

PUENTE DE MAYO Consulte la previsión del tiempo.

Historias

Solitud: cuando estar solo es un placer

REBECA YANKE Madrid 27 ABR. 2018 | 03:03



Estación del World Trade Center (Nueva York), que acoge 50.000 personas al día. / FOTOS: CARLOS GARCÍA POZO

Frente a la soledad patológica de la sociedad moderna, existe también otra beneficiosa que se contrapone a la veloz vida digital

La solitud propone un bienestar ligado al silencio y al propio cuerpo. Por eso caminar las ciudades es un modo de alcanzarla

En busca del silencio perdido [<http://www.elmundo.es/cultura/2015/06/20/55843f30ca474134548b4590.html>]

La epidemia de la soledad [<http://www.elmundo.es/sociedad/2017/09/21/59c2a0fb46163faa058b45f8.html>]

El despertar es rápido. La ducha más. Desayuno a veces ni hay. El trayecto al trabajo, acelerado, probablemente en coche, quizá en metro o en autobús. Se cruza con muchas personas pero no suele mirarlos. Hay entre usted y el mundo una pantalla; quién sabe si más. En nuestro contexto digital, la soledad ha desvelado ya sus dos caras. De un lado, es una epidemia que supone ya mayor amenaza para la salud que la obesidad: **la conexión social puede reducir en un 50% la muerte prematura**

[<http://www.elmundo.es/sociedad/2017/09/21/59c2a0fb46163faa058b45f8.html>], según la investigadora Julianne Holt-Lunstad. Pero existe otra vertiente que se revuelve frente a la vertiginosa vida contemporánea, y es entonces cuando la soledad resulta beneficiosa. Es más, **junto al silencio** [<http://www.elmundo.es/cultura/2015/06/20/55843f30ca474134548b4590.html>], **el pudor** [<http://www.elmundo.es/sociedad/2016/09/24/57e5512846163f836d8b4590.html>] e incluso el

aburrimiento, la soledad es una forma de revolución.

"El ritmo de las actividades se ha tornado inhumano", advierte el intelectual portugués **José Tolentino Mendonça** en su ensayo *Pequeña teología de la lentitud* (Fragmenta editorial). "Ante el torbellino social, se ha perdido el arte de la soledad y ésta, por contra, debería considerarse un recurso", opina el escritor y periodista **Michael Harris** en su reciente volumen, *Solitud* (editorial Paidós). "Es una forma de resistencia, una voluntad de reencontrarse y de nunca más perderse en un mundo en el que las personas ya no se reconocen", culmina **David Le Breton**, profesor en la **Universidad de Estrasburgo** y autor de ensayos como *Desaparecer de sí y Elogio del caminar* (editorial Siruela).

Expuesto el escenario, falta ponerlo en práctica. **¿Cómo abrazar la solitud?** Cuando alrededor habita la vorágine, **caminar en soledad, incluso en las urbes, nos reconcilia con nosotros mismos**, sostienen los intelectuales arriba mencionados. Argumenta Le Breton: "Caminar resulta anacrónico en un mundo contemporáneo que privilegia la rapidez, la utilidad, el rendimiento y la eficacia. Es un acto de resistencia que celebra la lentitud, el silencio, la curiosidad y lo inútil, valores absolutamente opuestos a las sensibilidades neoliberales que condicionan irremediamente nuestras vidas. Que las personas se tomen su tiempo es una subversión de lo cotidiano, un largo sumergimiento en el interior que, para los contemporáneos que sólo viven en la superficie de sí mismos, parece un abismo".

Porque la clave no es, únicamente, cambiar la velocidad por la lentitud y caminar en soledad para acabar fijándose en las verdades y bellezas del mundo, sino **la concepción del tiempo**. Piensa Tolentino, por ejemplo, que "la velocidad que nos es culturalmente impuesta hace que ganemos tiempo, pero después no sabemos vivirlo de forma humana y creativa". "Ganamos tiempo pero no llegamos a vivir nuestra vida. Es necesaria una educación que nos reconduzca a lo esencial y eso, no tengo dudas, pasa por reaprender la lentitud", propone. Y se acuerda de aquel libro de **Milan Kundera** que se leía en los 90: *La lentitud*, donde se decía que "aquel que camina tiene siempre presente su cuerpo, consciente más que nunca de sí mismo y del tiempo de su vida".





