



La depresión y la soledad

Introducción

Investigaciones psicológicas acerca de la soledad hablan sobre una red social; o sea, un grupo de personas que son importantes para la vida del individuo, con las que interactúa regularmente. Si se ve afectada alguna de esas personas, el individuo puede sentir una profunda soledad.

La solidez de esa red social está muy relacionada con la soledad, ya que en ella, tanto la familia como los amigos, se encuentran interconectados; esto indica que son parte de una comunidad de relaciones. En otras palabras, si es



Claro que nuestra sociedad influye en cuanto a si una persona se va a sentir sola o no. El matrimonio, por ejemplo, es ideal en muchos de los casos; cuando un matrimonio es feliz, la persona tiene deseos de estar con su pareja, no quiere estar sola; pero cuando el matrimonio no funciona o no es feliz, la persona puede sentirse sola aunque esté casada, al no tener una relación estrecha con su pareja.

En muchos países desarrollados la soledad se está volviendo un común denominador, muchas personas la buscan como un estilo de vida; va en aumento el número de viviendas de no casados que viven solos y les gusta la soledad.

Por ejemplo, en Europa y en países como Estados Unidos, la gente se va aislando voluntariamente, vive una vida muy individual, sola y de forma agradable, aparentemente. Hay trabajos que se relacionan fuertemente con la soledad; una persona que tiene un trabajo de tiempo completo es menos propensa a sentirse sola; una persona que no tiene trabajo fijo, es más propensa a la soledad.

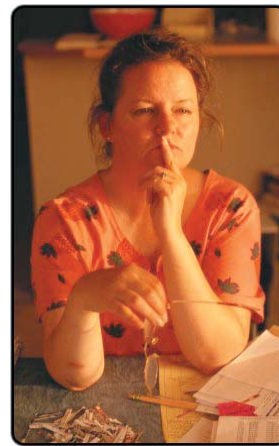
Las condiciones de vida también influyen; las prisas, por ejemplo, hacen imposible establecer una red de relaciones sociales que funcione. Sin embargo, hay gente que acostumbra a mudarse de cuando en cuando y aprende rápidamente a establecer relaciones de amistad con los vecinos, lo

cual atenúa la soledad.

Diferencias entre soledad y depresión

Ahora bien, hablando sobre la soledad y la depresión, siempre se ha confundido qué es la soledad con respecto a la depresión; sin embargo, pese a que una no depende de la otra, podrían tener un origen común. La soledad es una importante área para la investigación, que desgraciadamente se ha postergado por problemas como la dificultad para diferenciarla de la depresión.

Según ciertas teorías, la soledad y la depresión poseen importantes diferencias: la soledad pura libera angustia, en cambio, la depresión rinde a la persona, la lleva a que se aisle de los demás. Hay ciertas relaciones causales entre ambas: la soledad prolongada puede generar depresión; y la depresión, puede causar en la gente una reducción de actividad social, terminando por convertirse en personas solitarias.



El término de una relación amorosa o familiar, la pérdida de un ser querido, entre otras cosas, pueden producir tanto soledad como depresión, simultáneamente.

La soledad y la depresión ocurren como estados de ánimo transitorios, duran un tiempo y se van; pero cuando se mantienen en forma estable y por tiempo prolongado, se convierten en un problema psicológico serio. Se considera que las mujeres son más depresivas, aunque menos solitarias que los hombres, pero en la adolescencia hay un estado natural de soledad por los cambios propios de esa etapa.

El estilo de vida, por su parte, también influye en la soledad y la depresión de diferentes maneras; por ejemplo, el deseo de convivir, la temperatura de la región, la integración familiar, etc.

