relata como una realidad que cuesta comunicar, que no suelen tratar en su entorno y de la que no hablan

o únicamente con personas muy allegadas. Uno de los motivos que dificulta la verbalización y tematización de la soledad es la connotación que socialmente le atribuyen. Reconocerse como una persona que siente soledad se asocia a rareza y déficits personales: “Yo creo que muchas veces no es fácil hablar. La gente se cierra a hablar, a decir que se siente sola por miedo a que la aíslen más o le den de lado” (P2); “Los jóvenes no somos capaces de decirlo en persona y afrontarlo. Decirlo en persona supone ser diferente, hacer lo que no hace todo el mundo” (P4). Cualquier manifestación de soledad se asocia a escasez de vínculos (“no tener verdaderamente a nadie”) y esto supone un disvalor social. El valor social de una persona se mide, en parte, sobre la base de la cantidad de relaciones que se exteriorizan y, por ello, exteriorizar soledad genera sospecha, desconfianza o compasión. Se establece una clara relación entre soledad, ser solitario/a y vulnerabilidad. El miedo o vergüenza a expresar la soledad se explica como un miedo a manifestar fragilidad, debilidad y dependencia social. No invita al acercamiento, sino que alimenta el aislamiento. Esta dinámica asienta un mandato de constante visibilización de la socialización, agravado por la digitalización de la vida, que señala la soledad como una falla personal y la asocia a vergüenza o culpa. Paradójicamente, la soledad se torna positiva cuando se muestra como una expresión de autonomía e independencia. Una soledad invulnerable que afirma “no necesitar a los demás” y “estar bien en soledad” es leída como una manifestación de poder. A las personas que agencian su soledad y “están bien consigo mismas, sin nadie más” se les atribuye un mundo interior rico y se consideran exitosas desde una cultura de la autoestima, la independencia y la positividad —aunque la sospecha no desaparezca—.

La soledad joven es diferenciada de la anciana, asociando esta última a una mayor intensidad por la cercanía a la muerte, la pérdida de relaciones cercanas y las condiciones de aislamiento y cuidado en que se encuentran. Por su parte, los jóvenes descubren la propia como más ligada al sentimiento de desencaje social, insatisfacción o tristeza. También expresan que se tiende a banalizar porque es considerada un rasgo consustancial a la adolescencia, y se les presupone más facilidad para rehacer su vida.

Si un joven sufre soledad, es más culpabilizado, más que si es una persona mayor a la que su familia ha abandonado en una residencia. En un joven es como... “si es que estás en la flor de la vida, sales, estás estudiando, tienes amigos... No tienes motivos para encontrarte solo”. (P16)

El análisis de los componentes, modalidades o tipos de soledad exteriorizó lo que se ha clasificado bajo seis dimensiones: física, emocional, existencial, identitaria, relacional y transformadora.

3.2 Soledad en su dimensión física

La primera dimensión identificada hace referencia a una soledad física. Este aspecto se enuncia ante la ausencia de contacto con otras formas de vida, cuando se percibe vacío espacial o social o imposibilidad para relacionarse. Se asocia abiertamente con la vida en espacios urbanos, especialmente por parte de quienes proceden de poblaciones pequeñas, que identifican cómo merman las relaciones marcadas por la familiaridad, cotidianidad y repetición, prácticas que reconocen proporcionan sentido de control y protección.

Esta es una ciudad en la que yo me siento triste. Aquí tengo la soledad esa de decir: “Estoy lejos de mi familia, lejos del campo, lejos de los animales” [...] Aquí me daba miedo hasta salir a la calle. Estoy: “¿Y si me pasa algo?”. Una tarde salí a la playa y recuerdo que me hinché a llorar. Yo decía: “Señor, ¿qué hago aquí?”. (P23)

La falta de personas, seres no humanos, prácticas, espacios y objetos familiares en el entorno agudiza la consciencia sobre la propia vulnerabilidad. Desaparecen las relaciones que les arraigan al mundo. La soledad física se describe acentuada durante la COVID. “El confinamiento es cuando me he sentido más sola en mi vida. No podía salir de casa y entonces me subía al terrado a leer o lo que fuera, pero no era lo mismo, no disfrutaba de nada” (P4). Muchas de las fotografías elegidas para expresar la soledad muestran habitaciones oscuras con la única luz de los dispositivos electrónicos, farolas en calles vacías o parajes sin vida.

Otro aspecto que se ha incorporado a la soledad física es el que se produce con la ausencia de sonido o movimiento. El silencio y la quietud son reconocidos como formas de vínculo, expresiones de contacto.

La familiaridad de los ruidos permite recordar las relaciones, reimaginarlas y aplacar la soledad. “Cuando estás en silencio y empiezas a hablar contigo mismo, empiezas a decir: ‘Estoy realmente solo, de verdad’. Entonces, como no quieres hablar contigo, empiezas a escuchar música y le das más volumen para escucharla menos todavía” (P34).

Una de las cosas que más echo de menos es el jaleo de mi casa. Aquí mi padre va a trabajar y yo estoy todo el día sola, allí escuchaba a mi madre en la cocina. Había ruido, sonidos asociados a la gente, al movimiento, a los sonidos... Escuchar a mi hermana hablar por la noche. (P31)

3.3 Dimensión emocional de la soledad

El componente emocional de la soledad es central en los discursos. Cuando los jóvenes definen la soledad, lo hacen mediante un espectro emocional eminentemente negativo y remiten a emociones como la tristeza, la angustia o el miedo, aunque también reconocen emociones positivas como la tranquilidad. El sentido que le otorguen depende fundamentalmente de si lo que la desencadena es o no deseado.