QUE LAS PERSONAS SE TOMEN SU TIEMPO ES UNA SUBVERSIÓN DE LO COTIDIANO QUE, PARA LOS CONTEMPORÁNEOS QUE SÓLO VIVEN EN LA SUPERFICIE DE SÍ MISMOS, PARECE UN ABISMO

DAVID LE BRETON

Para otros, sin embargo, "la lentitud ya es un juicio". Dice **Fabrizio Andreella**, escritor italiano especializado en el análisis de la contemporaneidad, que **de lo que se trata es de diferenciar entre el "tiempo real y el tiempo devorado"**. "El primero es tiempo que revela, que permite una experiencia desconocida en lugar de repetir la misma de siempre mecánicamente. El problema es que nuestra curiosidad se concentra en el tiempo devorado, en la fuerza de acción mecánica", considera.

Terminada la jornada laboral, quizá a horas intempestivas, usted emprende el camino de regreso de la misma manera en que lo comenzó, probablemente. Móvil en mano, paso raudo, metro, personas, ya llego, ya llego. Habla Le Breton para *Papel* y se lamenta de que "muchos de nuestros contemporáneos aspiran a relajar la presión que pesa sobre sus hombros" sin recordar que "el móvil es hoy una terrible pantalla que se interpone permanentemente entre el peatón y la ciudad; la mayor parte de la gente camina con los ojos pegados al teléfono, con absoluta indiferencia hacia los demás y hacia su ciudad. Deben aprender de nuevo la belleza del mundo y de los otros a su alrededor".

Si bien nadie duda de que caminar la naturaleza es un acto hermoso, el verdadero reto está, hoy, en **saber estar solo también en la gran urbe, y caminarla como si fuera un prado**. Es complicado. Piensa Andreella que "el silencio de paz está en las montañas; en un silencio espeso, que abraza el sistema nervioso y lo lleva a un nivel de relajación cercano al placer y que el silencio de la angustia está en las ciudades; es un silencio puntiagudo, que pincha el sistema nervioso y lo lleva a un nivel de estrés cercano a la neurosis. La naturaleza creo que pueda ser nuestra ancla de esperanza".





EL MUNDO



¿CÓMO ABRAZAR LA SOLITUD? CUANDO ALREDEDOR HABITA LA VORÁGINE, CAMINAR EN SOLEDAD, INCLUSO EN LAS URBES, NOS RECONCILIA CON NOSOTROS MISMOS

¿Cómo conseguir ese placer también en cualquier ciudad pobladísima del mundo, una de esas llenas de solitarios, solos y vagabundos? Para Tolentino, una de las voces más originales del **Portugal** contemporáneo, su ciudad es su jardín. "Recorro Lisboa y trato de asomarme a la belleza de las cosas inútiles. En las largas caminatas surge muchas veces un pensamiento más libre y más creativo. Y no me olvido de que **San Francisco de Asís** decía que caminar ya es rezar".

Consciente de que la soledad es hoy en día un concepto dual -epidemia y recurso a la vez-, Tolentino cree que "hay que ir a las raíces del problema. Y una de ellas es que no fuimos educados para comprender los beneficios positivos del silencio, del vacío y de la soledad. Éstos pueden ser lugares muy fecundos. El silencio es un camino para la escucha y la hospitalidad más profunda de nosotros. Necesitamos volver a la marcha para recuperar los cinco sentidos y dejar de ser analfabetos sensoriales", propone. Y lo hace porque también denuncia que "pasamos por las cosas sin habitarlas, hablamos con los demás sin escucharlos y acumulamos información que no llegaremos a profundizar".

