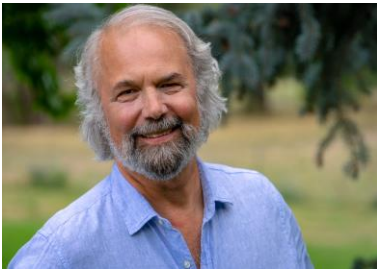


El fin de la soledad

El Pulso del Espíritu

19 de Abril de 2019



DAVID KARCHERE es conferenciante y líder de talleres que ayudan a las personas a renovar su *Espiritualidad Original*—una experiencia que la mayoría de los seres humanos conocen desde el nacimiento y que, idealmente, crece a medida que maduran.

¿Podría ser que la raíz de los problemas que enfrentamos tanto personal como culturalmente deriven de un crimen insospechado, escondido en las sombras de la experiencia humana—la soledad?

En todo el mundo, líderes en áreas gubernamentales y sin fines de lucro, al igual que investigadores y periodistas han identificado una epidemia mundial de soledad. Aquí están algunos ejemplos:

- En el Reino Unido, la Cruz Roja fue coautora de un estudio sobre la soledad que encontró que la soledad y el aislamiento social se encuentran en un nivel de crisis, causando miseria y presión sobre los servicios legales.
- En Japón, las personas solitarias pueden contratar actores para que hagan el papel de un miembro de la familia que no tienen.
- El gobierno japonés ha investigado al *hikikomori*, una condición psicológica que hace que las personas se desconecten de la sociedad, a menudo permaneciendo en sus casas durante meses.
- En julio de 2018, un estudio publicado en el *American Journal of Preventative Medicine* encontró que "los adultos jóvenes con un uso elevado de las redes sociales parecen sentirse más aislados socialmente que sus contrapartes con un menor uso de ellas". También señaló que la percepción de aislamiento social está asociada con mayores tasas de enfermedad y mortalidad.
- Un estudio de personas mayores en la provincia de Anhui, en el este de China, publicado en 2011, encontró que el 78% reportó "niveles de soledad de moderados a severos", a menudo como resultado de la mudanza de parientes más jóvenes. Tendencias similares se encuentran en Europa del Este, donde los jóvenes se han ido a buscar trabajo en otros lugares.
- En los Estados Unidos, la epidemia de opioides está afectando especialmente a la América rural. El investigador del consumo de drogas Peter Cohen, Ph.D., de los Países

Bajos, argumenta que los seres humanos tienen una profunda necesidad de vincularse y formar conexiones. *Así es como obtenemos nuestra satisfacción. Si no podemos conectarnos entre sí, lo haremos con cualquier cosa que podamos encontrar: el zumbido de una ruleta o el pinchazo de una jeringa.*

- Los estudios relacionan la soledad y el aislamiento con una variedad de problemas de salud, incluyendo a los ataques cardíacos, derrames cerebrales, cáncer, desorden alimenticio psicológico, drogadicción, insomnio, depresión, alcoholismo y ansiedad.
- *El Wall Street Journal* identifica a los *baby boomers* en los Estados Unidos como la generación más solitaria, lo que quebranta su salud y les trae muerte prematura.

Entonces, ¿qué es la soledad? Y si ella está a la raíz de los problemas profundos que surgen para nosotros y nuestra cultura, ¿qué lo causa?

A cierto nivel, la soledad es un fenómeno social. Un sociólogo podría medir la longitud, la frecuencia y la profundidad de las interacciones humanas para cualquier individuo. La investigación muestra que esto es significativo. El contacto personal y la intimidad contienen respuestas biológicas que protegen nuestro bienestar mental y físico.

Pero la literatura sobre la soledad también aborda el aislamiento social *percibido* subjetivamente. John Cacioppo es un psicólogo social y neurólogo de la Universidad de Chicago que estudia los efectos biológicos de la soledad. Según el profesor Cacioppo,

es la sensación subjetiva de sentirse solo lo que más perturba el bienestar humano. Pues existen muchas personas que viven solas pero que no se sienten solas.

Entonces, mientras que la soledad puede ser una realidad física, lo que es más importante es el estado mental. He aquí como lo describió un participante masculino en un estudio sobre la soledad en el Reino Unido:

Es como estar en una burbuja y quieres salir, pero no puedes, tratas de salir de ella, pero no puedes hacerlo, no logras salir.

La realidad física, las experiencias de la infancia y todo lo que encontramos en la vida, pueden influir en el estado psíquico del individuo. Pero claramente, si no hay en la mente un cambio de percepción sobre el aislamiento, no importa cuanto contacto social tenga una persona no conseguirá restablecer sentirse acompañado, incluido. Antes de considerar las raíces más profundas del percibirse socialmente aislado, tal vez sería útil considerar las implicaciones más amplias del síndrome. ¿Es posible que lo que llamamos soledad sea solo la forma inactiva de un sentido de aislamiento social percibido? ¿Que es la forma introvertida, pero que también hay una forma más activa del síndrome? ¿Que una persona pueda experimentar una versión extrovertida de aislamiento social?

