

## El Aislamiento Emocional

**Psic. Cliserio Rojas Santes.**

*"Sin un corazón lleno de amor y sin unas manos generosas,  
es imposible curar a un hombre enfermo de soledad"*

TERESA DE CALCUTA

### **Situaciones diferentes**

Empezaremos por diferenciar estas tres situaciones: el estar solo, el ser solitario y el sentirse sólo.

Estar solo, es no contar con una persona a nuestra alrededor con quien establecer relaciones sociales (familia, amigos, vecinos, gente conocida o desconocida), lo que es prácticamente imposible si vivimos en una ciudad con miles de personas.

Ser solitarios, es cuando una persona quiere estar sola; lo disfruta y le cierta seguridad; a quien es solitario como parte de su personalidad, no le se origina un conflicto, pues cuando lo desea se relaciona con el medio.

Por último, el que se siente solo en su parte emocional, le origina malestar y lo afecta en lo social. El que emocionalmente se siente sólo, ve a su mundo desde una perspectiva negativa, vive con inseguridad, con una impresionante necesidad de compañía, en un presente poco estable y con un futuro no definido. Todos en algún momento nos hemos sentido solos e incomprensidos, como que no encajamos en el ambiente en que vivimos y nos sentimos relegados. Como quiera que sea, la experiencia del aislamiento emocional o la soledad no deseada es desagradable y sumamente estresante; y la mayoría de la las veces está relacionada con alteraciones emocionales y sentimientos de marginación social.

### **El círculo del solitario.**

Cuando la soledad arraiga en nuestra personalidad, puede convertirse en una cárcel psicológica que conlleva a un proceso que puede resumirse en cuatro etapas que forman una secuencia y que al final implica el reinicio del proceso.

**Creencias negativas hacia sí mismo.** A causa de sus fracasos pasados, las personas solitarias se ven negativamente a sí mismas y están convencidas de que fracasarán al tratar con los demás. Tienen poca autoestima, se rebajan a sí mismos, se sienten incapaces de relacionarse. Creen que su timidez es invencible y no pueden luchar contra ella. Así el aislado emocional crónico se deja arrastrar por pensamientos negativos de sí mismo y de los demás. Esto tiende a funcionar por profecías auto-cumplidoras. Quien cree que va a fracasar, acaba fracasando por su falta de confianza.

**Conducta con poca habilidad social.** El aislado emocional tiene poca habilidad social, le resulta difícil desplegar actividades sociales, participar en grupos, no sabe ser agradable, no logra demostrar que disfruta de la compañía de los otros y tratarlos cordialmente... Suele comportarse de forma menos agradable cuando está en público, se siente inseguro de sí mismo, ansioso; generalmente es poco inclinado a revelar su intimidad

y cuando la descubre se comporta de forma inapropiada, demasiado íntimo con los de su mismo sexo y superficial con el sexo opuesto tendiendo a refugiarse en la ironía al tratar con los demás.

**Rechazo con poca habilidad social.** La mala imagen del aislado emocional, la forma de tratar a los demás no son una buena tarjeta de presentación. Con su forma de actuar ahuyenta a los que podrían haber llegado a ser amigos suyos y contribuye a que los demás no le miren bien.

**Aislamiento social.** Sólo el repliegue en su concha, permite un mínimo de seguridad a la persona que se siente rechazada por los demás. La soledad tiende a consolidarse con el tiempo y estas personas están convencidas de que su situación no va a cambiar. La depresión e infelicidad que acompañan al aislamiento refuerzan las creencias negativas hacia sí mismos y reinician el proceso circular en una situación que se retro-alimenta.

### **La soledad**

La soledad la definiremos entonces como “una condición persistente de malestar personal y emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros y/o carece de compañía adecuada para las actividades deseadas”, haciendo énfasis en aquellas actividades que ofrecen un sentido de integración social y que ofrecen la posibilidad intimidad emocional.

Desafortunadamente, en la sociedad en que vivimos es ya un común encontrar a gente que se siente aislada emocionalmente, a pesar de que las ciudades se llenen cada vez más, que haya más fuentes de diversión (muchas de éstas son sólo fuentes de distracción): la comunicación es cada vez menos frecuente y, por lo mismo, dentro de una familia - que tiene miles de ocupaciones - el diálogo brilla por su ausencia.

¿Quiénes se sienten más solos? Todos estamos expuestos, pero investigaciones recientes reportan una polarización muy marcada en la adolescencia y la tercera edad. Esto se explica, porque el proceso de identificación en los adolescentes se ve marcado por planteamientos existenciales de quien se es, para que se vive, etc. En la tercera edad por la confrontación con la muerte próxima y sentimientos de inutilidad.

En cuestión de género, los hombres que se sienten solos tienden a aislarse y no comunicar a los demás sus sentimientos; las mujeres, por el contrario, buscan la compañía de otros y sí lo comunican. Es probable que, por esto, el sentimiento de soledad en un hombre sea más prolongado e incómodo, aunque socialmente se piense lo contrario.