La tristeza es la emoción más repetida para explicar una soledad indeseada. “Esos son los primeros momentos en los que tú te das cuenta de lo que es la soledad, dices: ‘Ostras’. Te sientes mal y caes en depresión porque dices: ‘¿Qué estoy haciendo que a la gente no le gusta?’” (P17). En ese sentido, la soledad fluctúa entre la emoción y la aflicción (entendida esta como padecimiento o enfermedad), relacionándose directamente con trastornos ansioso-depresivos. “Cuando era pequeña tuve depresión y me sentía muy sola. Ahora tengo periodos de ansiedad y voy al psicólogo. Hay momentos en los que me siento sola o no consigo ver apoyo” (P18). La presión social, la competitividad y el aislamiento forzado son algunas de las explicaciones a la soledad triste. Cuando se da una soledad depresiva, se anestesian otras emociones, lo que provoca incapacidad para el placer y distanciamiento del mundo. En esos casos, se suele buscar refugio en el entretenimiento, el consumo y la distracción, en una lógica de reemplazo de vínculos humanos por no humanos. “Con la COVID estaba supertriste, sola, amargada. Solo quería estar con el móvil, ordenador, tele, sin ganas de hacer nada” (P31).

En segundo lugar, se asocia al vacío, a la falta y al dolor ante la ausencia, ya sea por muerte, ruptura, desaparición o enfermedad mental grave. “Fue complicado salir de ahí porque era una situación en la que mi soledad era un vacío para mí y hacia el resto. Todo me traía sentimientos de soledad. Ni siquiera sentía que estaba sola porque no me sentía a mí misma” (P20). En algunas descripciones adquiere un componente somático. La pérdida genera desamparo emocional y síntomas físicos y erosiona la identidad personal, haciendo dudar sobre quiénes son cuando ya no hay una mirada ajena significativa. Nuevamente aquí la soledad es afrontada recurriendo a llenar un vacío, la falta, mediante el consumo (físico, musical, creativo, conectivo) o el establecimiento de nuevas relaciones.

Otros aspectos afectivos son la desconfianza y la traición. Estas expresiones relacionadas con la soledad son muy relevantes porque se asocian a formas de interacción y sociabilidad neoliberal. Se considera que las relaciones son cada vez más instrumentales, intercambiables e inestables, y como contrapeso se demanda una incondicionalidad inalcanzable. Este régimen relacional tan exigente dificulta mantener vínculos fuertes y seguros porque existe un constante sentimiento de amenaza, presión y crítica. “Siempre he tenido un grupo reducido de amigas porque no confío mucho en la gente porque siempre, a la mínima, te pueden traicionar o dejarte de lado” (P10). La soledad que provoca la desconfianza es alimentada y alimenta la dificultad de abrirse a otra persona y lograr un sentimiento de pertenencia.

La soledad para mí es un sentimiento donde tú crees que estás solo en el mundo, que no tienes a nadie. Yo, la única persona que pienso que voy a tener siempre es mi madre, pero yo quito a mi madre y me siento sola porque no confío en nadie. (P7)

Con menos frecuencia, aparece descrita como un sentimiento angustioso y agobiante. La angustia resulta difícil de explicar más allá de la experiencia de desagrado y alteración corporal (cambios en la percepción del propio cuerpo, sensaciones en el estómago o variación en la sudoración). De acuerdo con las entrevistas, es generada en contextos de incomunicación, saturación informacional o bajo formas de contacto que resultan banales. “La soledad es como un estado de angustia, pues no sé,

de no poder hablar con nadie, como comerte todos los problemas tú sola” (P1). No solo existe una dificultad para verbalizar la soledad, sino también para distinguirla del aburrimiento: “Quizás la soledad la confunda con aburrimiento. Cuando estoy encerrado es verdad que me agobio y, al agobiarme, muchas veces pues me siento solo” (P2).

Existen referencias a la soledad como metaemoción, en la medida en que, cuanto más se piensa en ella, más se obsesiona una persona. “Es como que se encierra en sí mismo, en un bucle del que cree que no puede salir y le afecta negativamente” (P30). Temer y sobrepensar la soledad y los factores que la agudizan la multiplica. Algunos participantes relacionan la conciencia de la soledad con el desarrollo de la psicología y la mediatización de un discurso psicoemocional. “La gente ahora mismo se puede sentir sola porque somos personas que sobrepensan mucho las cosas y juzgan mucho [...] piensas tanto que al final te quedas sola porque dices: ‘Pues a estas personas no les caigo bien’, te sientes sola y acabas sola” (P36). Sobre el papel de la psicología, muchos jóvenes reconocen que su influencia disminuye inicialmente el sentimiento de soledad, cuando se gesta la relación con el terapeuta, pero que aumenta cuando se individualiza y naturaliza la soledad humana. Los jóvenes que asisten al psicólogo expresan más soledad, pero les resulta menos asfixiante.

