

# Cuando la conexión sustituye al vínculo

En «Soledades digitales», José Ramón Ubieto parte de su experiencia clínica para señalar que la tecnología nos está aislando del mundo y de los otros. Bajo la falsa promesa de «conectar» a las personas, las redes sociales sustituyen los vínculos tradicionales por relaciones vaporosas sostenidas por el frágil armazón de una pantalla y un teclado, y han conseguido que nos sintamos más solos que nunca.

Cuando apenas era un bebé, Manu fue dado en adopción. Si crecer es un proceso complicado para cualquiera, aún lo es más para quien no ha tenido ocasión de conocer a sus padres biológicos. La primera y segunda infancias de Manu estuvieron marcadas por la soledad de quien se siente diferente. El compás de sus días lo marcaron el bullying, los cambios de escuela y los procesos terapéuticos. No es de extrañar que, llegada la adolescencia, Manu sintiera una pasión voraz por las pantallas. Aquel mundo parecía el refugio perfecto, un lugar donde la historia personal de cada uno parecía no tener importancia, donde un avatar y un nombre en clave anulaban las desigualdades entre los distintos usuarios, como un uniforme escolar.

Los encuentros con otra gente en plataformas digitales se sentían, para aquel adolescente desamparado, como verdaderos vínculos de amistad: los pensaba como sus amigos, los «veía» cada día, conversaba con ellos de intereses comunes. Como analgésico, aquella experiencia cumplió su cometido. Pero no fue hasta que descubrió la fotografía que sintió, verdaderamente, un vínculo con el mundo y consigo mismo. Hoy, un poco más alejado de la virtualidad, su trabajo como fotógrafo llena un vacío que lo digital era incapacidad de colmar: sus obras le permiten entablar relaciones personales con gente de su entorno, compartir inquietudes y opiniones en vivo, y su acto de creación le devuelve una imagen más amable de sí mismo.

**Para José Ramón Ubieto, la soledad es una cualidad fundamental de la experiencia humana, y una de nuestras tareas fundamentales como personas es enfrentarla y decidir qué hacemos con ella, cómo la gestionamos para vivir una vida plena.** En sus inicios, las redes sociales prometían una suerte de panacea: con Facebook, con MySpace, con Instagram, los usuarios iban a ser capaces de conectar con más gente que nunca. Parecía el fin de la soledad. Pero, entonces, **¿por qué cada vez nos sentimos más solos, precisamente cuando parece que pasamos el día entero en la red? Porque estas plataformas, bajo su promesa de conexión, aíslan a las personas, fomentan el narcisismo y atomizan la sociedad.** Las comunidades virtuales de la machoesfera, la obsesión por la acumulación de *likes* o la pseudointimidad que ofrecen las conversaciones con la IA son solo algunos ejemplos de ello.

No podemos ignorar lo digital. Internet ya es una parte fundamental de nuestras vidas, nos guste o no, y sería ingenuo querer desertarlo por completo. Pero, según Ubieto, la virtualidad no puede ser nuestra única forma de lidiar con nuestro desamparo. **La creación**, nos dice el autor, –sea a través de la fotografía, como en el caso de Manu, sea a través de la literatura o la música– **nos ofrece una alternativa que, más allá de «conectar» con nuestros coetáneos, permite crear vínculos con el mundo y las personas de una manera más orgánica, plena, viva.**

Partiendo de su propia experiencia con la soledad y de una amplia experiencia clínica como psicoanalista, Ubieto nos ofrece una panorámica de uno de los problemas centrales de nuestro tiempo: la epidemia de soledad y su vinculación con el mundo digital. **Luminoso, narrativa e intelectualmente riguroso, este libro nos interpela a todos, pues intenta responder a una pregunta común: ¿qué hacemos con nuestra soledad?**



**«Las redes sociales fomentan la conexión, pero esa hiperconexión acelera los ritmos y reduce la resonancia al dejarnos sin tiempo para pensar y hacernos preguntas. Nos conectan con los otros para desconectarnos de nosotros mismos. Ese apego al gadget nos confina a la soledad del goce hiperconectado».**

*Soledades digitales*

## Índice

### Prefacio

1. ¿Más solos que nunca?
  2. Vidas hiperactivadas, sujetos hiperconectados
  3. Las paradojas de la soledad
  4. Soluciones digitales: del vínculo a la conexión
  5. Encerrados en su burbuja
  6. Construir una nueva soledad
- Epílogo:** Escribir la soledad



**José Ramón Ubieto**

**«Una mirada sugerente, desde el psicoanálisis y la literatura, sobre la soledad en tiempos de redes sociales».**

Laura Freixas

Es psicólogo clínico. Miembro de la Asociación Mundial de Psicoanálisis y de la Escuela Lacaniana de Psicoanálisis. Profesor en la Universidad Oberta de Catalunya y profesor colaborador en la Universitat de Barcelona. Colaborador de «La Vanguardia», «El Periódico de Catalunya» y «The Conversation». Ned Ediciones ha publicado «¿Bienvenido Metaverso?» (2022), junto a Liliana Arroyo Moliner; «El mundo pos-Covid» (2021); «Niñ@s hiper» (2018), junto a Marino Pérez Álvarez y «Del padre al iPad» (2019) y «Bullying» (2016) como editor.