Así que, "para aventurarse corporalmente en la desnudez del mundo", en palabras de Le Breton, **habrá que recuperar la idea del vagabundeo como algo bello**, mientras, también en palabras de Breton, "tan poco tolerado está en nuestras sociedades, como el silencio". Este sociólogo y antropólogo francés sostiene que "caminar nos introduce en las sensaciones del mundo, y que hay que hacerlo porque sí, por el placer de degustar el tiempo, y que, además, implica humildad ante el mundo e indiferencia hacia la tecnología; cuando todo consiste, simplemente, en existir". "Caminar pone en suspenso las preocupaciones que abruman la existencia apresurada e inquieta de nuestras sociedades contemporáneas y nos devuelve la sensación del yo, del anonimato, del no estar para nadie", enumera.

Y si bien, cómo no, lo ideal es caminar en soledad, ni siquiera Le Breton desdeña la posibilidad de caminar en grupo, como proponía la **Internacional Surrealista** en la década de los 60 del siglo pasado con su **Teoría de la deriva** [<http://www.ugr.es/~silvia/documentos%20colgados/IDEA/teoria%20de%20la%20deriva.pdf>], que consistía en "una o varias personas que se entregan a la deriva y renuncian durante un tiempo a las motivaciones normales para desplazarse o actuar en sus relaciones, trabajos o entretenimientos para dejarse llevar por las solicitaciones del terreno".





EL SILENCIO ES UN CAMINO PARA LA ESCUCHA Y LA HOSPITALIDAD MÁS PROFUNDA DE NOSOTROS. NECESITAMOS VOLVER A LA MARCHA PARA RECUPERAR LOS CINCO SENTIDOS Y DEJAR DE SER ANALFABETOS SENSORIALES

JOSÉ TOLENTINO

"Son formas de caminar compatibles", prosigue Le Breton, "algunos caminan durante largos paseos en el bosque después de una jornada de trabajo o después de un momento de tensión interior, buscando recuperar el aliento y relajarse. Pero la deriva urbana es también otra bella escapada, una forma de transformar la ciudad en una suerte de laberinto lleno de sorpresas; es un caminar efectivo, que se deja llevar por la intuición, los propios deseos, tomando itinerarios que no conocemos. Es, por tanto, un descubrimiento de la ciudad, una reinención de la misma. No se trata de que sea útil, sino de ser la expresión de una voluntad de tomarse un tiempo en lugar de dejar que el tiempo nos tome a nosotros", culmina.

24 COMENTARIOS



winterlight

27/04/2018 07:02 horas

#4

Qué artículo tan inusual y tan cierto. Es un alivio leer cosas así en los mismos medios que, en general, suelen prestar más atención a todo lo que promueve la prisa, el ruido y la permanente necesidad de un modelo de felicidad tan superficial como, según parece, obligatorio.

[leer más](#)

Ver 24 comentarios

Enlaces de interés

[Últimas Noticias](#) · [Temas](#) · [IBEX 35](#) · [Euromillones](#) · [Horóscopo Diario](#) · [Mejores colegios](#)

[Servicios](#) · [Orbyt](#) · [Traductor](#) · [Guía TV](#) · [Diccionarios](#) · [El tiempo](#) · [Promociones](#) · [Lotería](#) · [Comparador financiero](#)
[Comparador seguros](#)

[Kirobet Baskonia](#) · [Fenerbahce Istanbul](#) · [Arsenal](#) · [Atlético de Madrid](#) · [Marseille](#) · [FC Red Bull Salzburg](#) ·

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

El Mundo

[El Mundo en Orbyt](#)[Su Vivienda](#)[Guía TV](#)[Inversiones inmobiliarias](#)

Ocio y Salud

[Telva](#)[El Búho](#)[Recetas de cocina de Sergio](#)[Cinemanía](#)[Cuídate Plus](#)[Diario Médico](#)

Unidad Editorial

[Expansión](#)[MARCA](#)[Apuestas Deportivas MARCA](#)[MARCA eSports](#)[Tienda MARCA](#)[Sapos y Princesas](#)

Empleo

[Escuela Unid](#)[Unidad Editc](#)[Expansión y](#)