3.4 Soledad en su dimensión existencial

La soledad existencial se asocia a un vacío de sentido vital y a una desorientación por falta de proyectos de futuro. Este tipo de soledad a veces genera angustia o tristeza. En algunos casos se describe como la certeza de saberse incapaz de llegar a los otros, reconocerse como una individualidad separada. “Es como si yo estuviese en mi caja, sola, y luego como si me relacionase con gente, pero siempre dentro de mi caja, sola. Como que voy mucho conmigo misma siempre”. (P8).

La soledad existencial también incluye la conciencia de la vulnerabilidad, de la fragilidad humana, así como el sentimiento de finitud o mortalidad, aspecto que señalan como vergonzante y, por ello, no verbalizable. “No me gusta quedar en evidencia delante de la gente. No me gusta que vean esa parte vulnerable. He aprendido hace poco que la vulnerabilidad es una fuerza, pero, cuando me sentía mal o sola, no tenía fuerzas” (P1).

Yo no he hablado nunca de la soledad con gente de mi edad, no es un tema del que se hable mucho. Es tabú. La gente no quiere transmitir que tiene ese sentimiento, a lo mejor porque les perciben débiles, vulnerables, incapaces, cobardes. Ellos prefieren que los veas fuertes, con mucha autoestima, que pueden con todo. (P13)

Este constante esfuerzo por negar la fragilidad e interdependencia resulta en ocasiones contraproducente porque impide actuar con naturalidad y se amplifica.

A nadie le gusta sentirse inseguro y demostrar su soledad. La soledad es una cosa arrolladora; en el sentido de que es o no es. A la gente no le gusta hablarlo. Intentan que, al no decirlo, deje de existir, pero es al revés, cuando dejas de decirlo, todavía existe más. (P34)

3.5 Soledad como crisis identitaria

La soledad también se describe en términos identitarios cuando se considera desde la “imposibilidad de ser ellos/as mismos/as. Se experimenta cuando existe un rechazo, discriminación o incomprensión de la persona por el hecho de ser. El rechazo o desencaje aquí no es leído como un problema relacional (soledad relacional), sino como una negación del ser, una no aceptación de quienes son —bajo una concepción muy esencialista de ser—. Los motivos por los que existe este sentimiento son muy variados. Se producen tanto por *bullying* escolar por motivos corporales o racismo en jóvenes de origen extranjero como también por experiencias más sutiles de desencaje y falta de pertenencia. En todos los casos, se percibe una inadecuación al mundo, una imposibilidad de formar parte de una comunidad: “Te sientes dejándote llevar, pasa un día, otro, pero nunca soy capaz de ser realmente yo misma” (P4); “Es por el ambiente de presión. Sentimos que no queremos ser quienes somos o más bien no sabemos quiénes queremos ser” (P27).

Era *bullying*. Me acuerdo que me llamaban, no me gusta decirlo, me llamaban maricón [...] porque no estaba haciendo lo que se suponía que debía hacer siendo un chico, que era jugar al fútbol. Me sentía fuera de lugar, pero lo calificaría también de soledad. (P15)

La soledad también aparece descrita como un sentimiento de deshumanización. P13, de origen marroquí, describe: “Te sientes mal cuando te marginan, cuando sientes que no encajas en ningún grupo porque eres diferente. [...] A veces no te tratan ni como persona [...] yo vivo en soledad en un país que no te acepta, en un pueblo que no te acepta, en un colegio que no te acepta”. Los discursos de soledad identitaria son los que más sufrimiento refieren, marcando el resto de su vida.

En ocasiones la consciencia de la soledad actúa como revelador de crisis personales al sentirse diferentes, desubicados y fuera de lugar sin causas evidentes o claramente atribuibles. P4 relaciona soledad identitaria, relacional y contexto al explicar que “sentirse fuera de un grupo” depende tanto del grupo como de uno mismo y del ambiente social: “Es una mezcla de que una persona no sabe cómo entrar en un grupo o bien porque ese grupo es muy cerrado y no deja entrar o bien porque falla algo de una. Con la COVID la gente se está cerrando a relacionarse con gente nueva” (P4). Con frecuencia existe una autoculpabilización ante este escenario explicada por la falta de habilidades sociales. El sufrimiento que genera la soledad identitaria hace que muchos jóvenes se oculten, finjan o reproduzcan las normas sociales con el fin de integrarse o conectar.

Estoy bien, en el mejor momento de mi vida, y eso que no tengo amigos y me siento solo. Lo que más me ha gustado en mi vida es sentirme dentro, sentirme integrado, y he hecho cosas que no debería, pero lo he hecho por sentirme dentro, como estar con chicos con los que ni comparto sus ideas ni entiendo lo que hacen; apuntarme a deportes que no me gustan, irme un fin de semana a un sitio que no me gusta simplemente por juntarme con los cuatro o cinco que se llaman David, José, Luis, Manolo, pero es que realmente yo no comparto ninguna idea con ellos. Lo único que quería era sentirme dentro. Sentirse solo es lo peor que hay. Es muy doloroso. Me arrepiento de las cosas que he hecho por sentirme dentro del grupo. Incluso he escuchado música que a mí no me gustaba, he aprendido de temas que no me interesan. (P22)

El sentimiento de desencaje, de rechazo, aparece con frecuencia ligado a la incomunicación, la incomprensión y la incapacidad para expresarse. “Que me pase algo malo y no tener a quien recurrir, o que me

pase algo bueno y no tenga a quien contárselo, para mí eso es la soledad. La soledad es no tener con quien hablar” (P12). La incomunicación y el sentimiento de incompreensión se viven como la incapacidad para vivir o aceptar una parte de sí mismos. Está recurrentemente vinculada con la falta de reconocimiento social, sin el cual se erosiona la percepción de valor y dignidad personal. “Me sentía fatal, sola, no tenía confianza en mí. Tenía la autoestima por los suelos y no me valoraba nada de nada” (P9).

