

¿Se siente solo o sola?

La sensación de soledad es un problema real y requiere atención previa. Quienes la sufren no siempre lo admiten fácilmente. Averigüe si sufre de soledad.

*Artículo realizado con la asesoría de la psicóloga - terapeuta de familia Olga Susana Otero**

Si **usted necesita o depende de alguien y no lo tiene**, desea atención permanente, siente que nadie **necesita de su amor** o que lo desee o no tiene a nadie para tener momentos de **intimidad física o psicológica**, usted posiblemente, se está sintiendo solo.

Así mismo, se cuentan como **solitarios las personas que necesitan la oportunidad** de expresar sus **sentimientos íntimos** a otros o necesitan **compartir valores e intereses, actividades recreativas, relaciones de trabajo** pero no las tienen.

Sin embargo, **existen muchas personas** que pueden estar solas **leyendo o escuchando música**, descansando o esperando pacientemente algo o a alguien sin **asomo de ansiedad ni desesperación**. ¿Por qué otras no soportan esos tiempos y se desesperan, sienten tristeza y angustia?.

Niños y adultos **experimentan momentos en los que no saben qué hacer y se sienten paralizados**. No se pueden concentrar, dicen estar aburridos o se van a buscar qué comer para calmar la ansiedad.

Esto no solo pasa **cuando estamos viviendo momentos de soledad**, sino que **también sucede cuando tenemos dificultad para expresarnos** espontáneamente delante de otras personas.

Estas sensaciones tienen **origen en las primeras experiencias del bebé** con su madre o la persona que asume este rol en la familia. La **experiencia de una lenta y segura separación** de la madre es lo que permite no sentir miedo a la soledad.

¿Qué tipo de soledad está viviendo?

El hecho de que se **sienta solo en este momento de su vida** no significa que sufra de soledad. **Existen dos tipos de soledad:**

Soledad crónica: Se da cuando **no ha podido establecer relaciones satisfactorias** por varios años durante algunas etapas de su vida.

Soledad temporal: Se da como **consecuencia de un estado de ánimo breve y ocasional** que ocurre después de una separación, pérdida de una relación o en situaciones concretas durante un fin de semana o después del trabajo.

Los lazos afectivos

El ser humano necesita **pertenecer a una comunidad y para ello puede mantener**

lazos muy estrechos con algunas personas durante extensos períodos de la vida. Con otras puede haber una relación menos estrecha, aunque **igualmente sostenible con el paso del tiempo**. Es más, con algunos individuos puede **establecer un escaso interés, y hasta los tratará de evitar para protegerse y cuidarse sanamente**.

La decisión que toma alguien de **permanecer o no al lado de otras personas** redunda en **beneficios obvios**, en particular cuando **las condiciones se tornan poco favorables**.

Es por la **necesidad de tener lazos afectivos** que **deseamos permanecer dentro de un ambiente personal y familiar** que nos proporcione un terreno relativamente **seguro, alejado de riesgos para enfrentar**.

Cada individuo **posee su propio ambiente**, relativamente **reducido y sumamente específico** hacia el cual se siente apegado.

Lo cierto es que **nos sentimos tranquilos al hallarnos en compañía** y la buscamos en la medida que **augmenta nuestra sensación de ansiedad** al sentirnos solos. Esta es una condición casi natural en el ser humano.

El temor nos **asegura supervivencia y nos promueve la necesidad** de buscar a otros. Por ejemplo cuando estamos **muy fatigados o enfermos** la compañía nos suministra cuidado. Cuando en estas circunstancias no podemos llegar a otro que nos de protección, **expresamos sensación de ansiedad o pánico**.

Lo mismo pasa en **situaciones de peligro que nos generan temor a sufrir daños o hallar la muerte**. El peligro se hace mayor cuando nos encontramos sin compañía. Por ejemplo, algunos deportes como **navegar, escalar o caminar en la noche son más riesgosos** si los practicamos solos.

Comprender la soledad

La soledad **puede definirse como una ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias** que se presenta con síntomas de trastornos psicológicos y falta de adaptación, ansiedad, depresión, insomnio y abuso de drogas y alcohol.

En principio **la soledad podría ser un sentimiento normal**. Sin embargo, **estar solos puede ser una experiencia agradable y descansada** pero también puede convertirse en una de las más temidas, ante la cual solo pensamos en huir.

En ocasiones, **llegamos a mantener una relación de pareja que no nos satisface**, soportar angustias, abandonos, maltratos psicológicos y hasta físicos **con tal de no estar solos**.

Podemos mantener **relaciones de amistad, o pertenecer a un grupo y llegar a hacer cosas que estén en contra de nuestras normas**, sin importar el precio que tengamos que pagar **únicamente por sentirnos integrados**.

Así, **cuando la soledad es sana** la persona **siente la ausencia del otro** con la seguridad de que al buscar apoyo, aparecerán **figuras de confianza que harán presencia y responderán** adecuadamente cuando se les solicite.

Pero, si la soledad es **insana o "neurótica"**, la carencia del otro se **manifiesta acompañada con ansiedad y necesidad de apoyo permanente**. Esta soledad la siente quien **nunca deposita confianza en otro ser y vive con el temor constante** de que en quienes

deposita confianza pueden llegar a no ser **accesibles o a no responder adecuadamente.**

Test

Si usted quiere saber si su **soledad temporal se volvió crónica**, responda sinceramente las siguientes preguntas:

1. ¿Después de revisar sus anteriores relaciones sociales actualmente tiene la sensación de llevar mucho tiempo sintiéndose solo?
2. ¿Pasa menos de 4 horas a la semana con sus amistades ?
3. ¿Puede abrirse frente a un mínimo de dos personas y es capaz de expresarle sus sentimientos íntimos?
4. ¿Frente a las conductas cariñosas de sus amigos o amigas, se siente incómodo o le da pena recibirlas?
5. ¿Permite mínimo dos veces a la semana contactos afectivos con la personas de su entorno?
6. ¿Usted tiene dificultades para iniciar una relación?
7. ¿Tiene dificultades para mantener sus relaciones?
8. ¿Tiene síntomas de depresión como inactividad, falta de energía y pérdida del placer en actividades que a la mayoría de las personas de su edad les resultan agradables?
9. ¿Se siente aislado ó diferente a los demás?
10. ¿Siente que nadie lo entiende o lo quiere?

Si contestó **SI a más de cuatro (4) preguntas**, usted necesita **revisar sus relaciones afectivas** y sus **sentimientos de soledad** con el fin de que sus **dificultades de relación** no lo lleven a una soledad crónica.

Mayores informes

***Olga Susana Otero A.**
Directora Grupo Hellinger Colombia
Correo electrónico: olgasusanaotero@hellingercolombia.com
Teléfono: 571 608-6838
Cel: 573 315 346-2198