

La Soledad en la era del COVID-19: Una llamada de atención sobre los límites del conocimiento científico.

Doctutor



Resumen: Uno de los principales problemas de salud que está revelando la epidemia Covid 19 es la soledad y las consecuencias que este estado tiene en la vida de las personas. De esta forma casi paradójica la epidemia está poniendo de manifiesto que las consecuencias sociosanitarias generadas por una pandemia, no puede ser abordado exclusivamente desde perspectivas de naturaleza médicas o técnicas (en el sentido de aplicación de un conocimiento biomédico, epidemiológico o meramente tecnológico) sino que requiere ampliarse a otras de tipo socio-conductual, ecológico y humanístico. Todo esto supone una vez más, una llamada de atención sobre la necesidad de ampliar la razón desde lo "científico" a lo "humanístico", desde lo "empírico" a lo "relacional", desde lo "artificial y sintético" a lo "natural y ecológico".

Loneliness in the era of COVID-19: A wake-up call on the limits of scientific knowledge.

Summary: One of the main health problems that the Covid 19 epidemic is revealing is loneliness and the consequences that this state has on people's lives. In this almost paradoxical way, the epidemic is showing that the social and health consequences generated by a pandemic cannot be approached exclusively from medical or technical perspectives (in the sense of applying biomedical, epidemiological or merely technological knowledge) but that requires expanding to others of a socio-behavioral, ecological and humanistic type. All this supposes once again, a call of attention to the need to expand reason from the "scientific" to the "humanistic", from the "empirical" to the "relational", from the "artificial and synthetic" to the "natural and ecological".

En Marzo de este mismo año, justamente unos días antes de que se levantaran todas las alarmas y las medidas más drásticas frente a la epidemia de Covid 19, dedicábamos nuestro número de ese mes a la Soledad. En él Ruiz Sánchez et al. (<http://www.doctutor.es/2020/03/03/la-soledad-un-grave-problema-de-salud-publica/>), llamaban la atención sobre la gran importancia sanitaria que suponía el problema de la soledad. La epidemia de Covid 19 ha venido desgraciadamente a mostrarnos precisamente el impacto que esta situación ha provocado, resaltando la trascendencia del problema de la soledad y de la repercusión que en este contexto epidémico la misma viene aun representando. Diez meses después de su debut y aun en plena pandemia (segunda ola), nos hemos dado cuenta como los modos de afrontamiento que hemos utilizado han descuidado y agravado hasta límites insostenibles aspectos considerados inicialmente como no médicos o de una importancia secundaria, entre ellos la soledad

generada. La COVID-19 se está mostrando como una enfermedad particularmente cruel, no solo por su fisiopatología, sino también por sus consecuencias potencialmente devastadoras para generar este estado de soledad. Desde el comienzo de la pandemia, nos enteramos de que muchas personas han muerto solas o que sus seres queridos no pudieron llorarles y despedirles de manera adecuada. Esta enfermedad está teniendo consecuencias particularmente graves en muchas poblaciones, sobre todo las personas de edad avanzada y las personas con problemas de salud graves, pero también ciertas minorías y las personas sin hogar. Estos grupos también han tenido que enfrentarse con grandes dificultades para lidiar con la soledad mucho antes de que esta crisis apareciera.

Aunque la atención sobre esta enfermedad se ha centrado legítimamente en los ancianos, son muchas las personas que pueden experimentar diferentes problemas relacionados con soledad a lo largo de sus vidas, incluidas la adolescencia y la edad adulta joven (Luhmann y Hawkey, 2016) y, de hecho, ya hay evidencia de que los problemas psicológicos han aumentado entre los jóvenes a raíz de esta pandemia (Liang et al, 2020). Podemos decir por tanto que la soledad experimentada por muchos en esta pandemia COVID19 se ha convertido en un 'problema clínico' que posiblemente tenga unas repercusiones en la salud a niveles muy similares a los que ya están teniendo las consecuencias orgánicas que produce directamente el virus.

El distanciamiento social y el aislamiento son fundamentales para prevenir la transmisión de este virus altamente contagioso; sin embargo, estos son actos que están intrínsecamente vinculados con varios efectos psicológicos adversos, incluida la soledad, y es probable que la adherencia a este tipo de estrategias disminuya con el tiempo (Galea et al 2020; Armitage y Nellums, 2020). Dada la gran dependencia de la tecnología durante este tiempo, se ha sugerido que dispositivos como los teléfonos inteligentes pueden ayudar a combatir el aislamiento y la soledad durante la pandemia, especialmente entre los ancianos (Banskota et al, 2020). Sin embargo, existe bastante literatura contradictoria sobre cómo el uso de las redes sociales y de Internet impacta en la soledad (Miller, 2018). Por ejemplo, Kim (2020), descubrió que las discusiones en las redes sociales sobre COVID-19 tenían menos probabilidades de presentar comentarios descorteses entre los usuarios surcoreanos con redes sociales más grandes. En resumen, sería inexacto suponer que la tecnología proporciona un medio absolutamente claro para minimizar los sentimientos de soledad durante esta crisis.