Un último aspecto que también se menciona es la alienación laboral. El escaso grupo de jóvenes trabajadores (20 %) describen una marcada soledad vinculada a la cosificación laboral asociada a condiciones laborales muy precarias. Cuando uno es tratado como un objeto, despreciado como ser humano, o siente que no posee vida más allá del trabajo, existe un sentimiento de frustración y soledad.

Hay mucha soledad. Si tú vas a un almacén [de envasado hortofrutícola], lo primero que ves es tristeza en los ojos. A nadie le gusta ese trabajo. Trabajas con mucha presión. A lo mejor trabajas diez horas con gritos, te dicen “tonta”, “no sabes nada”, “no sabes el peso”. Si tú llamas tonta a una persona, se siente sola, perdida. [...] Y luego llegas a tu casa y es igual: no te entienden. Cuando le explicas a tu pareja, que no trabaja en un almacén: “Estoy sola, estoy triste”, él no va a sentir lo mismo. Muchos maridos dicen: “Y tú ¿qué haces todo el día allí?, si no haces nada”, por- que ellos están en el invernadero, que es más duro. (P13)

3.6 Dimensión relacional de la soledad

La soledad relacional se centra en la percepción de que el conjunto de vínculos se ve empeorado, disminuido o es insuficiente. Está íntimamente ligada a la identitaria, con la diferencia de que aquí no se juzga la inadecuación del yo, sino una valoración precaria de las relaciones con los otros. Se atribuye principalmente al enfriamiento de las relaciones, la falta de conexión, contacto e intimidad. Es descrita como un incremento de vínculos banales y distantes. En este sentido, es frecuente el uso de una terminología económica para aludir a relaciones manufacturadas, instrumentales o laborales cuando se refieren a la amistad o la pareja.

Yo creo que las relaciones no son sustanciales en el sentido de que generamos relaciones, pero no vínculos. Lo típico: tengo muchos conocidos, pero cinco amigos; eso es lo que hacemos a escala gigante con las nuevas tecnologías. Todo empezó con digitalizar todo que flipas... volvemos otra vez al capitalismo. En el momento en que todo empieza a ir a través de una pantalla y todo es tan accesible, tan al por mayor, tienes muchas más cosas, pero con mucha menos importancia. Mucha más cantidad, pero menos calidad, como en la manufactura. (P35)

La descorporalización de los vínculos virtuales se describe como una fuente de enfriamiento y precarización de las relaciones. Asimismo, se explica cómo las medidas adoptadas durante la pandemia contribuyeron a desaprender formas de interacción y comunicación presencial.

Cada vez la gente es más reservada, le cuesta más abrirse o expresar sus sentimientos o refugiarse en los amigos. Yo creo que todo tiene que ver con que te juzguen o con el miedo del “qué me dirán”. Yo creo que más tiene que ver con eso. Como te digo, yo a veces no digo las cosas, cómo me siento, por miedo a que me digan cualquier cosa o me respondan mal o que se lo tomen a mal. (P9)

Los y las informantes enfatizaron la constante comparación, crítica y juicio a la que están sometidos/as. Si bien eso no es nuevo, sí creen que las redes sociales lo agudizan. Esta dinámica virtual incrementa los celos, la envidia y la idealización de los demás, poniendo en entredicho la calidad de sus propios vínculos. Idealizar la familia, la relación sentimental, la amistad o el cuerpo perfecto son algunas de las reflexiones que aumentan el sentido de incompletitud e inhiben el deseo de contacto con los otros. La desvalorización genera soledad. “Envidio a ese tipo de amigos que se reúnen con sus familias y están genial. Y eso también te hace sentir sola” (P6).

Me sentía fea, gorda, cosas que se suelen ver en la adolescencia, pero que a mí me estaban afectando más por todo lo que tenía dentro. Me levantaba por las mañanas y decía: “No quiero salir porque no tengo amigos, no me van a querer”. En realidad, sí tenía amigos, pero para mí no los tenía. Sentía que no tenía a nadie a quien contarle lo que me pasaba y me sentía sola. (P18)

La insatisfacción relacional también comprende el establecimiento de relaciones en las que existe maltrato, toxicidad o dependencia. Las relaciones sociales y sentimentales en las que el resto de los vínculos se deterioran, no se proporciona lo esperado, no se demuestra reciprocidad o existen conductas violentas, controladoras, crueles y abusivas, generan soledad. Esas relaciones se definen como “tóxicas”. “Como te sientes sola, a pesar de que esa persona te trata mal, dices... aguanto” (P6); “Yo empecé muy joven una relación que era muy tóxica y eso a mí no me venía bien, pero yo me aferré a esa persona porque me sentía como sola y decía: ‘Si lo pierdo, lo pierdo todo’” (P11).