Considere la actitud y el comportamiento de muchos líderes mundiales. Considere la división que parece estar creciendo en la cultura occidental, reflejada en las políticas fraccionarias del Brexit y el cierre gubernamental de los Estados Unidos. ¿Es posible que estemos presenciando una forma activa de

soledad y aislamiento? ¿Es así como nos relacionamos con otros cuando se rompen los lazos que nos unen?

Si esto es así, entonces tal vez la soledad—incluyendo la forma activa e inactiva de su manifestación—es el problema central de la cultura humana contemporánea.

Para remediar la gama total de la soledad que nos aflige, debemos comprender las capas de la experiencia humana en la que se manifiesta. Existe la realidad física de la vida de una persona a la que ya he hecho referencia, y la realidad social que la acompaña. Existe la realidad del estado psíquico en el que una persona se encuentra. Pero si fueras a tratar de ayudar a una persona que sufre de soledad, aunque ayudaras a la persona con esas capas externas de su experiencia, no tendrías garantizado el éxito. Si tuvieras que tratar tu propia soledad, podrías abordar esos mismos niveles. Pero, ¿qué pasa si las percepciones y creencias subterráneas no cambian?

La realidad es que no hay una premisa fundamental de unidad en las experiencias físicas, sociales o incluso psíquicas por sí solas. Por sí mismas, se deshacen por su naturaleza separada. Ellas son piezas de una experiencia unificada. Pero sin la realidad unificadora, las diferentes capas de nuestra realidad humana se rompen. Eso es lo que estamos presenciando en el mundo de hoy.

El problema es que los factores que causan la soledad o la conexión en los humanos son invisibles. Incluso el contexto social en la vida de una persona no es del todo una realidad visible. Pero más allá de eso, las capas de la experiencia humana que traen un profundo sentido de pertenencia son aún más

efímeras. Aquí radica el desafío que enfrentamos como cultura y cada uno como individuos: la necesidad de rendirnos a la capa de experiencias humanas que trasciende el entorno físico y social, y la psiquis humana en sí.

Es el rol de una verdadera espiritualidad el conectarnos a ese nivel trascendente de experiencia humana. Con demasiada frecuencia, la práctica de la religión y la espiritualidad humanas no se eleva más allá de la experiencia de soledad que la mayoría de sus líderes y practicantes están experimentando.

La verdad es que estamos indefensos como seres humanos cuando vivimos fuera de contacto con la realidad unificadora que nos conecta. No somos capaces de superar nuestra división. Esa es la gran lección de esta era. Elevándose sobre el más valiente de nuestros esfuerzos humanos, nuestra experiencia de aislamiento parece estar ganando, y los líderes mundiales balbucean.

La soledad termina cuando una persona comienza a sentir que pertenecer a lo que nos conecta a todos; cuando comprende que pertenecen a la realidad universal de la cual nacen las experiencias física, social y psicológica. Esta es la realidad unitaria que está detrás de todas las personas. Mi experiencia es que solo cuando me entrego a eso termina mi soledad. Creo que eso es verdad para cualquiera. Entonces pertenecemos a la realidad que conecta a todas las personas.

No puedes “pensarte” a esta experiencia. No hay otro método para ella que la entrega misma. Simplemente ríndete a la fuente de toda unidad y a la cual todo pertenece.

Abrazo una realidad de Amor Universal y esa realidad me abraza. Se convierte en la premisa fundamental de mi vida. Yo infundo las capas físicas, sociales y psíquicas de mi experiencia con ese abrazo.

Como la mayoría de las personas, a veces me encuentro con sentimientos de soledad. ¿Y tu? Lo que sé es que el Amor Universal es mucho más grande que esos sentimientos. Y yo pertenezco a esa realidad. Sé que lo mismo es cierto para ti y para cualquiera. Este saber es el fin de la soledad.

Sin este conocimiento, no veo forma de crear unidad en la cultura humana. Con este conocimiento,

tejemos el tejido de pertenencia en todo el mundo. Cuando comienzas desde una premisa de soledad, creas división. Cuando *el pertenecer* es tu premisa, te conviertes en un tejedor de unidad con las hebras doradas del Amor Universal. Y cuando compartimos esta premisa, juntos tejemos la cultura de un mundo nuevo.

David Karchere
dkarchere@emnet.org
Enero 16, 2019



EMISSARIES
OF DIVINE LIGHT

*To receive a weekly e-mail with *The Pulse of Spirit*, send an e-mail to emissaries@emnet.org
Donations to Emissaries of Divine Light are welcome.
To make a contribution to assist in our work, please visit www.emissaries.org*

Copyright © 2019 by Emissaries of Divine Light