

SOLEDAD , ¡AY MI SOLEDAD!

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

SUMARIO

- [Introducción](#)
- [Cómo podemos salir de nuestra soledad, encontrar nuevos amigos/as o mejorar las relaciones que ya tenemos](#)
- [Dónde acudir](#)

INTRODUCCIÓN

La soledad es una experiencia que todos conocemos y en la que muchas personas viven, bastantes sufren, algunas la disfrutan y casi todo el mundo teme.

No es lo mismo estar solo que sentirse solo. Estar solo o sola significa no tener a nadie con quien hacer cosas o, simplemente, pasar el tiempo, pero el sentirse solo, además de lo anterior, también depende de como nos sentimos con quienes tenemos cerca.

Podemos estar rodeados de mucha gente pero sentirnos solos. Si es así, es que no sentimos cercanas, próximas, de confianza o íntimas a las personas que nos rodean y con las que habitualmente convivimos. Algo falla en nuestra comunicación con los otros.

La soledad cuando no es deseada provoca un profundo sentimiento de tristeza,

es como si a nadie le importase lo que nos pasa. Nos podemos sentir abandonados o inútiles. A veces simplemente aburridos.

La mayor parte de las soledades de nuestras vidas, son soledades transitorias, es fácil sentirse sólo tras la ruptura de una relación amorosa, tras una pelea con alguien a quien queremos, en un cambio de lugar de residencia donde todo es nuevo para nosotros, cuando todos nuestros amigos/as se van de vacaciones y nos quedamos solos... Aunque nuestro desánimo nos lleve a pensar que siempre estaremos así, es poco probable estar y sentirse solo siempre. La vida suele ser más generosa. Es la idea de no poder salir de ella lo que la convierte en una condena. *La falta de confianza en nuestras posibilidades disminuye las esperanzas de salir de la soledad y aumenta nuestra tristeza.*

CÓMO PODEMOS SALIR DE NUESTRA SOLEDAD, ENCONTRAR NUEVOS AMIGOS/AS O MEJORAR LAS RELACIONES QUE YA TENEMOS

- Teniendo pensamientos positivos hacia las personas

Los pensamientos negativos sobre las relaciones humanas del tipo *Toda la gente se mueve por interés, No te puedes fiar de nadie..*, mas que protegernos nos dejan solos. Las personas que tienen muchos pensamientos negativos sobre las relaciones resultan menos interesantes, se muestran mas desconfiadas y frecuentemente son rechazadas.

- Subiendo nuestra autoestima

Mirándonos como seres valiosos, con derecho a ocupar nuestro lugar en el mundo y como personas únicas e interesantes. ¡Siempre hay algo que aportar porque como ser humano eres único ! Las ideas negativas sobre nosotros mismos nos hacen comportarnos de una manera defensiva o incluso agresiva hacia los demás, lo que les puede llevar a rechazarnos. También podemos aislarnos al pensar que a nadie le interesamos, con lo cual no les damos a los demás la oportunidad de conocernos y además les echamos la culpa porque no nos tienen en cuenta.

- Pretender relacionarse *sin corte*

No es posible superar el corte sin pasarlo. Sólo es posible superar la tensión que provoca una situación, afrontándola varias veces. Acercarse a alguien con nervios es el mejor camino para acercarse sin nervios. ¡Tenemos que darnos la oportunidad de aprender!, ¡de fracasar y de volverlo a intentar!

- No vale decir : ¡Es que soy así!

Siempre he sido muy tímido/a. Siempre podemos aprender y mejorar.

- Querer actuar sobre seguro

La mayor parte de los intentos, ensayos y esfuerzos para conseguir relaciones interesantes, no aseguran nada, pero aumentan mucho la probabilidad de conseguir lo que queremos. El decirnos *¿para qué intentarlo si no lo voy a conseguir?* Es la mejor manera de no sufrir un revés pero también de no conseguir nada. Es mas probable conseguir que bailen contigo después de treinta intentos que después de dos.

- No echar a los demás la culpa

Es muy frecuente desplazar al otro la responsabilidad de nuestra situación, decir: *Todos me fallan, La gente es muy cómoda, Yo ya he llamado...* Las personas que echan la responsabilidad al otro es muy difícil que encuentren soluciones. En lugar de decir *No me llaman*, es preferible decirse: *¿Qué puedo hacer para que me llamen ?*, *¿ Tendré que llamar yo ?*, *¿ Cómo puedo ponerme a tiro ?*

Tu eres importante y tus necesidades son adecuadas. A veces uno pasa mucho tiempo pensando en que pensarán los demás, en no molestar al otro, en no hacerse pesado/a. Tienes derecho a buscar lo que necesites. Si te apetece ir al cine acompañado una tarde tienes derecho a hacer lo necesario para conseguirlo: llamar a diferentes personas hasta que una te diga que si, en vez de esperar en casa sentado/a ver si a alguien también le apetece y se le ocurre llamarte, o en que pensará el otro si lo hago, o en cómo me sentiré si me dice que no.

- Apuntarme a actividades donde pueda conocer gente nueva

Cursos de verano, actividades para jóvenes. Mucha gente se apunta sola a hacer lo que le gusta y esto no es ninguna vergüenza. Tienes derecho a disfrutar, incluso algún taller de Habilidades Sociales o de Comunicación puede ser una buena ocasión para aprender cosas nuevas en un ambiente relajado y protegido.

Rosana Bellosta y Elisa Múgica,
psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/UNIVERSIDAD.