
Matutina para Mujeres | Sábado 06 de Abril de 2024 | No es bueno

Descripción



No es bueno

“La soledad fue lo primero que Dios dijo que no era bueno”. **John Milton**

¿Qué prefieres, vivir donde se respira aire puro o contaminado? Si te dijeran que puedes comer todo lo que quieras porque la obesidad no es mala, ¿lo creerías? Si intentaran convencerte de beber alcohol sin restricciones, ¿lo lograrían? Sabemos qué conductas tienen repercusiones negativas sobre nuestra salud, por eso las evitamos; pero de vez en cuando aparece “nueva” información que nos lleva a replantearnos algunos conceptos.

Los investigadores Julianne Holt-Lunstad y Timothy Smith realizaron un estudio⁴² que arrojó los siguientes resultados: vivir en un lugar altamente contaminado aumenta el riesgo de muerte prematura en un 5 %; estar obeso, en un 20%; beber alcohol en exceso, en un 30 %; y —aquí viene lo “novedoso”—, sentirse solo incrementa en un 45 % el riesgo de morir jóvenes, tanto entre hombres como mujeres y sea cual sea el país donde vivan.

“Sentirse socialmente conectado no solo influye sobre la salud psicológica y emocional; también tiene una influencia significativamente positiva sobre el bienestar físico y la longevidad”, afirman los autores del estudio. Para mí, que vivo sola, es una llamada de atención. Aunque comprendo que no es lo mismo vivir sola que sentirse sola, no quisiera venir a descubrir dentro de diez años que me cuidé de tantas cosas por miedo a la muerte y la enfermedad, pero descuidé una decisiva: establecer conexiones sociales significativas con otros seres humanos (no se ofendan las amantes de los perros y los gatos, pero las relaciones humanas son otro nivel de conexión).

En muchos países, aumentan año tras año las cifras de personas que viven solas; por si eso fuera poco, cada vez confiamos menos en los demás, nos aislamos para evitar conflictos, nos desconectamos porque rehuimos el compromiso, y nos polarizamos (política y socialmente) para no vivir situaciones polémicas, conversaciones difíciles o momentos desgastantes. Poca gente toma la iniciativa de hacer grupo, generar confianza o rescatar la noción de que somos seres primordialmente sociales y, cuando dejamos esa esencia a un lado, sufrimos las consecuencias. Yo quiero ser parte de esa poca gente.

Hemos sido creadas para conectar con los demás; este es un principio de gran relevancia espiritual. Necesitamos familiaridad, amistad, compañerismo y hermandad. Sin ellos, nuestra vida es más triste..., y más corta. Pensándolo bien, esto no es tan nuevo. La soledad fue lo primero que Dios dijo que no era bueno (ver Gén. 2:18).

“La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente” (Ecl. 4:12).

42 Julianne Holt-Lunstad, Timothy Smith, “Soledad y aislamiento social: factores de riesgo de mortalidad” (Utah: Brigham Young University), 2015.