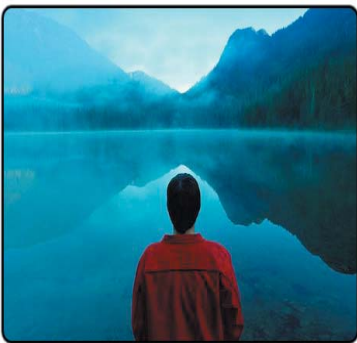
Las temperaturas muy frías o de mucha lluvia hacen que las personas tiendan a sentirse solas,

porque les es más difícil interrelacionarse; esto conduce a un tipo de soledad. La integración familiar es causa principal de soledad; los padres que no saben acercarse y fomentar la comunicación con sus hijos, los esposos que no fomentan la relación marital, la falta de comunicación, afecto y cariño.

Cuando la familia no está integrada y funcionando o cuando hay una disfunción familiar, se puede generar soledad en los miembros de la familia. Si el padre es una persona ausente o si la madre es una persona que está presente, pero al mismo tiempo es como si no estuviera, se genera soledad en el hogar.

¿Por qué existe la soledad?

Algunas investigaciones presentan diferentes perspectivas y esto tiene que ver con la personalidad; las personas que son aptas para ser introvertidas o menos atrevidas para tomar riesgos, son sujetos solitarios y a veces demuestran tener una baja autoestima, por su falta de motivación y ánimo para relacionarse con otras personas; las personas abiertas y extrovertidas, con una red social amplia y satisfactoria, asumen los retos de la vida tal como son y ocupan su tiempo en actividades socialmente enriquecedoras, son personas que se sienten mucho menos solas.



Hay muchos tipos de solitarios: los que han perdido una relación afectiva profunda, los que se han alejado de las personas amadas, los que se alejan de los demás por miedo a ser rechazados, los que no han aprendido a convivir

debidamente porque han volcado sus esfuerzos en triunfar o subsistir y son poco sociables, los marginados, ya sea por su raza o porque son minusválidos, enfermos, pobres.

En distintas medidas, todos sufren algún tipo de soledad y ésta es patológica y enfermiza. Aunque parezca un callejón sin salida quiero decirte que tiene solución. Para salir del aislamiento es necesario tener contacto, primero con uno mismo y después con los demás.

En algunas ciudades, un tercio de la población de entre 25 y 40 años vive sola, pero por mucho que las cifras conviertan a la soledad en un fenómeno social,

ésta no deja de ser un problema íntimo y personal para el que sólo caben soluciones individuales.

¿Cuál es el corazón de la soledad? Es la ausencia de un vínculo profundo e íntimo con otra persona; el solitario siente que nadie lo aprecia ni comprende o que a ninguno le interesan sus problemas. ¿Cuándo se hace más habitual este tipo de aislamiento? Cuando la persona va madurando o en la vejez, pues se han perdido muchos seres queridos y la soledad se siente más fuerte.

También durante la adolescencia, cuando el temor al mundo y a los cambios físicos que no se comprenden ni se pueden controlar, llevan a muchos jóvenes a la introversión, se meten en sí mismos. Cuando no hay ese aprendizaje en la familia de cómo tratar a los demás y cómo fomentar relaciones positivas, estamos ayudando a nuestros hijos a forjar un carácter solitario, el cual también se ve favorecido por la timidez, el complejo de inferioridad y la fobia social.

Factores que la provocan

¿Cuáles son otros factores que pueden favorecer el aislamiento? El cambio frecuente de domicilio implica cortar lazos con familiares o amigos, las relaciones de las ciudades, más frías y menos íntimas que las poblaciones pequeñas y el aumento de los divorcios y separaciones matrimoniales son factores que favorecen el aislamiento.

Con el tiempo, la persona aislada tiende a sentirse insegura, con baja autoestima, torpe en las relaciones sociales, propensa a dar respuestas defensivas, se



vuelve egocéntrica, huraña e incluso agresiva. No hay mejor forma de compensar la soledad que ayudar sin esperar recibir, ya que tendremos muchas relaciones y de pronto nos sentiremos parte de una red social.