En dos casos se recoge soledad ante un exceso de responsabilidad, fundamentalmente ligada a los cuidados, en la que se realizan tareas duras, emocionalmente agotadoras, aisladas y desvalorizadas, feminizadas, sin apoyo social. “Aun estando con mi familia me he sentido sola, porque he tenido que cargar con muchas responsabilidades [...] Mi madre ha tenido que trabajar y siempre me he encargado del cuidado de mis abuelos dependientes con Alzheimer sin ayuda” (P4).

3.7 Soledad como vía de transformación o de bienestar

Por último, en un sentido positivo y deseado, se identifica la soledad como una vía de autoconocimiento, bienestar y crecimiento personal. La expresión “estar conmigo mismo/a” aparece cíclicamente como un aprendizaje que debe llevarse a cabo. Existe una necesidad de experimentar soledad, distanciarse de la hiperestimulación y alcanzar cierta tranquilidad. La tranquilidad, de hecho, es una emoción central en esta dimensión de la soledad porque expresa un descanso ante el constante sentimiento de presión, exigencia y obligación social.

Relaciono la soledad con tranquilidad, con sentirme bien conmigo misma, conocerme a mí misma y sentirme tranquila sin presión. Cuando trato con las personas me pongo nerviosa, me da vergüenza. Si estoy sola, estoy tranquila, me da paz estar sola. Necesito mi espacio. Yo puedo estar aquí todo el día rodeada de gente, pero me gusta llegar a mi piso y estar tranquila, sin nadie. Pensar en mis cosas, en lo que yo quiero. (P17)

Así pues, conocerse sin la mirada ajena y alejarse de la presión son dos aspectos de un proceso de aprendizaje, redescubrimiento y reconciliación con uno/a mismo. Se reitera la necesidad de crecer personalmente desde uno mismo, de manera autónoma y sin interacción humana, aprender a ver el mundo desde sí mismo, no desde los demás. “Esa es una soledad que yo he buscado. En ese viaje, en esa soledad, me encontré a mí misma, una paz mental, aclarar lo que quería, si quería trabajar, si quería terminar los estudios, decidir qué hacer con mi futuro, reconocer que yo soy de dos partes diferentes” (P13).

Los discursos muestran una concepción de la autonomía y el desarrollo personal abiertamente individualistas en la que los otros son corruptores. El crecimiento personal se relaciona indisociablemente con la soledad, en la medida en que esta permite distanciarse de las convenciones y normas sociales y familiares. A su vez, la narrativa también entraña una ética sacrificial del éxito y la superación. Hay que desprenderse de la gente y de las normas, sufrir la soledad, para mejorar y autoperfeccionarse. “A veces no es tan malo porque a mí me ha ayudado a ser más fuerte, si no, no sería tan fuerte como ahora. Al estar sola y autogestionarme yo sola las cosas, me ha ayudado a ser más fuerte, pero sí es verdad que no lo he asociado a algo bueno” (P9).

La visión de la soledad no es estrictamente positiva, sino que se transforma en un medio para la evolución, en una lógica del humano que se hace a sí mismo, en la que la superación de las convenciones y obligaciones reporta libertad, frente a una dependencia que se vive de manera opresiva.

El hecho de tener que relacionarte con alguien sí o sí, aunque no quieras, ya no lo quiero. He aprendido a no sentirme en esa obligación. Siempre analizo y pienso: “Y esto ¿por qué?, ¿realmente necesito a estas personas para sentirme bien conmigo misma?”. Evado esa soledad leyendo o simplemente cantando. Para mí cantar, la música o el cine es una forma de transmitir lo que siento en ese momento. (P1)

El ideal de independencia, “no necesitar al resto”, es un horizonte que muchos persiguen y que supone una demostración no solo de libertad, sino también de poder. “En momentos en los que sí me he podido sentir

sola, practicar la meditación, hablar conmigo misma, evocar a mi ser consciente, me ha ayudado a calmar muchas emociones negativas. Tenerme a mí y no necesitar al resto” (P20). Aceptar y abrazar la soledad es otra de las estrategias de gestión de esta.

Además, la desconexión y el distanciamiento sirven en algunos casos como motor de pensamiento y creación. “La soledad como mi momento para mí de descubrimiento, de reflexión, de autocrítica, de mirar para dentro y decir ¿qué pasa aquí?” (P35). Hay una soledad creativa entendida como aquella que se da sin la presión homogeneizadora de los otros, que canaliza el deseo frustrado de conexión bajo otros formatos plásticos o conceptuales. También es denominada soledad iluminadora (anexo).

Con el confinamiento pude empezar a hacer cosas puras que partían de mí, no de los demás... empecé a hacer cosas que en otro momento no hubiera hecho a nivel artístico, cosas sin sentido, pero que yo ahora las veo y digo: “Dios, nunca me va a salir algo tan guapo como aquí”. Cosas puras son cuando bailo cosas que parten del juego y del movimiento. (P8)

La demanda creativa y visual que alimentan muchas redes sociales como Instagram, ya sea por la exhibición de la fotografía, el dibujo o la danza, también actúa como elemento que refuerza un aislamiento dedicado a esas tareas, muchas veces estimulada por una competición por alcanzar más visibilidad y reconocimiento.

