

## ¿Soledad deseada o no deseada?



**“Mientras la palabra soledad esté relacionada con la vejez, algo estamos haciendo mal en las familias, entre las personas y en la sociedad”**

He escrito este post desde el mayor confinamiento mundial de la historia de la humanidad, que probablemente nos llevará a todos los que lo estamos viviendo, a reflexionar sobre esta experiencia vital en la que para garantizar la salud de la mayoría de la población, estamos desde hace semanas, siendo obligados a estar en casa y sin salir y donde unos están viviendo solos y otros estamos afortunadamente acompañados de los nuestros, pero por desgracia ha habido miles de fallecidos que se han despedido de este mundo enfermos, solos y sin una mano querida y amiga a su lado. Estoy segura de que para ellos sus últimas horas de vida han debido ser de una soledad cruelmente aceptada.

Cuando pasen los años todos los que ahora me leéis podremos decir alto y claro:

“Yo estuve allí, y cuando todo esto pasó, pude cambiar el curso de mi historia personal y profesional ya que durante el confinamiento obligado, busqué mi soledad elegida para después saber ver la realidad de la vida con otros ojos...”

En España una cuarta parte de los hogares son mono-parentales o de gente que vive en solitario. **Y muy importante el 27% de los mayores de 65 años manifiesta sentirse solo aunque no todos ellos vivan solos.**

La sociedad individualista y autónoma actual está generando serios problemas y cambios sociológicos en cuanto a la experiencia de saber cómo podemos vivir la soledad.

Cada vez hay más gente que **está , siente y sufre sola** y peor aun cada vez hay más gente muriendo sola sin que nadie les eche en falta... durante mucho tiempo.

Os invito a leer esta noticia: [“Encuentran a una mujer momificada que llevaba muerta 15 años”](#)

Este fenómeno social está íntimamente unido a los cambios y desequilibrios demográficos y familiares que principalmente son todos aquellos derivados de **las rupturas familiares, las familias sin hijos o con muy pocos hijos**, sin dejar atrás la frecuente distancia física y emocional de los nietos con los abuelos, el poco tiempo dedicado al ocio intra-familiar, el individualismo socio-familiar que se produce con las nuevas tecnologías posibles plenamente adaptadas al ámbito doméstico...estos son algunos de los muchos motivos que están produciendo un aislamiento social generalizado tanto en las ciudades grandes como en las pequeñas.

Uno de los peores sentimientos que podemos sentir es el de **“es estar rodeados de gente, familiares o amigos y a pesar de ello sentirnos solos”**.

El **sentimiento de soledad** es una mezcla entre miedo y dolor que afecta a nuestro estado de ánimo y que por lo tanto casi automáticamente modifica nuestra cabeza, cuerpo y corazón. Si este sentimiento se convierte en algo permanente y no transitorio es entonces cuando termina por afectar seriamente a nuestra salud física y a nuestro equilibrio psíquico.

Este sentimiento negativo y contradictorio a la vez se merece una reflexión acerca de como se vive la soledad cuando si es deseada o la soledad cuando no es deseada:

**“La soledad no deseada es la sensación de estar desconectado de tu entorno de manera involuntaria y puedes ser**

## consciente o no de que te está afectando directamente a tu carácter”.

- Cuando es un **sentimiento de pérdida** o alejamiento involuntario de una persona querida o incluso de la pérdida de una mascota, es un sentimiento que habitualmente está acompañado también de la tristeza típica de la propia soledad (nostalgia, rechazo, pena).
- Cuando sufres la **falta de apego** hacia personas que no conoces de nada y que ni te conocen a ti tampoco, esta sensación se identifica como **soledad urbana**, que es propia de grandes concentraciones de personas en edificios, transportes, oficinas, espectáculos deportivos o teatrales...
- También podemos sentir la **“soledad tecnológica”**, que es una soledad aparentemente deseada pero que en realidad no es así ya que vivir conectado a las redes me hace creer que vivo acompañado pero entonces se corre el riesgo de vivir un espejismo de soledad inconscientemente no deseada por desconocimiento propio de la situación real o por falta de auto-control o de visión a medio plazo de las consecuencias que la tecnología de la comunicación virtual competitiva pueden producirnos a cada uno a través de las redes sociales y el toda la galaxia on-line que existe tan fácilmente a nuestro alcance.

