

Algunos aspectos de la soledad

Psicoterapeuta Victoria Molina

Causas y factores

El tema de la soledad es sumamente amplio.

Se le puede estudiar desde diferentes aspectos, y, aún segmentándolo, sería difícil condensarlo, por lo que se trata, solamente, de dar una pincelada que nos permita tener una idea general de una situación que es cada vez más frecuente en el sentir del ser humano de nuestros días.

Por definición, la soledad es la carencia, voluntaria o involuntaria, de compañía. Sin embargo, desde una aproximación psicológica, la podemos entender como el sentimiento prolongado, desagradable, involuntario, de no estar relacionado significativamente, o de manera satisfactoria, con alguien.

Es un tipo de soledad que no está relacionada necesariamente con aislamiento social, pues puede surgir de percibir deficiencias en las actuales relaciones íntimas. Puede, también, asociarse con la muerte, cuando muere el ser querido, quedamos 'solos'. Por otro lado, el aislamiento remite a aspectos más objetivos: es el estar separado de otros, es la pérdida de la comunidad, como por ejemplo el ostracismo y la prisión.

Bastantes autores coinciden en afirmar dos causas principales de la soledad:

- causas internas o personales, dificultad para estar solo, habilidades sociales deficientes o patrones cognitivos disfuncionales.
- causas externas o situacionales, carencia de recursos sociales, económicos, demográficos, etc. Ambas causas pueden interactuar.

Según Gergen, la multiplicación de incentivos y mensajes sociales, la pluralidad de modelos y la saturación de modernas tecnologías, producen muchos estímulos que quiebran el sentido de coherencia en la vida cotidiana. El hombre escucha muchas voces, y la soledad deviene así de la fragmentación del sentido de sí mismo. Por eso, es paradójico encontrar tantos solitarios en la era de las comunicaciones.

La globalización aumenta el individualismo y el aislamiento, y para compensarlo se forman cada vez más redes sociales de apoyo, que tratan de atenuar el estrés y el malestar.

Algunos factores para determinar la soledad son:

- La soledad como rasgo o como estado: la soledad como 'estado' habla de la falta de redes sociales; la soledad como 'rasgo' remite a la deficiencia en las habilidades sociales e interpersonales del sujeto.
- El ámbito relacional (pareja, amigos, etc.)
- El valor de la experiencia (positiva o negativa). Experiencias negativas o situaciones conflictivas en las relaciones sociales contribuyen al sentimiento de soledad.

Formas

Se pueden observar dos tipos de soledad:

- a) La soledad por aislamiento emocional, que deriva de la ausencia de una relación íntima con una figura de apego. Es la experiencia más desagradable.

b) La soledad por aislamiento social, que ocurre por falta de lazos con un grupo social de pertenencia (una red social de amigos, una organización vecinal, religiosa, etc.).

Weiss identifica seis tipos de relaciones, cada una de las cuales satisface algunas necesidades, ofreciendo para esto ciertas provisiones sociales:

1) Apego en las relaciones: la persona percibe una sensación de seguridad; generalmente es suministrado por la pareja. Su ausencia predice la soledad por aislamiento emocional.

2) Integración social: provista por la red de relaciones sociales (amigos, vecinos, compañeros). Este tipo de relaciones permiten compartir intereses, fomentando la pertenencia y el desarrollo de la identidad. Una carencia a este nivel produce la soledad por aislamiento social.

3) Posibilidad de ser cuidado, nutrido. Este tipo de relación fomenta la cercanía de las personas significativas.

4) Reaseguramiento del valor: se refiere al reconocimiento de las habilidades de la persona, especialmente por parte de jefes y compañeros de trabajo. Su ausencia provoca la soledad por aislamiento social. Se puede destacar la relación entre aislamiento y autoestima.

5) Alianza confiable: La persona puede confiar con ser asistida en cualquier circunstancia; función provista mayormente por familiares cercanos.

6) Guía: por parte de personas en cuya autoridad se confía como proveedores de consejos o asistencia, como maestros, mentores, padres, etc.

La carencia o el empobrecimiento de este tipo de relaciones pueden desencadenar soledad por aislamiento emocional y/o social.

La soledad puede, también, ser el resultado de una fusión primaria excesiva (intrusión parental) o de una presencia primaria insuficiente (descuido, separación o pérdida) de los padres; ambas desfavorables para la consolidación de vínculos emocionales firmes con los demás. A quien creció sin vínculos afectivos importantes en la infancia, le cuesta entablar y sostener relaciones íntimas, pues no posee imágenes internalizadas para evocar.