Una persona que pasa por esta situación seguramente también se encontrará en estado de depresión (en cualquiera de sus fases) y, por lo mismo, esté estará propenso a enfermedades y trastornos psico-patológicos más graves relacionados con el estrés.

Para poder iniciar el camino hacia la recuperación, primero, es necesario la aceptación del sentimiento; sigue la necesidad del cambio y el proceso para lograrlo. Tal vez, las primeras dos etapas no sean difíciles; donde todos nos detenemos es en el tercer paso, pues es ahí donde nos preguntamos: ¿cómo? Para responder esta pregunta tenemos que tomar en cuenta la historia personal y el presente. Puede ser adecuado, también, buscar

el apoyo de un profesional, que dará las pautas individuales a seguir para mejorar su comunicación y su capacidad de relación.

## VENTANA

### *Una vida solitaria*

Nació en una pequeña villa, hijo de una campesina. Creció en otro poblado donde trabajó como carpintero hasta que cumplió 30 años. Los siguientes tres años se dedicó a predicar incansablemente. Nunca escribió un libro. Nunca dirigió una oficina. Nunca asistió a la universidad. Nunca visitó una gran ciudad. Nunca viajó más de 200 millas de su lugar de nacimiento. No realizó ninguna de las cosas que normalmente asociamos con grandeza. No tenía credenciales, sólo se tenía a sí mismo. Tenía solamente 33 años cuando la opinión pública se volvió en su contra. Sus amigos huyeron. Fue entregado a sus enemigos y fue llevado a juicio. Fue crucificado en una cruz entre dos ladrones. Mientras moría, sus ejecutores apostaban por sus ropas, la única posesión que tenía en la tierra. Cuando murió, fue sepultado en una tumba prestada gracias a la compasión de un amigo. Veinte siglos han pasado y hoy ÉL es la figura central de la raza humana y el líder del progreso de la humanidad. Todos los ejércitos que han marchado, todos los parlamentos que se han reunido, todos los reyes que han reinado, puestos juntos NO han podido afectar la vida de un hombre en la tierra, tanto como esta vida solitaria.

### **¿Está lleno el jarro?**

Cierta día, un motivador experto estaba dando una conferencia a un grupo de profesionales. Para dejar en claro un punto utilizó un ejemplo que los profesionales jamás olvidarán. Parado frente al auditorio de gente muy exitosa dijo: Quisiera hacerles un pequeño examen...

Debajo de la mesa sacó un jarro de vidrio, de boca ancha y lo puso sobre la mesa frente a él. Luego sacó una docena de rocas del tamaño de un puño y empezó a colocarlas una por una en el jarro. Cuando el jarro estaba lleno hasta el tope y no podía colocar más piedras preguntó al auditorio: ¿Está lleno este jarro?.

Todos los asistentes dijeron: ¡Sí!

Entonces dijo: ¿Están seguros? y sacó de debajo de la mesa un balde de piedras pequeñas de construcción. Echó un poco de piedras en el jarro y lo movió haciendo que las piedras pequeñas se acomodan en el espacio vacío entre las grandes.

Cuando hubo hecho esto pregunto una vez más: “¿Está lleno este jarro?”

Esta vez el auditorio ya suponía lo que vendría y uno de los asistentes dijo en voz alta: "Probablemente no".

“Muy bien” - contestó el expositor.

Sacó de debajo de la mesa un balde lleno de arena y empezó a echarlo en el jarro. La arena se acomodó en el espacio entre las piedras grandes y las pequeñas.

Una vez más preguntó al grupo: ¿Está lleno el jarro?.

Esta vez varias personas respondieron a coro: “¡NO!”.

Una vez más el expositor dijo: “¡Muy Bien!”, luego se sacó una jarra llena de agua y echó agua al jarro hasta que estuvo lleno hasta el borde mismo. Cuando terminó, miró al auditorio y preguntó: “¿Cuál creen ustedes que es la enseñanza de esta pequeña demostración?”.

Uno de los espectadores levantó la mano y dijo: “La enseñanza es que no importa que tan lleno este tu horario, si de verdad lo intentas, siempre podrás incluir más cosas...”No, - replicó el expositor - esa no es la enseñanza. Lo que verdaderamente nos enseña esta demostración es: Si no pones las piedras grandes primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento. ¿Cuáles son las piedras grandes en tu vida... tu familia, tu fe, tu educación o tus finanzas?, ¿Alguna causa que desees apoyar?, ¿Enseñar lo que sabes a otros?. Recuerda poner esas piedras grandes primero o no encontrarás un lugar para ellas. Así que hoy en la noche o mañana al despertar, cuando te acuerdes de esa pequeña anécdota, pregúntate a ti mismo: ¿Cuáles son las piedras grandes en mi vida?: mi fe, mi vida, mi familia o mi negocio? Luego coloca esas primero en el jarro”.