

La soledad elegida y la que nos elige

Al contrario que la impuesta, la soledad deseada proporciona una sensación cercana a la libertad que, a su vez, puede inspirar el sosiego necesario para sobrellevar el estrés de la vida diaria

EL SENTIMIENTO de soledad es uno de los más difíciles de sobrellevar. El ser humano es, por naturaleza, social, necesita de los otros para establecer relaciones personales y vivir de forma satisfactoria. Aunque algunas personas sean muy autónomas e independientes precisan, de una u otra forma, la calidad de sus relaciones sociales para gozar de un estado de ánimo saludable.

El bienestar general de una persona depende en gran medida de la calidad de sus vínculos con los demás. De ahí que incluso los médicos definen la Salud como el bienestar físico, psicológico y social. Por tanto, la soledad es un factor perjudicial para la salud social, que origina consecuencias negativas en la psicológica, como la tristeza. La salud de una persona está expuesta a sufrir daños según las relaciones sociales que establezca; si éstas no son satisfactorias, los sentimientos de soledad no tardan en aparecer.

Si los sentimientos de tristeza provocados por la soledad se mantienen durante algún tiempo pueden aparecer síntomas de tipo depresivo. Por este motivo es importante mantener relaciones personales saludables y placenteras, algo que en ocasiones resulta difícil en un contexto social en el que prima cierto individualismo. Las familias son cada vez menos numerosas, la movilidad laboral es mayor y las poblaciones son cada vez más grandes. En este contexto es fácil que las personas se sientan desarraigadas y les resulte más difícil formar parte de un grupo cohesionado que sirva de soporte para afianzar una salud social satisfactoria.

En nuestra sociedad se genera un caldo de cultivo con los ingredientes necesarios para que los vínculos personales se debiliten, lo que desemboca en un sentimiento de soledad sutil pero constante para algunas personas que, aunque compartan tiempo con los demás, pueden sentirse solas por no tener excesiva confianza en sus relaciones.

La soledad deseada (sentirse bien en soledad)

El sentimiento de soledad no siempre es dañino. En algunos casos se puede elegir destinar parte del tiempo a realizar tareas en solitario como opción personal. En este caso se trata de una soledad buscada que nada tiene que ver con sentimientos de tristeza, sino que puede ser muy gratificante porque fomenta el bienestar emocional. En definitiva, se trata más bien de gozar de momentos de intimidad más que de soledad.

Cuando una persona decide disponer de tiempo para sí se convierte en alguien que goza de estar sin la compañía de los demás durante un tiempo limitado. Se debe a una decisión personal que desemboca en algo saludable: momentos dedicados a uno mismo que pueden ser necesarios e imprescindibles para fomentar el bienestar personal. Ello indica que se es capaz de estar sin otras personas, señal de autonomía e independencia. Cuando una persona tiene vínculos sanos y fuertes con las personas de su entorno está preparada para disfrutar de su intimidad, no sufre por estar sola porque sabe que cuenta con persona cercanas que le aportan bienestar, a las que importa y a las que puede recurrir si lo desea.

>



La soledad deseada o autonomía no es sólo una opción, resulta recomendable para cualquiera. Puede asemejarse a un rato para el descanso, ya que es un momento libre de obligaciones con los demás que se puede destinar a lo que apetezca. En esos momentos, es probable que se sienta una sensación cercana a la libertad, que a su vez puede inspirar el sosiego necesario para sobrellevar el estrés de la vida diaria. Gozando de esta li-

general, pueden verse sometidos a un gran estrés social, al igual que les sucede a las personas dedicadas a las tareas domésticas; para ellas puede ser muy beneficioso dedicarse tiempo personal a modo de descanso.

Incluso hay personas que han hecho de la soledad deseada un estilo de vida: es el caso los "singles" que han elegido llevar una vida más independiente, o las personas que gozan viajando solas o, incluso, los que

un deseo. Hay personas que optan por no relacionarse en exceso pero desearían tener vínculos sociales satisfactorios, aunque algo les impide relacionarse con normalidad.

Por lo general se trata de individuos con falta de habilidades sociales, fobia social o un resentimiento patológico que les dificulta establecer vínculos personales. El miedo exagerado a estar con otras personas origina una soledad producto de pensamientos distorsionados que impiden relacionarse y crear relaciones íntimas, tan necesarias para el bienestar psicológico. Por tanto, el aislamiento social, acompañado de un bajo autoconcepto y confianza personal, sería motivo de consulta a profesionales de la salud.

La soledad no deseada también puede producirse por un cambio repentino en el entorno, como la rotura de relaciones personales. En este caso es importante buscar apoyo en el exterior para evitar la aparición y la exageración de los sentimientos de pérdida.

Otro tipo de soledad, aunque pueda parecer algo contradictoria, es la que se produce en compañía: se está con otras personas pero con la sensación de no sentirse parte del grupo. Ocurre cuando alguien se guarda para sí la información que le gustaría compartir con los demás, pero que de algún modo no encuentra la forma de hacerlo. Éste es un tipo de soledad frustrante porque no permite el goce de una relación íntima que aporte seguridad. Es habitual en personas que se guardan sus problemas para sí mismas, bien porque no tienen la suficiente confianza para compartírselos o porque les falta asertividad para hacer respetar sus puntos de vista.

Para este caso es recomendable afianzar las relaciones con las que se cuenta y ampliar el entorno social. Pero aún más importante es expresar los sentimientos de forma segura y confiada. Compartir las emociones y los sentimientos y hacer partícipes a los demás de una parte de la intimidad personal fomenta los vínculos con los demás. Cuando se comparte con los demás algo más que compañía, el sentimiento de soledad disminuye en beneficio del bienestar social y psicológico. //

Las personas con vínculos sociales sanos y fuertes están mejor preparadas para afrontar momentos de soledad e intimidad

bertad personal se puede elegir qué es lo que más apetece en ese momento sin necesidad de dar explicaciones a nadie, que es lo mismo que quitarse todas las obligaciones de encima, aunque sea sólo por unas horas.

Por tanto, todo el mundo debería reservar ciertos momentos de intimidad para uno mismo. Más aún en la sociedad actual, en la que es difícil encontrar situaciones en las que se pueda disfrutar de dicha sensación de libertad, normalmente por falta de tiempo debido a las obligaciones diarias. Por este motivo, podría tratarse de algo casi terapéutico para cualquiera que se encuentre demasiado ocupado o que destine muchos recursos personales a los demás. Este sería el caso de personas que trabajan en exceso o dedican la mayor parte de su tiempo al cuidado de los otros.

Determinadas ocupaciones pueden suponer un desgaste personal importante. Los individuos que se dedican a profesiones asistenciales como enfermería, medicina o aquellos centrados en la atención al público en

prefieren realizar tareas en solitario en su tiempo libre.

A pesar todo, y de la importancia que tiene saber y poder gozar de tiempo para uno mismo, no debe caerse en el aislamiento. Disfrutar de tiempo personal para sentirse bien puede beneficiar a la salud psicológica siempre que no suponga un abuso y se descuiden los vínculos que unen a las personas cercanas. Cuidar y mantener las relaciones siempre es una buena inversión, ya que sólo se gozará de la independencia si se tienen relaciones sociales fuertes y satisfactorias.

Cuando la soledad afecta

Sin embargo, la soledad no deseada suele estar relacionada con emociones negativas que vienen motivadas por circunstancias que la persona no ha elegido.

Cuando no se tienen vínculos con los demás o éstos son superficiales, aparecen sentimientos de tristeza que afectan al estado de ánimo y que disminuyen la motivación para relacionarse. Aislarse no es, normalmente,