Personas que se sienten solas y que conocen algún oficio, pueden enseñarlo a muchos jóvenes que necesitan aprender uno; muchas personas enfermas en los hospitales desearían una visita; muchos ancianos en los asilos quisieran ser visitados y sentir que alguien se interesa por ellos.

Si tú te sientes solo, al hacer bien a estas personas no solamente te sientes bien, sino que empiezas a tener nuevas amistades, gente a la que puedes ayudar y va a ser muy agradecida contigo por el bien que les has hecho. Es importante aprender a dar y no a recibir solamente.

Muchas personas se sienten solas por la pérdida de un ser querido, que va acompañada de una tristeza patológica que lleva a una depresión; la persona se aísla, no quiere saber de los demás, no sabe relacionarse, no se siente motivada ni tiene el deseo siquiera de poder comunicarse y establecer relaciones sólidas con otras personas.

Otros se aíslan porque se han amargado con la vida, con su familia o con sus seres queridos y deciden vivir solos, sin que nadie los moleste. Este tipo de soledad es destructiva porque la persona se va volviendo más egocéntrica.

Muchas de estas personas manifiestan conductas muy particulares como querer tener una casa muy bien arreglada, dedicar mucho tiempo a decorar ese hogar, a atender a su mascota, dedicar mucho tiempo al trabajo para poder comprar lo que desee. Sin embargo, la persona está aislada y sola y trata de compensar su soledad en pasatiempos, dándole mucho tiempo a la televisión, a una rutina, etc.

Estas personas suelen ser hostiles cuando son visitadas o cuando alguien quiere acercarse a sus vidas, porque los ven solos y generan algún tipo de resentimiento hacia los demás. A veces, estas personas han sido rechazadas o lastimadas y por eso se vuelven solitarias. Si tú has sufrido algún tipo de rechazo en la vida de parte de alguien a quien amabas, puedes experimentar de pronto ese sentimiento de soledad y empezar a aislarte.

¿Cómo podemos combatirla?

¿Hay solución para la soledad? Claro que la hay. ¿Hay esperanza para las personas que se sienten solas? Claro. Algo que es muy importante para combatir la soledad es aprender a abrirse con los demás; es necesario dejar que los demás sepan que se busca afecto y mostrarse tan sincero como la situación lo permita, acerca de los propios sentimientos.

Al abrirse con los demás, al hablar y preguntar se gana mucho, porque la gente a veces está dispuesta a responder con afecto a alguien que se muestre

accesible. No estoy hablando de que tengas que rebajarte y vender cariño para recibir cariño. No, esto no debe malinterpretarse. Pero muchas personas se aíslan como una ostra, se cierran como un ostión y no se abren ni expresan su necesidad y al no expresarla la gente no entiende lo que les está pasando.



Aprende a aceptar las muestras de cariño para que rompas con el aislamiento. Para que la gente te aprecie debes exponer tus situaciones con aquellos a los que les tienes confianza, porque no a todos les puedes

contar tus sentimientos de soledad; hay gente que se aprovecha de las personas emocional, psicológica o sexualmente. Tampoco es recomendable abrirse con cualquier persona sino con aquellas a quienes tienes confianza, que ves que sus vidas reflejan amor y afecto verdadero.

Debes aprender a asimilar las expresiones de afecto o halago que te hagan los demás. También debes aprender a escuchar, es muy importante abrirte con la gente y escucharla, es una forma de hacerlos felices.

Una buena parte de las desavenencias se originan en que unos no saben lo que quieren los otros, por eso es conveniente pedir explícitamente lo que se desea. A veces con sólo es cuestión de una sonrisa, de mirar a quien se habla o escuchar con atención y los demás empiezan a acercarse naturalmente.

Cuando somos personas que no sabemos escuchar ni sonreír, cuando no miramos a la persona que está hablando, no nos estamos conectando con los demás. Al hablar, sentir y escuchar, hemos de expresar nuestras opiniones a favor o en contra; renunciar a la soledad no significa renunciar a uno mismo.

