

Si te sientes solo, conecta



La soledad que aparece como consecuencia del aislamiento puede ser extremadamente dolorosa, ¿Qué hacer para afrontarla? ¡En este artículo te lo contamos!

La soledad que no se busca tiene efectos devastadores sobre nuestra salud. Esta emoción tiene dos posibles lecturas. Por un lado, puede ser un faro de calma y paz cuando queremos estar solos en mitad del caos; por el otro, cuando lo que buscamos es relacionarnos con personas significativas y fracasamos, la soledad lo arrasa todo: es el incendio que consume las hojas verdes de nuestras esperanzas.

Quienes más sufren las consecuencias de la oscura soledad son nuestros mayores. En este sentido, es importante diferenciar entre dos conceptos diferentes pero muy relacionados: soledad vs. aislamiento.

La soledad es una emoción y, como tal, se experimenta ante un estímulo. Así, aunque también en otras poblaciones, son las personas mayores quienes tienen mayor riesgo de experimentar la soledad. Esto ocurre porque es una población que experimenta, también, con mayor intensidad el aislamiento social.

¿Qué implica la soledad?

La soledad que dista de ser deseada es un potente agente erosivo sobre nuestra salud. Juega un rol tan relevante en la conducta suicida como el de la depresión. En este sentido, queremos reflexionar sobre los dos componentes de la soledad:

La soledad objetiva

La soledad objetiva es la que podemos ver. Es la soledad experimentada en ausencia de otras relaciones. La soledad objetiva ni es mala ni es buena. De hecho puede ser buena; por ejemplo, cuando buscamos activamente estar solos para desconectar del mundo que nos rodea y echar un vistazo a nuestro interior.

“Si es una soledad deseada, no es un problema”.

-Isabel Adelantado-

La soledad subjetiva

Es la soledad imposible de ver con nuestros ojos. La que se siente incluso cuando podemos estar rodeados por nuestro universo relacional. Es la soledad que incendia nuestra alma, incluso cuando estamos acompañados. Es tan devastadora porque, aunque acompañados, si las relaciones son poco íntimas, se experimentan como vacías.

Cuando hablamos de intimidad en una relación entre dos

personas (como por ejemplo en la amistad), hacemos alusión a la intimidad que supone la “piel con piel” (como por ejemplo, un abrazo); pero también la intimidad que implica el contacto “mente con mente” (como por ejemplo, compartir miedos y deseos).

El aislamiento social

Esta es una situación que fácilmente puede hacer que germine la soledad. Sin embargo, tal y como hemos mencionado, podemos buscar situaciones en las que nos aislemos del resto y sentir paz, en vez de soledad.

Según la teoría de la desvinculación, las personas mayores van dejando de realizar ciertas actividades como consecuencia del envejecimiento. Entre estas se encuentra la vinculación con la sociedad. De hecho, este es un hecho que ocurre con cierta frecuencia en la jubilación. De la noche a la mañana, la persona ha dejado de trabajar y de relacionarse con los compañeros de trabajo.

En este sentido, el National Institute on Aging at NIH propone una guía con varias recomendaciones para afrontar la soledad que se produce como resultado del aislamiento social en las últimas etapas de la vida.

Cómo afrontar la soledad

Existen diversas estrategias que se pueden adoptar en caso de que la soledad nos intente derrumbar. “Lo primero es lo primero”, es decir, tú. En este sentido, como estrategias de autocuidado básicas podemos mencionar dos:

- El ejercicio. La vida es movimiento y continuar moviéndonos en nuestro día a día puede ayudar a fluir. Además, el ejercicio es un potente factor protector de la salud, tanto física como psicológica.
- Cuida de tu sueño. El sueño tanto por defecto como

por exceso suele ser un mal compañero de trayecto.

Ahora bien, existen otras que pueden ayudarnos de manera más intensa a disminuir la soledad. El objetivo aquí es regenerar nuestro universo de relaciones, que puede estar en sus horas más bajas.

Si te sientes solo, conecta con personas significativas

Podemos tener ciertas reticencias a la hora de embarcarnos en la construcción de nuevas relaciones, pero inunca es tarde! Al revés, las relaciones que se construyen en la vejez pueden ser más ricas, profundas e íntimas que las construidas en etapas anteriores.

La conexión con otras personas se caracteriza por el significado que otorgamos al vínculo. Es esta conexión y este significado dado el que puede llegar a ser verdaderamente íntimo. En este sentido, realizar actividades que tengan un propósito puede dar sentido a nuestra vida, y más si las realizamos con otras personas.

- Por ejemplo, puedes apuntarte a algún club o asociación en el que haya actividades relacionadas con la lectura de libros, el visionado de películas, el análisis crítico de noticias, debates y oratorias, jardinería, etc.
- El voluntariado también es una buena opción. De hecho, ayudar a otras personas nos ayuda a nosotros. Este es uno de los efectos beneficiosos que tiene la conducta prosocial en la salud mental.

“Las personas que experimentan soledad siempre tienen algo en su mente que estarían dispuestos a compartir”.

-Antón Chéjov-

Cuando la soledad emerge fruto del aislamiento social, es importante reconectar con el mundo y reconstruir la red social que se había perdido. Además, en la sociedad actual la tecnología se ha convertido en una constante en la vida de muchas personas. Hacer uso de la videoconferencia puede acortar el camino porque nos abre ventanas a conectar con personas de todo el mundo. Y tú, cuando estás solo -y no quieres estarlo-, ¿qué haces para reconectar?

Fuente: lamenteesmaravillosa.