

La soledad y la salud mental

Tiempo de lectura: 2 min.

[Julio Cesar Castellano](#)

Sáb, 19/08/2023 - 08:52

Pocos son los voceros políticos que comentan que es necesaria una política pública que permita a la gente enfrentar la soledad tan profunda que, paradójicamente, muchos padecen, siendo este un factor de riesgo para muchas enfermedades mentales e, incluso, el suicidio.

Muchos son los aspectos que hacen posible que cada vez sea más común sufrir la soledad en nuestra sociedad. Primero, las familias se han visto desmembradas por motivos esencialmente económicos.

Bien por la migración, bien por la emancipación económica de los hijos o por las dificultades de movilización que impiden incluso a hermanos que viven en la misma ciudad el poder verse. Con el tiempo, ver otro rostro humano, incluso uno desconocido, solo lo podemos lograr con un teléfono. El placer de reír, tocarse, llorar juntos, o simplemente ver el cielo acompañado con otros se convierte en un privilegio.

Hay ciertamente una responsabilidad personal, hay que siempre hacer un esfuerzo por no dejarse secuestrar por la comodidad del espacio seguro de las cuatro paredes. Hay que dejar de pensar en lo que dirán los demás, dejar atrás la vergüenza o la pena, abrazar la vida con todos sus riesgos. Pero, también, hay una responsabilidad pública. ¿Cuánto estamos haciendo desde el Estado por evitar que la vida de la gente sea solo ir de la casa al trabajo y del trabajo a la casa?

Debemos planificar las ciudades para que no se privilegie el uso del vehículo por encima de caminar o andar en bicicleta, convertir muchas calles en bulevares, arborizar, invertir en espacios donde sea posible reunirse gratuitamente y pasarla bien.

No necesariamente eso tiene que hacerse en un centro comercial para beneficio financiero de algunos. Debemos tener balnearios públicos, piscinas públicas, parques, cafeterías al aire libre, conchas acústicas para que se puedan disfrutar

espectáculos a cielo abierto sin costo alguno. Debemos crear ese tercer lugar que no es ni la casa ni el trabajo, allí donde ya no importa nuestro estatus, nuestros títulos o la clase social, solo somos humanos interactuando con otros humanos.

Esos espacios públicos no deben dejarse a la suerte, a la administración de la diosa fortuna, al contrario, deben ser gestionados por los gobiernos locales. No solo para que siempre cuenten con calidad y limpieza, sino para que también exista seguridad personal y total respeto por la diversidad de estilos de vida.

El espacio público no puede ser un lugar amenazante ni para los niños, ni para los ancianos, no debe ser un lugar para que las mujeres tengan que soportar piropos no solicitados, ni miradas incómodas, debe ser un espacio amigable para expresar afectos, amigable incluso para la comunidad LGBTIQ+. Estoy hablando de espacios públicos donde la sociedad pueda prevenir la soledad celebrando la vida, el encuentro y la cercanía con el otro. No debería ser un sueño.

Construir una ciudad así implica muchos cambios, convertir en bulevares lo que hoy son calles amerita planeación urbana, disposición de oferta de bienes y servicios en forma ampliamente distribuida geográficamente, tanto como para que cualquier vecino, si desea buscar o comprar algo, lo pueda conseguir caminando o en bicicleta en 15 minutos.

Lo mismo para trabajar o estudiar. Hay que apoyar y privilegiar al pequeño comerciante y a la industria 4.0 para que la actividad comercial y la manufactura tenga un rostro humano, sea asequible y su integración con la vida urbana sea mucho más natural.

Todo eso puede parecer utópico, pero en Europa, en Canadá, en Chile y Uruguay hay muchos ejemplos de estas cosas. La vida es muy corta para sacrificarla en el altar del conformismo.

15 de agosto 2023

Guayoyo en Letras

<https://guayoyoenletras.net/2023/08/15/la-soledad-y-la-salud-mental/>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)