



¿Quiénes se sienten solos hoy?

Hoy en nuestra sociedad occidental cualquiera puede sentirse solo: una mujer mayor viuda viviendo sola en casa que ya no puede salir a la calle y apenas ve a sus vecinos. Ha dejado de ser la jefa de hogar hace años, y ya no tiene la vida social que solía. Los mayores que tiene que pasar sus días en residencias. Un hombre de mediana edad con familia que ha perdido su empleo y ya no cuenta con el círculo de sus compañeros. Sus interacciones diarias, las conversaciones y vida social ha desaparecido, y en cambio ahora se dedica a las labores de casa.

Una mujer ejecutiva hiperocupada que centra todos sus esfuerzos en hacer crecer su estatus laboral. Que apenas tiene tiempo para buscar pareja, o nutrir lazos familiares y de amistad. Que quiere ser madre, pero apenas tiene espacio para plantearse la maternidad.

Un adolescente que ha crecido en un pueblo y se ha mudado a estudiar o trabajar a la ciudad y se siente perdido, abrumado. No maneja el espacio ni los ritmos de la ciudad. Parece hiperconectado, pero en el fondo, ni está con sus amigos de siempre (aunque se pasa el día jugando en red y chateando), ni está integrándose en nuevas relaciones (porque se pasa el día en internet).

Tal vez un niño pequeño al que sus padres lo cambian de colegio, de barrio y pierde sus anteriores relaciones sociales. O un niño cuyos padres recientemente se han separado y están estresados, o con padres demasiado ocupados en su trabajo y que no pueden dedicar la atención y la compañía que necesita.



¿Cuáles son los efectos de la soledad no deseada?

La soledad no elegida puede ser problemática. Está asociada negativamente con la salud física (por ejemplo, hipertensión, problemas cardiovasculares) y con la salud mental (problemas de depresión, ansiedad). Estas personas presentan una peor calidad de vida, realizan un mayor uso de los servicios de salud, y consumen más medicamentos, especialmente psicofármacos: tranquilizantes, relajantes, antidepresivos, estimulantes, etc.

La soledad no elegida, es uno de los problemas más habituales que pueden experimentar las personas mayores, pero no solamente se asocia la soledad con la edad, sino, como hemos visto en los ejemplos anteriores, todos podemos sufrirla especialmente en una sociedad poco solidaria, y caracterizada por un estilo de vida que contribuye de múltiples formas a la deshumanización y al individualismo.

Y es especialmente este contexto en el que el sentimiento de soledad se ha convertido en uno de los problemas más relevantes de la actual sociedad occidental.

No es la soledad, es lo que hacemos con ella

La soledad elegida no es en absoluto un problema. En muchas ocasiones es la base del desarrollo personal y de una mayor conexión con nosotros mismos y los otros. El problema aparece cuando la soledad es sobrevenida y nos empeñamos en luchar contra ella con herramientas poco efectivas, que nos alejan de la vida que deseamos.

Solemos tener problemas cuando buscamos eludirlos, distrayndonos en actividades poco enriquecedoras a largo plazo: horas vacías de series, internet o juegos. Cuando nos entretenemos conectando con otros a través de aplicaciones para relacionarnos (Tinder, Badoo, Meetic, etc) pero que en nuestra experiencia no nos sirven para acercarnos verdaderamente a otros. Tenemos dificultades cuando para sentir que pertenecemos, nos "retorcemos para ajustarnos" a gustos o actividades que en el fondo no nos interesan, nos generan vacío, son poco saludables, o van en contra de nuestros valores personales. Cuando para paliar la soledad nos quedamos con personas que "juegan con nosotros", que nos valoran poco, nos tratan mal, no tienen en cuenta nuestras necesidades. Es problemático cuando buscamos eliminar este sentimiento desconectándonos a través del alcohol, del consumo de otras sustancias, o de los propios psicofármacos que nos ayudan a paliar el malestar generado por esta situación no elegida, pero que a la larga, aumentan nuestro aislamiento.

¿Y qué podemos hacer con este sentimiento?

Uno de los mayores anhelos que tenemos los seres humanos es sentirnos conectados con otros, sentir que amamos y somos amados, que cuidamos de otros y que otros nos cuidan. Somos animales gregarios, esto nos ha permitido sobrevivir como especie. A día de hoy, esta característica que compartimos y que nos humaniza, es un aspecto central de nuestra salud mental y satisfacción vital.

Más allá de los recursos comunitarios y de las políticas sociales necesarias para mejorar el intercambio social, hay muchos recursos personales que podemos aprender para abordar una situación de soledad no deseada.

Hay muchos aspectos que podemos trabajar personalmente y desde un punto de vista psicológico para aceptar esta condición, y tornar la soledad en un estado personalmente constructivo y valioso. Y para procurar modificar esta situación y aprender habilidades y herramientas para buscar activamente participar y conectar auténticamente con otras personas.

La posibilidad de hacernos conscientes y reconocer que en ocasiones sobre la base de ansiedades, tristezas y miedos, sobre la base de algunas adicciones, dependencia a nuevas tecnologías, de la autoexigencia, autocritica y complacencia...; sobre la base de muchos de nuestros dolores y sufrimientos está el anhelo irresuelto, la búsqueda por pertenecer, sentirse querido, querer.

Reconocer este hecho nos puede señalar la posibilidad de pedir ayuda y buscar alternativas para cubrir la necesidad de conexión social, mediante estrategias flexibles, útiles y saludables que pueden trabajarse en terapia psicológica. Porque todos buscamos querer y nos merecemos ser queridos, pero no todos hemos aprendido a alcanzar este anhelo de una forma saludable.

La buena noticia es que todos podemos aprender a hacerlo. El primer paso sería reflexionar o ser conscientes sobre los siguientes aspectos:

- Reflexionar sobre cómo nos estamos relacionando con los demás.
- Esclarecer la importancia de los vínculos y darnos cuenta del tiempo y energía que dedicamos a ello.
- Reflexionar sobre lo que hacemos para no sentirnos solos.
- Observar cómo estamos abordando la comunicación, la resolución de conflictos y si sabemos pedir lo que necesitamos.

Observar si nuestra forma de actuar nos acerca o nos aleja de nuestros afectos.

Estas reflexiones quizás nos ayuden a darnos cuenta de que especialmente en la actualidad, en este modo de vida moderno rápido, superficial, multitarea, nos toca parar, recalibrar la brújula y valorar qué es lo auténticamente importante en nuestra vidas. ¿Cómo quiero relacionarme conmigo mismo y con los otros? ¿Qué huella quiero dejar en mis seres queridos? ¿Cómo me gustaría que mis seres queridos me recordaran?

Quizás al hacernos estas preguntas encontremos que estamos errando en la dirección hoy, y que los pasos diarios que damos nos dispersan de la búsqueda de la genuina conexión con los otros.



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT. Doctora en Psicología. ACT Trainer por la ACBS