El mundo en red evita, ningunea o anula el contacto personal y cercano. Tanto para divertirse con familiares y amigos como para la recarga de las propias necesidades básicas podemos llegar a vivir sin necesitar el contacto físico sino mantener una buena red activa.

La tecnología hace que parezca que siempre podemos tener a alguien ahí que te quiere acompañar gratuitamente siempre que tu lo necesites y realmente es una fabulación pensar que esta es la mejor manera de estar plenamente acompañado gracias a una red social

- Cuando la soledad **no es ni buscada ni deseada**, se producen en las personas efectos muy nocivos para su salud y su esperanza de vida (32% más de muertes prematuras e injustificadas).
- Cuando una soledad no es deseada y **se cronifica** aumenta el alcoholismo, el tabaquismo, el insomnio, la depresión endógena y los intentos de suicidio.
- Al llegar a una edad avanzada **la falta de acompañamiento** y su consiguiente soledad no deseada, es cuando el sentimiento de soledad se convierte en un drama personal que ya alcanza niveles de drama social y mundial.

Hay distintos países de Europa donde ya se ha creado una **“Secretaría de Estado de la Soledad”** para combatir esta soledad no deseada y sin embargo son países que en su mayoría nunca antes han tenido una **“Secretaría de apoyo a la familia”**.

**“Los gobiernos creen estar atajando los síntomas de una sociedad enferma de “soledad no deseada”, pero no saben ir al análisis y la posible prevención de sus causas, que nacen mayoritariamente en cada hogar unifamiliar donde no se protegen o se cuiden las relaciones afectivas para siempre.”**

La soledad deseada, es por el contrario **un estado que produce bienestar** por el simple hecho de haber sido una situación querida y deseada por la persona.

Cuando habitualmente hablamos o escribimos sobre la soledad, caemos fácilmente en el error de maltratar el significado de la palabra, dándole un tinte unidireccional y dramático en vez de poder tener también un sentido lúdico.

La **soledad deseada** es un atributo cultural y emocional que pone en valor la soledad cuando eres capaz de hacer de esta decisión una opción personal.

**“No es lo mismo estar solo que sentirse solo, lo primero es causa de gran placer y éxito en nuestra autonomía personal”**

Cuando nacemos somos dependientes de alguien al 100% durante meses y semanas y con los años conseguiremos si todo va bien...poder tener plena autonomía física y mental. Pero tanto al principio como al final de nuestra vida todos vamos a necesitar ayuda afectiva y/o especializada.

Pero si alcanzamos una sólida **madurez y orden mental** que nos permita poder vivir juntos pero al mismo tiempo poder dejar que fluya en nosotros la necesidad de poder separarnos emocional y afectivamente de los demás, habremos conseguido alcanzar una autonomía vital tal que sabremos buscar unas veces la necesaria soledad como una opción como también saber identificar nuestra necesidad personal.

*“Solo desde este equilibrio mental, tendremos la capacidad propia de ser autónomos e independientes pero sin dejar de estar conectados con el entorno”. (Sentido de pertenencia).*

**No existe la compañía ideal**, no te engañes si piensas que es así porque la realidad es que la compañía perfecta y eterna es una fantasía.

**En algunos momentos la mejor compañía es una soledad elegida.** Todas las imperfecciones o carencias de la compañía de los otros, se sanan con una **soledad elegida**, ya que este tipo de soledad forma parte del enriquecimiento personal, activo y permanente que tu deseas.

Muchas **soledades deseadas** son el mejor alimento afectivo que podemos consumir a demanda de ciertos momentos o necesidades personales.

**No te mueras de hambre afectivo** por falta de esa soledad querida, deseada.

Para nacer y para morir todos vamos a necesitar de ayuda personal. Pero en la madurez de la vida intenta ser independiente de cualquier forma de enganche personal.

Libérate de co-dependencias personales unidas a una compañía mal elegida.

**Sophya.** ARMONÍA FAMILIAR

“Aprendamos a tomarnos con frecuencia un desayuno, una comida, una cena de **soledad deseada**, como tu mejor alimento personal”.

*By SPTR*

[WWW.SOPHYA.ES](http://WWW.SOPHYA.ES)