Más allá de los aspectos deseados y positivos, también se reclama una nueva necesidad de estar solos, de aislarse, que puede llegar a ser problemática. El deseo de soledad y aislamiento —como aspectos relacionados— es muy grande porque los jóvenes encuentran a su alcance todos aquellos objetos, *gadgets* y dispositivos que les proporcionan un bienestar individual no conflictivo. Describen toda una tecnología de la soledad y el aislamiento que les permite experimentar satisfacción sin el cansancio de tener que lidiar con las imperfecciones, inadecuaciones y molestias que genera el contacto físico *offline*. De modo que se prioriza un vínculo con menos compromiso e implicación en un contexto de sobreexigencia. Para muchos, la COVID ha servido como detonante de esa creciente necesidad: “Yo creo que hay una necesidad compartida por aislarse. El ‘voy a salir’ de antes es el ‘me voy a casa’ de ahora” (P4); “La soledad, en este

caso, está empezando a ser un problema porque es algo tan deseado y tan buscado por todos que acaba siendo un problema porque no hay socialización” (P17).

4. Discusión

Esta investigación explora la naturaleza, las definiciones y los significados asociados a la vivencia de la soledad de jóvenes universitarios almerienses en el contexto pospandémico, lo que se ha denominado *las soledades en los desiertos*. El estudio supone una contribución en el ámbito de la antropología de la soledad en España tanto por el abordaje de los principales interrogantes que plantea la subdisciplina, resumidos en el correspondiente apartado de este documento (Jenkins *et al.*, 2020), como por la escasa existencia de estudios empíricos (Amezaga *et al.*, 2022) y teóricos (Moscoso y Ausín, 2021) desde esta perspectiva.

En lo que respecta a la naturaleza percibida de la soledad, se evidencia, tal y como han mostrado históricamente los estudios psicológicos, su carácter escurridizo (Fromm-Reichmman, 1957). La soledad puede reconocerse tanto como una condición existencial, una emoción compleja (liberadora y opresiva), una aflicción, una forma de sufrimiento social y una manifestación asociada a los denominados “problemas de salud mental”. Esta complejidad en la vivencia dificulta que puedan establecerse paralelismos con otros fenómenos como la depresión, tal y como han sugerido algunos autores (Kleinman y Goods, 1985). Por otro lado, si bien todavía no existe una clara patologización de la soledad (asimilación de la soledad a una enfermedad), en gran medida porque se desconoce a ciencia cierta su fisiopatología, sí se observa una paulatina tendencia psicologizante y terapéutica. Desde la pandemia, se hace evidente la progresiva incorporación de formas de gobierno de la soledad que tratan de convertir este sufrimiento social (politizable) en un malestar tramitable terapéuticamente (López Petit, 2009) mediante la terapia psicológica, y, de hecho, se reconoce por los jóvenes como una de las causas de asistencia al psicólogo. Esta tendencia individualizadora, psico y patologizante respecto a la soledad puede resultar nociva y limitante de cara a un posible abordaje colectivo, social y político de esta.

La condición polisémica, multidimensional y contextualmente variable de la soledad (Karnick, 2005) dificulta proporcionar una definición que capture el concepto en su globalidad. En ese sentido, se recurre a definiciones descriptivas y extensionales (Rokach y Brock, 1998) capaces de reflejar los matices culturales e histórico-económicos. En las seis modalidades de la soledad descritas en el texto (física, emocional, existencial, identitaria, relacional y transformadora) se identifica un paralelismo con las acepciones del término *desierto* descritas por Riani (2019): físico, existencial, moral, espiritual y resiliente. Sin embargo, tales acepciones también evidencian diferencias contextuales e histórico-sociales. Aspectos como, por ejemplo, las acepciones más identitarias (soledad como negación del yo) o la soledad entendida como una sociabilidad frustrada o un déficit de capital social y relacional están muy presentes en el contexto estudiado y difieren de la comprensión que existía en otros momentos históricos (Bound-Alberti, 2019) o en otros grupos culturales, como ocurre con los bereberes en el desierto (Rasmussen, 2020). Asimismo, existe una dimensión moral de la soledad que no ha sido categorizada en este estudio porque no adquiere una presencia fuerte en los discursos, aunque sí aparece bajo las dimensiones existencial, identitaria y relacional, bien porque en ciertos momentos se expresa una relación entre soledad, nihilismo y ausencia de futuro, bien porque se describe como una experiencia individual del disvalor personal. Tal y como señalara Fromm-Reichman (1957), la soledad se sigue percibiendo como una emoción vergonzante que se asocia a la vulnerabilidad, la fragilidad y la incapacidad para alcanzar el mandato imperante de visibilización y maximización relacional. Todos estos aspectos evaluativos y morales sugieren la necesidad de analizar la soledad como un concepto denso que alberga una dimensión cognitiva pero también evaluativa, tal y como subrayan Moscoso *et al.* (2021).

Los resultados del estudio refuerzan tesis críticas hacia las definiciones más psicológicas, individuales y privadas de la soledad proporcionadas por la psicología (Motta, 2021). El acercamiento a la soledad, a nuestros desiertos personales, como una emoción encarnada o corporizada, permite identificar su conexión con la falta de contacto físico, la recepción de determinados aspectos gestuales, de posición, de tono de voz en los otros o la experiencia física de la ausencia de personas, objetos,

