

RECETAS PARA EDUCAR

Soledad, ¿quién me acompaña?

Una de cada tres personas se siente sola en esta sociedad de la "hiperconexión" y las redes sociales. ¿Qué está fallando?

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Dues sí, uno de "los problemas" con los que nos encontramos hoy en día (e irá a más), es la soledad. Es ese sentimiento de vacío, que a veces agudiza la sensación de no tener un proyecto de vida, o de no tener con quien compartirlo.

La soledad, cuando es querida, buscada, aprovechada, se puede disfrutar y puede ayudar a crecer. Pero si no la hemos elegido, puede convertirse en un gran problema.

La soledad buscada, nos puede servir para meditar, recargar pilas, organizar ideas, tomar impulso, generar paz. Podemos encontrarnos frente a nosotros mismos paseando, conduciendo, corriendo, en la naturaleza, sentados en una terraza o en las escaleras de casa. Y si somos capaces de dejar la mente en blanco, y tenemos un poco de paciencia nos encontraremos frente a uno de los mayores placeres existentes, frecuentados por muy pocos: Esa sensación de paz que produce el estado meditativo. Decía Bo Lozoff: "parar la mente y abrir el corazón" como una de las claves de la felicidad, y la soledad puede ser una buena ocasión para parar la mente.

En la mayoría de los casos, la soledad nos aborrea, nos sorprende. Hace poco leía que en Valladolid había más de cincuenta mil personas "mayores" que vivían solas y sufrían la soledad. O la carta que esa madre de cinco hijos y once nietos, que lloraba su soledad en una habitación de una residencia de ancianos de 68 metros cuadrados, donde nadie querido la iba a visitar. Y la sensación que sufren de "estar solos" cada vez más cantidad de jóvenes y personas de mediana edad; de no tener con quien salir a dar un paseo, de con quien compartir sus preocupaciones, o sus alegrías.

Un análisis reciente —de 70 estudios combinados con más de tres millones de participantes— demuestra que la soledad incrementa las probabilidades de mortalidad en un 26%, aproximadamente igual que la obesidad.

La mayoría de estas personas quizá no son solitarias por naturaleza, pero se sienten socialmente aisladas aunque estén rodeadas de gente. Sin duda la peor soledad es esta, la que se produce cuando estamos rodeados de gente, en un trabajo rodeado de compañeros, pero donde nos sentimos solos. O en una familia donde compartimos techo, comida, quehaceres, pero sentimos que no tenemos con quien hablar de nuestras preocupaciones, de nuestros senti-

mientos, de nuestros miedos, de nuestras inquietudes. Esta soledad, provoca que no tengamos quien nos escuche, o quien nos hable. Quien nos sirva para contrastar nuestra opinión, o nuestra visión. Nos impide compartirlas.

El sentimiento de soledad, al principio, hace que una persona intente entablar relación con otras, pero con el tiempo la soledad puede fomentar el retraimiento, porque parece una alternativa mejor que el dolor del rechazo, la traición o la vergüenza.

Cuando la soledad se vuelve crónica, las personas tienden a resignarse. Pueden tener familia, amigos o un gran círculo de seguidores en las redes sociales, pero no se sienten verdaderamente en sintonía con nadie.

Hoy vemos mucha gente que se siente sola, algunos incluso se avergüenzan de su soledad (es muy típico los jóvenes que salen de fiesta para que sus padres no les digan que por qué se quedan en casa). Hablar con franqueza sobre la soledad sigue siendo difícil.

Una persona que se siente sola suele estar más angustiada, deprimida y hostil, y tiene menos probabilidades de llevar a cabo actividades físicas. Las pruebas biológicas realizadas muestran que la soledad tiene varias consecuencias físicas: se elevan los niveles de cortisol —una hormona del estrés—, se incrementa la resistencia a la circulación de la sangre y disminuyen ciertos aspectos de la inmunidad.

Elementos de huida

Para huir de su soledad las personas utilizan como mecanismos de defensa mil estrategias, una de las más recurrentes es el uso del móvil. Centran la vista en su aparato digital para ocultar así su soledad, para evitar miradas, saludos, e incluso mostrar su cara.

Otros esconden su soledad en un vaso de lo que sea en su mano, o portando un cigarrillo. Cualquier barrera que nos sirva para "parecer acompañados", y tener motivo de no cruzar ni la mirada. Y por supuesto la soledad se esconde detrás de esos cascos en las orejas, que nos aíslan del exterior.

Vemos, personas, que viven con su pareja y se sienten solos, no hablan, y buscan fuera con quien compartir sus problemas. Niños que se sienten solos, y lo están física y socialmente, pues solo tienen la tele, el ordenador y el móvil como elementos de compañía.

¿Las redes sociales pueden abrir nuevas vías para conectar con los demás? Depende de cómo se usen.

