

*“No es bueno que el hombre esté solo”, se dice en el Génesis.*

Y es que el egoísmo, la egolatría, aísla; no así la apertura a la trascendencia y a los demás. La soledad innecesaria, sin sentido, puede provocar alteraciones mentales. Sin embargo, la soledad del que se aísla para orar no es realmente soledad, pues está en relación con Dios.

Experimentalmente, en ratones, se ha visto que **el aislamiento** provoca reducción del volumen de las neuronas de las cortezas somatosensorial y motora (zonas del cerebro esenciales en la percepción sensorial y en la actividad motora). Y se reduce el hipocampo, estructura esencial para la fijación de recuerdos. Por otra parte, se produce globalmente una disminución del número de conexiones neuronales.

También se ha visto que el aislamiento provoca una bajada de las defensas inmunológicas. Por otra parte, la soledad altera los ritmos naturales de la vigilia y el sueño. Y se puede decir que, a la larga, el aislamiento perjudica al funcionalismo neural.

Todos estos aspectos atañen también al ser humano, como animal que es. **Para Zubiri, el hombre es el animal de realidades**, que se da cuenta de la realidad tal como es. Es un **animal sociable**, que se relaciona (“animal de relaciones”).

El aislamiento a largo plazo puede provocar depresión, ansiedad, psicosis y afectación de la capacidad intelectual, aspectos a cuidar en personas que viven en residencias, y en personas encamadas; en todas ellas se pueden presentar, entre otros, problemas de razonamiento, recuerdo y orientación.

**Las dificultades sensoriales** aíslan y en concreto, la sordera es en muchos casos más aislante que la ceguera.

La ancianidad puede aislar, no solo por las alteraciones sensoriales que le acompañan, sino por el hecho de que la persona mayor puede sentirse fuera del ambiente, aislada con respecto a lo que le rodea.

En contrapartida, la curiosidad, el deseo de estar al día, el querer conocer los cambios sociales, el estudio, la lectura, las relaciones, el ejercicio físico, etc. hacen que el individuo proyectado no lo sea tanto como lo era una persona de su edad hace unos años. Otro factor que puede influir en el aislamiento senil es un cierto rechazo (externo) a la vejez por parte de algunos en el seno de la sociedad actual.

Por otro lado, el mito de la eterna juventud, deseada por el Fausto de Goethe, es de raíz diabólica: es la oferta de Mefistófeles. Es un ansia que, como una epidemia, se ha instalado en la sociedad actual. Parece como si fuese más importante la juventud física que la de espíritu.

El narcisismo aísla. Hablar continuamente de uno mismo y no escuchar a los demás provoca rechazo, y como consecuencia, a la larga, aislamiento. La generosidad, la preocupación por los demás, además de ocasionar satisfacción, alegría, lleva consigo una visión más optimista, más juvenil de la vida. El egoísmo es una gran tara en la civilización actual.

El matrimonio bien vivido es un antídoto frente al egoísmo. Después de un matrimonio largo, fecundo, generoso, la muerte de uno de los cónyuges lleva en algunos casos a la aceleración de la muerte del otro, (no de forma provocada, sino por vía natural). Es el amor hasta que la muerte les separa.

La muerte es personal, esté o no acompañado el sujeto en ese momento, pues cada uno se enfrenta con la eternidad de forma individual, para recibir el premio o el castigo que corresponda. El premio es el disfrute de Dios. El castigo, el infierno, probablemente es la soledad: “ese eterno abismo de soledad que es el infierno”, decía el Papa Francisco.

Los que mueren creyendo que el alma desaparece con el cuerpo son condenados a morar eternamente solos, encarcelados en sepulcros, dice Dante en la Divina Comedia.

En “La soledad sonora”, de San Juan de la Cruz, se dice:

Mi amado, las montañas,

los valles solitarios nemorosos, las ínsulas  
extrañas,

los ríos sonoros,

## **Soledad, cerebro**

Publicado: Viernes, 01 Mayo 2026 08:20

Escrito por José Luis Velayos

---

el silbo de los aires amorosos, la noche sosegada,

en par de los levantes de la aurora, la música callada,

la soledad sonora,

la cena que recrea y enamora.

(“Soledad sonora” es uno de los escritos culminantes de Juan Ramón Jiménez).

Hay que decir que no estamos solos porque Dios está presente y más cercano e íntimo a uno que uno mismo, dice San Pablo.

**José Luis Velayos**