sonidos familiares o prácticas cotidianas. Hay, por tanto, toda una proximidad, una mimética y una arquitectura sonora, temporal y espacial de la soledad, imprescindibles para comprenderla, para entender sus significados. Coincidiendo con el análisis desarrollado por Parsons (2022), las referencias a los lugares, las prácticas, los sonidos y las interacciones —incluso con desconocidos— son centrales en la vivencia de la soledad. De manera que no solo está relacionada con la cognición, la comunicación o el entendimiento mutuo, sino también con los lugares materiales y físicos y con las prácticas, todas aquellas banalidades y cotidianidades que transmiten una sensación de participación social y pertenencia, de hábitat cercano y no hostil. En ese sentido, la investigación se sitúa en sintonía con Weiss (1975) cuando afirma la estrecha relación existente entre soledad e intimidad. De forma que las transformaciones en la vivencia de la intimidad están estrechamente ligadas a las experiencias de soledad descritas (Illouz, 2007; Sibilia, 2008; Zafra, 2010). Asimismo, esta visión corporizada de la emoción diluye la división radical entre aislamiento y soledad sostenida por las corrientes cognitivistas puras (Perlman y Peplau, 1981). La soledad implica, pues, una afectación y desafectación de nuestro cuerpo como ser-con-los-otros-en-el-mundo, donde, ya sea por aislamiento, distanciamiento, virtualización o disminución de la interacción, ese mismo cuerpo percibe un cambio en la matriz de relaciones. Así pues, atendiendo a los tres aspectos expuestos, la soledad se podría considerar una vivencia individual y encarnada, marcada por una evaluación (positiva o negativa) sobre una percepción de disminución del conjunto de relaciones (no solo humanas, sino también no humanas, virtuales y con el mundo), condicionada por construcciones socioeconómicas, histórico-culturales y ecológicas en constante transformación.

Cabe subrayar, por otro lado, la idoneidad de aplicar un análisis en tres niveles, tal y como hicieran Csordas (2015) y Schepers-Hughes y Lock (1987), para integrar las vivencias más subjetivas con las transformaciones en los modos de interacción, con los nuevos modos de sociabilidad y, en tercer lugar, con los factores socioculturales que influyen sobre esta. Como ya se ha señalado, subjetividad e intersubjetividad están entrelazadas mediante fenómenos corporales que incluyen el habla, la

comunicación, los objetos y las prácticas, y estas a su vez modeladas por el peso de las inercias de las instituciones y normas sociales que sujetan las prácticas.

Es preciso, por último, recordar las premisas que dieron origen a este estudio y que, lejos de refutarse, se manifiestan con fuerza: el mundo se desertiza y con él nuestros vínculos y afectos, o, dicho de otro modo, asistimos a una experiencia agudizada de la soledad en términos colectivos. Tal y como declara uno de los participantes: “Hacemos como que estamos bien, pero no estamos bien”.

Referencias

- AMEZAGA, A., LÓPEZ CARRASCO, C., SÁDABA, I., y GONZÁLEZ, J. (2022). *¿Cómo conectamos?: Mediación de las redes sociales en la experiencia de soledad de las personas jóvenes*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.
- BAARCK, J., D’HOMBRES, B., y TINTORI, G. (2022). “Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic”. *Health Policy*, 126(11): 1124-1129.
- BOUND-ALBERTI, F. (2019). *A Biography of loneliness: the history of an emotion*. Oxford University Press.
- BOUWMEESTER, M. (2022). *El cielo vacío: Una filosofía de la soledad* (vol. 135). Madrid: Siruela.
- COPES, H., TCHOULA, W., BROOKMAN, F., y RAGLAND, J. (2018). “Photo-elicitation interviews with vulnerable populations: Practical and ethical considerations”. *Deviant Behavior*, 39(4): 475-494.
- COSTACHE, A. (2013). “On solitude and loneliness in hermeneutical philosophy”. *META: Research in hermeneutics, phenomenology, and practical philosophy*, 5(1).
- CSORDAS, T. J. (2015). “Toward a cultural phenomenology of body-world relations”. *Phenomenology in Anthropology: A Sense of Perspective*, 50-67.
- D’HOMBRES, B., BARJAKOVÁ, M., y SCHNEFF, S.V. (2021). *Loneliness and social isolation: An unequally shared burden in Europe*. <https://www.iza.org/publications/dp/14245/loneliness-and-social-isolation-an-unequally-shared-burden-in-europe>

- EPSTEIN, I., STEVENS, B., MCKEEVER, P., y BARUCHEL, S. (2006). "Photo elicitation interview (PEI): Using photos to elicit children's perspectives". *International journal of qualitative methods*, 5(3): 1-11.
- ESQUIROL, J. M. (2017). *La resistencia íntima: ensayo de una filosofía de la proximidad*. Barcelona: Acantilado.
- FERNÁNDEZ-AMADOR, M. (2021). "Aislamiento y desinformación en el camino hacia la democracia: deficiencias comunicativas de una tierra olvidada". En Martos Contreras, E. (ed.). *Legado de una dictadura. Problemas sociales desde una perspectiva local*. Madrid: Sílex, 193-214.
- FRIESE, S. (2019). *Qualitative data analysis with ATLAS.ti*. Sage.
- FROMM-REICHMANN, F. (1957/1990). "Loneliness". *Contemporary Psychoanalysis*, 26(2): 305-330. <https://doi.org/10.1080/00107530.1990.10746661>
- HOLT-LUNSTAD, J. (2017). "The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors". *Public Policy & Aging Report*, 27(4): 127-130.
- ILLOUZ, E. (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo*. Madrid: Katz editores.
- JENKINS, J.H., SÁNCHEZ, G., y LIDIA OLIVAS-HERNÁNDEZ, O. (2020). "Loneliness, adolescence, and global mental health: Soledad and structural violence in Mexico". *Transcultural psychiatry*, 57(5): 673-687.
- KANNAN, V.D., y VEAZIE, P.J. (2022). "US trends in social isolation, social engagement, and companionship— nationally and by age, sex, race/ethnicity, family income, and work hours, 2003-2020". *SSM-Population Health*, 101331.
- KARNICK, P. M. (2005). "Feeling lonely: Theoretical perspectives". *Nursing science quarterly*, 18(1): 7-12.
- KILLEEN, C. (1998). "Loneliness: an epidemic in modern society". *Journal of advanced nursing*, 28(4): 762-770.
- KLEINMAN, A., y Good, B. (eds.) (1985). *Culture and depression: Studies in the anthropology and cross-cultural psychiatry of affect and disorder*. Univ of California Press.
- LÓPEZ- PETIT, S. (2009). *Breve tratado para atacar la realidad*. Buenos Aires: Tinta Limón.