Cuando la gente utiliza las redes para enriquecer las interacciones personales, pueden ayudar a disminuir la soledad. Pero cuando sirven de sustitutas de una auténtica relación humana, causan el resultado opuesto.

Por desgracia, muchas personas solas tienden a considerar las redes sociales

EL ÁNGEL DE LA SOLEDAD

El ángel bajo por primera vez a la Tierra. Había escuchado hablar de la soledad, pero no sabía su verdadero significado.

¿Sería algo malo? ¿Algo bueno? ¿Una cosa? ¿Un lugar? Eso! Seguro debía ser un lugar, pero si así era ¿Dónde estaba?

De donde él venía, era difícil darse cuenta realmente de qué podía ser la soledad. Imaginó entonces que era algo meramente humano. Desde la copa de un árbol observaba los rostros de la gente, la mayoría no parecía muy feliz. No tardó demasiado en enterarse de lo que era la soledad, la gente hablaba mucho de ella. Al principio el inexperto ángel estaba confundido.

Tardó en entender que la gente podía estar sola, aun estando acompañada de muchos otros, como también le costó entender que ciertas personas que no tenían a nadie cerca no se sintiesen solos en absoluto.

Supo por fin que la verdadera soledad se aloja en el alma de las personas.

¿Cómo ayudar entonces? El ángel aprendió que los seres humanos también tienen problemas para soñar y cuánto más grandes son, el problema es más grande también. Así, fue colocando un sueño en cada persona que realmente estaba sola. Un sueño acompaña, motiva, ilusiona, llena de esperanzas los corazones vacíos.

Y aquellas personas a las que el ángel ayudó, alojaron un sueño en su corazón y su alma ya no estuvo vacía ni se sintió sola.

como refugios relativamente seguros para relacionarse con los demás.

Como en el ciberespacio resulta difícil juzgar si los otros son dignos de confianza, la relación es superficial. Además, una conexión a través de Internet nunca puede sustituir a una real. Cuando un niño se cae y se hace daño en la rodilla, una nota comprensiva o una llamada a través de Skype no sustituye al abrazo consolador de sus padres. Recuerda que "Los móviles acercan a los que

están lejos y alejan a los que están cerca"

Hoy en día, tenemos una sociedad en la que la estructura social se caracteriza por muchos matrimonios de solo un hijo, e incluso muchas personas solteras y sin pareja (porque prolongan el síndrome de Peter Pan, o porque sus padres no alientan su independencia, o por la dificultad de encontrar una pareja idónea). Nos encontramos que estamos sembrando una futura e incluso neurótica soledad. Dentro de unos años..., ¿quién va a acompañar a estas personas?... ¿cuál será el fruto de la semilla llamada "soledad"?

Con una tendencia a ser cada vez más longevos, lo importante no va a ser cumplir años, eso va a ser relativamente fácil, lo importante va a ser cumplirlos con unas condiciones de vida que nos permitan la autonomía física y psicológica. Y en buena compañía.

Conversaban un día un par de vecinas, una con cuatro hijos que la visitaban diariamente y otra, soltera con 104 años, que tenía una memoria prodigiosa. "Me encantaría tener tu memoria"- le decía la primera, a lo que Eloísa, la más mayor le contestó: "Y yo firmaría por tener la compañía que tú tienes". A ella sólo la visitaban una vez al mes sus sobrinos.

En mis primeros años de trabajo en Sabnabria, ya hace más de 25 años, nuestras alumnas de Educación de Adultos de San Martín de Castañeda, (de 85 años de edad) nos decían: "Darnos la clase más tarde, para quitarle un cacho a la noche, pues estamos tan solitas".

La compañía y sobre todo la compañía con amor, es uno de los mejores antídotos contra el miedo. Por ello, cada vez crecen más las demandas de sesiones de psicoterapia, que tienen como base, la aceptación incondicional y el acompañamiento en la búsqueda de la solución de problemas. La mayoría de las veces los psicoterapeutas lo que hacen es escuchar de manera empática y cariñosa, ofreciendo un amor incondicional. Utilizan una bonita palabra: Bonding, que significa "sentir emociones agradables de cercanía afectiva".

Soluciones

Cuando una persona está triste e irritable, quizá está pidiendo a gritos que alguien le ayude y conecte con ella.

La paciencia, la empatía, el apoyo de amigos y familiares, compartir buenos momentos con ellos, todo eso puede hacer que sea más fácil recuperar la confianza y los vínculos y, en definitiva, reducir la soledad crónica.

Hoy se hace necesario, ir creando una sociedad más solidaria, que haga frente a la sociedad solitaria. Donde

el amigo, el vecino, sirva de compañía. Esto es más fácil en los pequeños

pueblos donde todos se conocen y a veces, todos se cuidan mutuamente. Mucho más difícil

en las grandes ciudades donde se teme al que se sube al ascensor, y se mira para otro lado cuando uno se cruza con alguien.