Incluso antes de la pandemia, la Organización Mundial de la Salud declaró que la desconexión social era una gran crisis de salud pública y cada vez hay una mayor preocupación de que las personas solitarias y socialmente aisladas puedan tener mayores riesgos de morbilidad y mortalidad, incluido el suicidio, como resultado de esta crisis (Courtet et al, 2020). Se requiere más investigación en relación a los posibles efectos directos o indirectos de esta pandemia que está creando nuevos sentimientos de soledad o, a la vez, que incluso haya podido reducir dichos sentimientos. Por un lado, a raíz de esta crisis, en consonancia con temas básicos, tanto de la teoría del manejo del miedo como de la teoría del apego, el temor a la pérdida de seres queridos y al amor mismo debería producir una sensación fundamental de miedo que conlleve reforzar potencialmente los lazos anteriores (Steele, 2020). Sin embargo, nos enfrentamos a lo que muchos denominan aumentos alarmantes (del 10 al 20% anual) en las tasas de violencia doméstica en las ciudades inmediatamente después de la crisis (Boserup et al, 2020). De manera más general, esta pandemia puede ajustar la valoración que hacemos de los demás en relación con nuestras propias percepciones sobre la soledad, ya que también está sirviendo de recordatorio sobre la importancia de mantener la salud y sobre la fragilidad de la vida y por lo tanto en contra del mensaje de un cada vez mayor sentimiento de inmortalidad basado en la confianza de que la ciencia nos hará inmunes al sufrimiento y a la larga 'inmortales' que la tecnología y el cientificismo viene lanzando desde hace años (NY Harari, 2016). En consecuencia, es posible que esta crisis pueda hacer que las personas reevalúen aspectos de sus vidas que han contribuido a percepciones previas de soledad. Sin embargo, en esta era de distanciamiento social y cuarentena, el mero hecho de estar solo no es inherentemente equivalente a producir soledad (Russell et al, 2012) ni tampoco la compañía física de otros (como los cónyuges) previene de forma inherente la soledad (Moorman, 2016).

Esta pandemia también probablemente hará que reflexionemos sobre nuestro entorno físico de una manera más reflexiva y esto también tendrá una relevancia significativa para el estudio de la soledad. Un artículo clásico de Milgram (1970) examinó la ironía de cómo la vida urbana puede llevar a que los individuos se sientan desconectados unos de otros. De hecho, aunque gran parte del mundo industrializado es en gran medida urbano, estos entornos pueden plantear desafíos a la soledad debido a su diseño y a los efectos psicológicos de una vida densa (Imrie, 2018). La necesidad de abordar estos desafíos probablemente ha crecido dados los nuevos peligros de mantener la proximidad física con otros, que es en gran parte sinónimo de vida urbana. Y, aunque puede no estar necesariamente vinculado a la soledad experimentada frente a otras personas cercanas, sentirse conectado con la naturaleza parece estar asociado con una conexión más grande con la humanidad y con nuestros semejantes (Moreton et al, 2019). Dado que la fuente

original de COVID-19 parece haber sido casi con toda seguridad un murciélago y el punto de transmisión de animal a humano probablemente ocurrió en el mercado de mariscos de Wuhan, esta experiencia debería obligarnos a darnos cuenta de que en nuestro mundo interdependiente, nuestras acciones tienen claras consecuencias globales y esto resalta lo fundamental que es hoy día contar con políticas de salud con regulaciones ambientales. Al hacerlo, si bien es justo criticar las políticas o respuestas gubernamentales que pueden haber contribuido a esta crisis, también es importante no hacerlo de una manera que fomente aún más el racismo o la estigmatización (Ang, 2020) ya que estas condiciones también están asociadas con la promoción de la soledad.

A lo largo de la historia de la humanidad, las personas han sido testigos de diversas atrocidades y desastres como guerras, genocidios y pandemias, y las personas y la sociedad en general no les queda otra que adaptarse a estas condiciones. Sin embargo, aunque sigue habiendo cierto debate sobre si la soledad debe ser vista como una epidemia moderna, Alberti (2019) sostiene que debe verse de esta manera cuando se considera a través de una lente histórica y particularmente porque en el siglo XXI, se suele entremezclar con crisis sociales, económicas y políticas más amplias. La pandemia de COVID-19 presenta todas estas crisis antes mencionadas.

Aunque la COVID-19 puede tener algunas consecuencias únicas en las percepciones de soledad, también lo tiene el potencial de la tecnología para ayudar a fomentar el autocuidado durante esta crisis (Saltzman et al, 2020). Algunas de las razones habituales por las que puede ocurrir la soledad (como la distancia de otras personas cercanas o la sensación de alienación) o las formas con las que hacemos frente a la soledad (como el aumento de la actividad) pueden verse obstaculizadas debido a la naturaleza de la pandemia; Asimismo, los riesgos que ya existían de soledad para la salud física y mental también pueden exacerbarse durante la pandemia. Pero, de hecho, existen técnicas efectivas (que no necesariamente requieren un componente técnico de tipo online) como una mayor autorreflexión y aceptación, que potencialmente podrían utilizarse durante esta crisis (Sonderby y Wagoner, 2013).

