

La soledad, un mal de nuestro tiempo

¿Aprender a vivir solos o animarnos a buscar relaciones?

El miedo al rechazo y a la incompreensión frenan la creación de nuevas amistades

Los psicólogos consideran que alguien está solo cuando no mantiene comunicación con otras personas o cuando percibe que sus relaciones sociales no son satisfactorias. Tres características definen la soledad: es el resultado de relaciones sociales deficientes, constituye una experiencia subjetiva ya que uno puede estar solo sin sentirse solo o sentirse solo cuando se halla en grupo; y, por último, resulta desagradable y puede llegar a generar angustia.

La soledad, salvo excepciones, es una experiencia indeseada similar a la depresión y la ansiedad. Es distinta del aislamiento social, y refleja una percepción del individuo respecto a su red de relaciones sociales, bien porque esta red es escasa o porque la relación es insatisfactoria o demasiado superficial. Se distinguen dos tipos de soledad: la emocional, o ausencia de una relación intensa con otra persona que nos produzca satisfacción y seguridad, y la social, que supone la no pertenencia a un grupo que ayude al individuo a compartir intereses y preocupaciones.

Cuando nuestra habilidad para relacionarnos es deficiente, aumenta la probabilidad de que nos quedemos solos ya que las relaciones que mantenemos son menos entusiastas y empáticas. En general, las personas con problemas de neurosis se muestran convencidas de que no resultan amables ni dignas de ser apreciadas, y re-

chazan cualquier tipo de amigos potenciales con el objetivo de protegerse a sí mismos del posible rechazo. La soledad está muy relacionada con la pérdida de relaciones con ese conjunto de personas significativas en la vida del individuo y con las que se interactúa de forma regular. La definición más común de soledad es la de carencia de compañía y que se tiende a vincularla con estados de tristeza, desamor y negatividad, obviando los beneficios que una soledad ocasional y deseada puede reportar.

La ausencia de un ser querido.

Cuando desaparece de nuestra vida alguien a quien hemos amado o que ocupaba un espacio estelar en nuestra cotidianeidad, nos invade una particular sensación de soledad. Somos seres sociales que necesitamos de los demás para hacernos a nosotros mismos. Y no sólo para cubrir nuestras necesidades de afecto y desarrollo personal, sino también para afianzar y revalidar nuestra autoestima, ya que ésta se genera cada día en la interrelación con las personas que nos rodean.

La pérdida es irremplazable pero no debe ser irreparable. Ese hueco quedará ahí pero si nos permitimos sentir la tristeza y nos proponemos superarla a base de confianza en nosotros mismos, podremos reunir fuerzas para establecer nuevas relaciones que cubran al menos parcialmente ese déficit de amor que la ausencia del ser querido



ha causado. Hemos de intentar que la carencia de esa persona no se convierta en una carencia general de relaciones. Esta soledad es dolorosa, pero puede convertirse en positiva si la interpretamos como oportunidad para aprender a vivir el dolor sin quedarnos bloqueados. Y para generar recursos y habilidades para continuar transitando satisfactoriamente por la vida.

Debemos interiorizar y controlar el dolor, sabiéndolo parte inherente a la vida, aprendiendo a no temerlo y a no mantenernos al margen del sufrimiento como si de una debilidad o incapacidad se tratara. Quien sabe salir del dolor está preparado para disfrutarla la plenitud en momentos venideros.



Vencer la soledad no deseada: unos pasos útiles

- 1 Diagnóstico:** qué tipo de soledad es la que estamos sufriendo y a qué circunstancias se debe.
- 2 Conocernos bien.** Dejemos a un lado el miedo a mirar dentro de nosotros, y afrontemos la necesidad de saber cómo somos: nuestras ilusiones y ambiciones, limitaciones y miedos, quién quiero ser, cómo me ven, cómo me veo...
- 3 Fuera la timidez.** Tomemos la iniciativa para conseguir nuevas relaciones. Establezcamos qué personas nos interesan y elaboremos una estrategia para contactar con ellas.
- 4 No hay nada que perder.** El miedo al rechazo es un freno para entablar nuevas amistades o amores. El objetivo es importante, no nos andemos con remilgos.
- 5 Sin victimismos.** El mundo resulta en ocasiones cruel, vulgar y materialista, de acuerdo. Pero seguro que hay otras personas que pueden estar deseando conocer a alguien como nosotros.
- 6 Encerrarnos en nosotros mismos es reconocer la derrota.** A la mayoría la soledad nos hace daño, y nos sienta mejor tener con quién hablar, intimar y a quién querer.
- 7 No somos tan raros como a veces pensamos.** No hay más que hablar en profundidad y confianza con cualquier persona para comprobarlo. Podemos "llenar" a más gente de la que creemos y nos pueden resultar atractivas muchas personas que tenemos muy cerca.



Hay dos tipos de soledad: la personal (ausencia de una relación íntima con alguien) y la social (carencia de amistades)

La soledad social. La de quien apenas habla más que con su familia, sus compañeros de trabajo y sus vecinos es una soledad muy común en este mundo nuestro. Nos sentimos incapaces de contactar con un mínimo de confianza con quienes nos rodean, tememos miedo que nos hagan o nos rechacen.

Plantamos un muro a nuestro alrededor y vivimos el vacío que nosotros mismos creamos y que justificamos con planteamientos como "no me entienden", "la gente sólo quiere hacerte daño", "para lo único que les interesa es para sacarte algo", "cada vez que confías en alguien, te llevas una puñalada".

Si la soledad es deseada nada hay que objetar, aunque la situación entraña peligro: el ser humano es social por naturaleza y una red de amigos con la que compartir aficiones, preocupaciones y anhelos es un cimiento difícilmente sustituible para asentar una vida feliz. Esa soledad no deseada puede convertirse en angustia, si bien algunos se acostumbran a vivir solos. Se revestirá esta actitud de una apariencia de fortaleza, autosuficiencia, agresividad o timidez. Y todo, para esconder la inseguridad y el miedo a que no se nos quiera o no se nos respete.

Hay también otras soledades indeseadas, como esas a las que se ven abocadas personas mayores, amas de casa, o quienes muestran una orientación se-

xual no convencional, o quienes sufren ciertas enfermedades, incapacidades físicas o psicológicas o imperfecciones estéticas.

Un estado transitorio, nada más. La soledad es una situación que hemos de aspirar a convertir en transitoria y que conviene percibir como no forzosamente traumática. Podemos mutarla en momento de reflexión, de conocernos a fondo y de encontrarnos sinceramente con nuestra propia identidad.

Hay un tiempo para comunicarnos con los demás y otro (que necesita de la soledad) para establecer contacto con lo más profundo de nosotros mismos. Hemos de "hablar" con nuestros miedos, no podemos ignorarlos ni quedarnos bloqueados por ellos. Es conveniente que, en ocasiones, optemos por la soledad. En suma, equilibraremos los momentos en que nos expresamos y atendemos a otros, y los que dedicamos a pensar, en soledad, en nuestras propias cosas.