Soledad emocional

La soledad es un mal de nuestro tiempo, se va acrecentando conforme pasa el tiempo. Los psicólogos consideran que alguien está solo cuando no mantiene comunicación con otras personas, cuando no percibe que sus relaciones sociales no son satisfactorias.

El resultado de las relaciones sociales deficientes constituye una experiencia subjetiva, ya que uno puede estar solo sin sentirse solo, o sentirse solo cuando se está en un grupo. Resulta desagradable

y puede llegar a generar angustia.

La soledad, salvo algunas excepciones, es una situación indeseada, similar a la depresión y a la ansiedad. Es distinta del aislamiento social y refleja una percepción del individuo respecto a su red de relaciones sociales; bien porque esa red es escasa o porque la relación es insatisfactoria o demasiado superficial.

Hay soledad emocional, o sea, ausencia de una relación intensa con otra persona que produce satisfacción y seguridad; en esta relación emocional vemos que somos seres creados con emociones, necesitamos tener esa satisfacción y seguridad de que una persona se interesa por nosotros. Igualmente cuando hay relaciones sanas y sólidas de amistad, éstas fomentan que la persona no se sienta sola sino segura y protegida.

Hay personas que sufren trastornos psicológicos y se muestran convencidas de que no resultan amables y dignas de ser apreciadas y rechazan cualquier tipo de amigos potenciales con el objetivo de protegerse a sí mismos de algún posible rechazo. Muchas personas no quieren relacionarse con otros porque ya ha sido rechazadas anteriormente y tienen mucho miedo al rechazo.

La soledad se vincula con la tristeza, con el desamor, con la negatividad y no recibe los beneficios que puede tener la soledad ocasional; ese reposo y descanso para el alma y la mente.

La soledad también puede ser generada por la ausencia de alguien amado, por separación de la pareja, fallecimiento de un ser querido u otra causa. Desaparece alguien a quien hemos amado o alguien que ocupaba un espacio en nuestra vida diaria y nos invade una particular sensación de soledad y de vacío; una nada enmudecida que nos sume en la tristeza y desesperanza.

Hemos de sobrellevar la dolorosa percepción de orfandad, de ausencia de una persona insustituible, nos vemos perdidos y sin referencias en las que antes nos apoyábamos para afrontar la vida. Somos seres sociales que necesitamos de los demás para hacernos a nosotros mismos y no sólo para cubrir nuestras necesidades de afecto y de desarrollo personal, para afianzar y revalidar nuestra propia autoestima, que se genera cada día en la interrelación con las personas que nos rodean.

La pérdida es irremplazable, es cierto, pero no debe ser irreparable. Ese hueco quedará ahí, pero no si nos permitimos sentir la tristeza y nos proponemos superarla a base de confianza en nosotros mismos, reuniendo fuerzas para establecer nuevas relaciones que cubran, al menos parcialmente, ese déficit de amor que la ausencia del ser querido ha causado.

La soledad es dolorosa pero puede convertirse en positiva si la interpretamos como una oportunidad para aprender a vivir el dolor sin quedarnos bloqueados cuando perdemos un ser querido.

Soledad social

También existe la soledad social, donde la persona no se siente incluida dentro de un grupo social. Cuando nuestra capacidad para relacionarnos es deficiente aumenta la probabilidad de quedarnos solos ya que las relaciones que mantenemos son menos entusiastas y menos empáticas.

La soledad social, la de quien apenas habla más que con su familia o sus vecinos, es una soledad muy común. La persona se siente incapaz de contactar con un mínimo de confianza a quienes la rodean, tiene miedo de que le hagan algo o la rechacen, planta un muro a su alrededor, se encierra en sí mismo y vive el vacío que ella misma ha creado y que justifica con



planteamientos como: “no me entienden, la gente sólo quiere hacerme daño, para lo único que le intereso a la gente es para que me saquen algo, cada vez que confío en alguien me llevo otra puñalada”.