Desde la infancia – por la educación, las costumbres, la cultura, etc. – los varoncitos socializan más en grupos, por ello suelen desarrollar vínculos fuertes de pertenencia a un grupo social; las niñas, en cambio, forman vínculos de apego diádicos más sólidos, esto las hace, generalmente, mejores cuidadoras, son más sensibles y están más pendientes de la relación que los hombres, quienes entablan relaciones menos íntimas (amigos del colegio, del club...).

Los vínculos de apego y de integración social pueden coexistir, aunque no necesariamente. La persona aislada socialmente, con pocos vínculos desarrollados, suele sentir enojo, aburrimiento, irritabilidad, etc. Una persona puede estar aislada socialmente y también emocionalmente, aunque ambas situaciones tengan orígenes diferentes. La soledad surgirá a partir de una sed de relaciones interpersonales no satisfecha.

Duración y sociedad de masas

En relación al tiempo/duración, la soledad puede ser crónica o situacional. Mientras ésta última está relacionada con un estado transitorio (como episodio agudo, breve y doloroso), la soledad crónica tiene relación con rasgos duraderos de personalidad en aquellos sujetos que permanecen solos por largos periodos.

La duración de la soledad depende, además, de la educación, la etapa del ciclo de vida, la historia personal y parental, recursos internos y externos, etc.

En estos tiempos, la soledad es un fenómeno que va en rápido crecimiento, entre otras cosas por el incremento en el número de divorcios, el aumento de ancianos, y el individualismo propio de nuestra cultura. El aislamiento social es propio de la sociedad de masas contemporánea, y es un caldo de cultivo donde surgen los sentimientos de soledad. Pero esto no es todo, la soledad suele llevar una carga extra ya que no es 'socialmente aceptada', se le llega a ver como un estigma social: el solitario es un 'perdedor', lo que aumenta la vulnerabilidad de la persona que la sufre. Por temor a ese "juicio social", las personas, frecuentemente, niegan su condición de soledad, pero el poder reconocerla es el primer paso para enfrentarla y salir de ella. Para esto surgen las llamadas redes de apoyo social, que sirven de ayuda, guía e información, brindando el sostén necesario para recuperar las fuerzas perdidas.

La soledad por aislamiento social requiere una estrategia comunitaria (redes de apoyo social), mientras que la soledad por aislamiento emocional requiere explorar la historia personal del sujeto.

Estrategias de enfrentamiento

Existen diversas maneras de hacer frente o de sobrellevar la soledad; dependerá de la personalidad de cada individuo. Por mencionar algunas: autocompasión y pasividad (quedar en la inactividad, con frecuencia pasar horas frente al televisor); soledad activa (hacer algo como leer, pintar o desarrollar algún hobby); gastar dinero como forma de pasar el tiempo y llenar vacíos; buscar contacto social (llamar a amigos, incorporarse a actividades colectivas, etc.), entre otras.

La soledad se ha convertido en un monstruo que causa un inmenso temor; es uno de los miedos más grandes de las personas porque cuando no es aceptada y elaborada adecuadamente, puede llegar a afectar de muchas formas. La soledad puede causar hábitos destructivos, mala salud y muerte prematura. La soledad estimula sentimientos de ansiedad, desprotección, abandono y, sobre todo, de indefensión, sentimientos dolorosos y desagradables que llevan a la angustia. Algunas formas de soledad también colaboran para caer en una depresión profunda, quitando todo interés por la vida. Por tanto, se puede decir que aunque la soledad no es en sí un trastorno o una patología, sí puede llegar a desencadenarla si no es trabajada apropiadamente.

Cuando la soledad es correctamente elaborada y no es vivida como algo negativo en la vida, puede llegar a proporcionar aspectos positivos como: posibilitar un carácter reflexivo, profundo y rico; ayudar al desarrollo del mundo interno, por encima de tantas superficialidades de la vida; disfrutar de la compañía de uno mismo, etc. Pero esto se logrará solamente si existe una verdadera aceptación de la soledad como parte integral de nuestro ser.

Es necesario mencionar que, aunque aceptada e integrada, la soledad nunca es 'total'. 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 afianzarnos y revalidarnos como personas sociales, ya que esto se genera cada día en la interacción con los que nos rodean.

Debemos recapturar el valor del grupo humano, el sentido de la pertenencia grupal y la solidaridad social.