

SOS Détresse

La soledad

Formas de soledad

La soledad, considerada como sentimiento, viene acompañada de tristeza y nos hace sufrir. Considerada como situación objetiva, puede ser un estado momentáneo, pasajero —con frecuencia debido a circunstancias exteriores, como una separación o una mudanza—, que incluso se puede desear e inducir. Pero también hay otras formas de soledad.

Todos necesitamos, en el fondo, estar en contacto con otras personas. Niños y adultos persiguen establecer relaciones personales y duraderas. Subyace a ello nuestra necesidad básica de que nos aprecien, nos reconozcan y nos apoyen. Pero no todas las relaciones satisfacen esa necesidad. También puede ocurrir que alguien, aun rodeado de otros, se sienta solo.

Asimismo, es posible que una persona no sea capaz de aceptar la proximidad de otros. Tiene la misma necesidad de contacto y cercanía, incluso tiene gente en su entorno, pero se siente sola.

Causas

Una característica de nuestra sociedad es que cada vez menos personas forman parte de manera «natural y estable» de un entramado social. Muchas familias se disgregan, la comunidad del pueblo desaparece, los ancianos ven cómo la gente que ha pertenecido a su entorno durante muchos años «se les va muriendo». Nuestro estilo moderno de vida, nuestro ritmo trepidante y los días planificados al minuto nos dejan cada vez menos lugar para el ocio y los contactos.

Si perdemos la práctica de abordar a otras personas y mantener luego relación en la vida cotidiana, la soledad puede irse haciendo crónica. Con el tiempo, algunas personas se retraen progresivamente más o reaccionan irritadas al acercamiento de los demás. Se convierten en «tipos raros» que rehúyen la comunicación. Otras caen en depresión. Con frecuencia, las personas aisladas han perdido la confianza en sí mismas. Ya ni siquiera imaginan que otras personas se puedan interesar por ellas, y no se sienten merecedoras de cariño.

¿Qué puede hacer?

Los momentos o períodos de soledad forman parte inevitable de la vida. Lo que varía

mucho es cómo valora cada uno esos momentos. Para algunos artistas, por ejemplo, son fases de inspiración, pero si duran mucho tiempo se convierten en una tortura.

Superar la soledad requiere mucha fuerza y lleva tiempo. Un primer paso consiste en tomar conciencia de que uno está solo y sentir el deseo de tener vínculos. Después se necesita valor. Valor para superar el miedo y, en tercer lugar, quizá después de mucho tiempo, volver a conectar con otros, buscar el contacto, abrirse para acercarse a otros o para permitir que otros se nos acerquen.

Si se encuentra usted en esta situación y sufre de esa soledad, una primera medida práctica para salir de ella es llamar a SOS Détresse. Ahí nos puede contar cómo se siente y eso ya es una forma inicial de acercamiento a otras personas.

También es importante que usted mismo se convierta en su mejor y afectuoso amigo.

No se juzgue. Bastante tiene ya con estar solo. Reflexione sobre qué puede hacer por usted mismo, aun estando aislado.

Por supuesto que es importante tomar contacto con otras personas. Hable con ellas de cosas diarias. El contacto se practica, de modo que entrénele en cada ocasión que tenga: al hacer la compra, en el autobús, en el cine, etc.

Una psicoterapia puede ayudarle a aprender de nuevo cómo iniciar la comunicación. Esa es la base, por así decir, a partir de la cual podrá establecer nuevos contactos o reactivar los antiguos. Y en esa psicoterapia, lo lógico va a ser también reflexionar sobre las causas concretas de su soledad.

Hay maneras de salir de la soledad. Usted ha de decidir dar el primer paso.

«La soledad es la celda de una cárcel que solo se abre desde dentro.» Alfredo La Mont