Si la soledad es deseada no podemos objetar nada, porque la situación en sí entraña peligro. El ser humano es social por naturaleza y una red de amigos con los que debemos compartir aficiones y anhelos es un cimiento difícilmente sustituible para asentar una vida feliz.

Es una meta difícil y las estructuras y hábitos sociales de nuestra civilización frenan este desempeño de hacer y mantener amistades, pero merece la pena empeñar lo mejor de nosotros en el intento. Esa soledad no deseada puede convertirse en angustia, si bien, algunos se acostumbran a vivir solos, puede

revestirse esa actitud de soledad en una apariencia de fortaleza, autosuficiencia, agresividad o timidez. Y todo para esconder la inseguridad y el miedo de que no se nos quiera o no se nos respete.

Podemos decir que la soledad es un estado que hemos de aspirar a convertir en transitorio, que no se convierta en trauma sino en reflexión para conocernos a fondo y encontrarnos sinceramente con nuestra propia identidad. Hay tiempo para comunicarnos con los demás y tiempo para estar en soledad, para establecer contacto con lo más profundo de nosotros mismos.

Hemos de hablar de nuestros miedos, no podemos ignorarlos ni quedarnos bloqueados por ellos. Es conveniente que en ocasiones optemos por la soledad, pero debemos equilibrar los momentos en los que nos expresamos y atendemos a otros y los que nos dedicamos a pensar en nuestras propias cosas, en soledad.

Venciendo la soledad

Algunos pasos útiles con respecto a cómo vencer la soledad son los siguientes:

- Hacer un diagnóstico del tipo de soledad y las causas
- Conocernos bien
- Quitar el temor de nuestras vidas
- Tomar la iniciativa de conseguir nuevas relaciones.
- Establecer relaciones con personas que nos pueden aportar algo
- Evitar victimizarnos

Cuando nos encerramos en nosotros mismos estamos reconociendo nuestra propia derrota. A la mayoría, la soledad nos hace daño y nos sienta mejor tener con quien hablar, intimar y a quien querer. Hay mucha gente a nuestro alrededor con la cual podemos establecer relaciones sinceras de ayuda e interesarnos por ellas, esto nos puede llevar a sentirnos muy bien, acompañados y a tener confianza.

Es importante aprender a vencer los obstáculos que nos aíslan o nos hacen sentir soledad, también es necesario abandonar ese estado de aislamiento; estar dispuesto a romper el silencio que está sofocando el

alma con ese pesar y angustia que llevan a sentirse solo, abandonado y sin esperanza.

Es importante que confiemos en que somos seres creados, no procedemos de un accidente químico, ni de una evolución biológica, sino que somos criaturas creadas por Dios. Y si Dios nos creó, nadie mejor que él para llenar nuestra soledad y nuestro vacío. Recuerda que Dios existe y es real y verdadero, él puede mostrarte una vida hermosa, limpia, en la que puedes vivir en familia, porque él hace habitar en familia a los desamparados.

¡Qué mejor familia que Dios el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo! ¡Qué mejor familia que aquellos que aman a Dios y que puedan comprender tu soledad! ¡Qué mejor compañía que la de personas sinceras que tienen una fe real, con las que puedes compartir tus sentimientos, sabiendo que no vas a ser traicionado ni rechazado!

Al contrario, puedes recibir consolación en tu corazón, porque Dios te habla, te das cuenta que Dios está contigo en ese desierto en que vives, en el que hay muchas cosas hermosas cuando está Dios presente, cuando enderezas lo torcido de tu vida y confías plenamente en él.

Finalmente, la soledad es fácil de superar con la ayuda de Dios, en Cristo Jesús, el cual se dio a sí mismo por nosotros, para que nosotros pudiéramos tener siempre su presencia en nuestras vidas y ser consolados por él.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com