Parece por lo tanto que deberíamos a partir de ahora trabajar mucho más para abordar lo que probablemente será una creciente crisis de soledad en los próximos años como resultado de esta pandemia y que este abordaje debe de hacerse desde una perspectiva multidisciplinar que de una vez por todas suponga una ampliación de la razón humana que de cabida a saberes diferentes a los puramente empíricos de tipo científico, aquellos humanísticos de tipo dialógico.

Referencias

Alberti, FB (2019). Una biografía de la soledad: la historia de una emoción. Nueva York, NY: Oxford University Press.

Ang, YY (2020). Cuando COVID-19 se une al poder centralizado y personalizado. *Nat. Tararear. Behav.* 4, 445-447. doi: 10.1038 / s41562-020-0872-3

Armitage, R. y Nellums, LB (2020). COVID-19 y las consecuencias de aislar a los ancianos. *Lancet Public Health* 5: E256. doi: 10.1016 / S2468-2667 (20) 30061-X

Banskota, S., Healy, M. y Goldberg, EM (2020). 15 aplicaciones de teléfonos inteligentes para que los adultos mayores usen mientras están aislados durante la pandemia de COVID-19. *Western J. Emergency Med.* 21, 514-525. doi: 10.5811 / westjem.2020.4.47372

Boserup, B., McKenney, M. y Elkbuli, A. (2020). Tendencias alarmantes de la violencia doméstica en Estados Unidos durante la pandemia de COVID-19. *A.m. J. Emergency Med.* 38, 774-779. doi: 10.1016 / j.ajem.202004.077

Courtet, P., Olié, E., Debien, C. y Vaiva, G. (2020). Manténgase conectado socialmente (pero no físicamente) y continúe: Previniendo el suicidio en la era del COVID-19. *J. Clin. Psiquiatría* 81: 20com13370. doi: 10.4088 / JCP.20com13370

Galea, S., Merchant, RM y Lurie, N. (2020). Las consecuencias para la salud mental del COVID-19 y el distanciamiento físico: la necesidad de prevención e intervención temprana. *JAMA Int. Medicina.* 180, 817-818. doi: 10.1001 / jamainternmed.2020.1562

Imrie, R. (2018). ¿La ciudad solitaria?: infraestructura urbana y el problema de la soledad?, en eds O. Sagan y ED Miller, *Narratives*

of Loneliness: Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century (Londres: Routledge), 140-152.

Kim, B. (2020). Efectos del grooming social sobre la descortesía en COVID-19. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 23, 519-525. doi: 10.1089 / cyber.2020.0201

Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., et al. (2020). El efecto de COVID-19 en la salud mental de los jóvenes. *Psychiatr. Q.* 91, 841-852. doi: 10.1007 / s11126-020-09744-3

Luhmann, M. y Hawkey, LC (2016). Diferencias de edad en la soledad desde el final de la adolescencia hasta la vejez. *Dev. Psychol.* 52, 943-959. doi: 10.1037 / dev0000117

Milgram, S. (1970). La experiencia de vivir en ciudades. *Science* 167, 1461-1468. doi: 10.1126 / science.167.3924.1461

Miller, ED (2018). "Cyberloneliness: ¿la maldición del cursor?" en eds O. Sagan y ED Miller, *Narratives of Loneliness: Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century* (Londres: Routledge), 56-65.

Moorman, S. (2016). Perspectivas diádicas sobre la calidad marital y la soledad en la vejez. *J. Soc. Relato personal.* 33, 600-618. doi: 10.1177 / 0265407515584505

Moreton, S., Arena, A. y Tiliopoulos, N. (2019). La conexión con la naturaleza está más fuertemente relacionada con la conexión con otras personas distantes que cercanas. *Ecopsicología* 11, 59-65. doi: 10.1089 / eco.2018.0063

Russell, DW, Cutrona, CE, McRae, C. y Gomez, M. (2012). ¿Es la soledad lo mismo que estar solo? *J. Psychol.* 146, 7-22. doi: 10.1080 / 00223980.2011.589414

Saltzman, LY, Hansel, CH y Bordnick, PS (2020). Soledad, aislamiento y factores de apoyo social en la salud mental posterior al COVID-19. *Psychol. Trauma* 12, S55-S57. doi: 10.1037 / tra0000703

Sønderby, LC y Wagoner, B. (2013). Soledad: un enfoque integrador. *J. Integr. Soc. Sci.* 3, 1-29.

Steele, C. (2020). COVID-19, miedo y futuro: una perspectiva de apego. *Clin. Neuropsychiatry* 17, 97-99. doi: 10.36131