- MARZO-LÓPEZ, B. (2005). “Antes del milagro el purgatorio. El negocio uvero y la transición económica almeriense”. En QUIROSA-CHEYROUZE MUÑOZ, R. (ed.). *Los inicios del proceso de democratización*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- MOSCOLO, M., y AUSÍN, T. (2021). *Soledades. Una cartografía para nuestro tiempo*. México: Plaza y Valdés.
- MOTTA, V. (2021). “Key Concept: Loneliness”. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1): 71-81.
- MUÑOZ-BUENDÍA, A. (1990). “Depresión económica y crisis social en Almería y su tierra: A finales del Quinientos”. *Almería entre culturas: (siglos XIII-XVI)*. Instituto de Estudios Almerienses, 681-712.
- OZAWA-DE SILVA, C. y PARSONS, M. (2020). “Toward an anthropology of loneliness”. *Transcultural Psychiatry*, 57(5): 613-622.
- PARSONS, M.A. (2022). “I miss my friends, but I also miss strangers’: Pandemic loneliness and the importance of place and practice”. *SSM-Mental Health*, 100121.
- PERLMAN, D., y PEPLAU, L.A. (1981). “Toward a social psychology of loneliness”. *Personal relationships*, 3: 31-56.
- RASMUSSEN S.J. (2020). “Images of loneliness in Tuareg narratives of travel, dispersion, and return”. *Transcultural psychiatry*, 57(5): 649-660. <https://doi.org/10.1177/1363461520920322>
- RIANI, M.C. (2019). “El desierto como posibilidad: Raúl Zurita y Hugo Mujica después del nihilismo”. *RECIAL: Revista del Centro de Investigaciones de la Facultad de Filosofía y Humanidades, Áreas Letras*, 10(15): 13.
- ROKACH, A., y BROCK, H. (1998). “Coping with loneliness”. *The Journal of psychology*, 132(1): 107-127.
- SÁEZ DE RUEDA, L. (2018). “Figuras del malestar civilizacional como génesis autófaga”. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(80): 17-41.
- SCHEPER-HUGHES, N., y LOCK, M.M. (1987). “The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology”. *Medical anthropology quarterly*, 1(1): 6-41.
- SIBILLA, P. (2008). *La intimidación como espectáculo* (vol. 1). Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

WEISS, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Oxford: MIT press.

WHO (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/343206>

ZAFRA, R. (2010). *Un cuarto propio conectado: (Ciber)espacio y (auto)gestión del yo* (vol. 5). Madrid: Fórcola Ediciones.

Anexo: Ejemplo de las fotografías que fueron entregadas para la entrevista

En el caso de P35, las imágenes le permitieron establecer una clasificación propia de la soledad bajo tres modalidades: soledad física, mental e iluminadora.

Te voy a explicar mi proceso mental, porque yo tengo el problema de que no filtro, suelto ideas y prefiero hacerlo así. Yo dije soledad, de primeras pensé en lo típico, en plan una persona así en su cuarto, en un cuarto oscuro pensando en la vida y luego yo dije..., bueno, yo estaba sola en mi casa pensando eso y luego me dije “¿por qué?” en plan no tiene por qué para nada, yo estoy sola ahora mismo y estoy tranquilamente aquí feliz de la vida, y entonces se me vinieron tres conceptos. Para empezar, soledad como término físico, de persona que está sola materialmente; luego soledad como concepto mental en el sentido de que me siento sola aunque esté acompañada y rodeada de gente, y luego soledad iluminada, que es un concepto que yo lo saqué de *La que se acerca*. No sé si has visto esa serie alguna vez. El Enrique utiliza mucho en las últimas temporadas el término *soledad iluminadora*, que a mí me maravilla, porque eso para mí describe literalmente la concepción de la soledad que todo el mundo olvida y que realmente para mí es lo importante. La soledad como mi momento para mí de descubrimiento, de reflexión, de autocrítica, de mirar para dentro y decir ¿qué pasa aquí? Entonces, en función de eso he cogido estas tres fotos. La mayoría son de una artista que a mí me gusta mucho, que la sigo en Instagram. (P35)

Fuente: extraídas del Instagram de la artista Julia Soboleva por P35 para explicar su clasificación de la soledad. Arriba a la izquierda refleja soledad física. Arriba a la derecha soledad mental. Abajo, soledad iluminadora.

