

LA BUENA SOLEDAD

Al ser mi intervención la última de esta jornada, tal vez se espere una exposición idílica, que ponga un broche final feliz al hecho de vivir en soledad; el título de la ponencia así lo sugiere. Y, aunque voy a intentar corresponder a esa expectativa, -otra cosa bien distinta es que lo consiga-, creo necesario señalar que desde el punto de vista humanístico, religioso, cultural, antropológico e incluso científico, la "Buena soledad", no es sino la "Menos mala" de las soledades.

¿Y por qué esto es así? Pues, porque los seres humanos somos esencialmente sociales, como puso de manifiesto, allá por el siglo XIII, un nieto de Barbarroja, un rey que tenía un espíritu inquieto y era un adelantado para su época; se dice de él que hablaba nueve idiomas y escribía siete de ellos sin faltas de ortografía: me refiero concretamente a Federico II, emperador del Sacro Imperio Romano Germánico; rey que llevó a cabo un fatídico y bien conocido experimento.

Federico II, dispuso que se les dieran los mejores cuidados de la época a 30 niños recién nacidos, pero que no se interactuara con ellos en absoluto, ni se les hablara. Esperaba descubrir de este modo, cuando los niños comenzaran a hablar, cuál era el idioma original de la Humanidad, un idioma que él creía, iba a ser el hebreo, algo que no se pudo comprobar ya que todos los niños fallecieron.

La falta de comunicación afectiva y verbal, imposibilitó el desarrollo cerebral de los niños, provocándoles un déficit madurativo incompatible con la vida.

Esto ocurrió por la falta de estímulos en una etapa próxima al nacimiento. ¿Pero, qué sucede en etapas más avanzadas, cuando el cerebro ya ha madurado?

Lógicamente, el adulto dispone de recursos para compensar la falta de interacción con otras personas, pero está demostrado que si el aislamiento es mantenido y, sobre todo, no deseado, las sinapsis cerebrales y, por tanto, la eficiencia cerebral, sufren un retroceso significativo.

Supongo que todos hemos visto alguna de esas películas de temática carcelaria, donde suele haber algún preso, más rebelde que los demás, que termina siendo castigado con la celda de aislamiento, algo que debe ser el colmo de los castigos, a la vista de la gran resistencia que oponen los presos a ser conducidos a un lugar, donde no tendrán contacto alguno con otros presos durante cierto tiempo.

Y no es para menos, ya que el aislamiento puede llegar a producir un dolor psicológico tan intenso, que quienes lo han sufrido, afirman es más lacerante y peor soportado que el propio dolor físico.

Junto al dolor, la soledad provoca ansiedad e irritabilidad en la mayoría de los casos, seguidas de cerca por depresión, con todo el cortejo sintomático que este cuadro patológico conlleva, como la falta de ilusión, la anhedonia e incluso una bajada en la respuesta del sistema inmunológico.

¿Por qué aparece primero la ansiedad y después la depresión? Porque la ansiedad, que no es otra cosa que la emoción del temor, del miedo, activa los mecanismos de alarma y con ello, la solicitud de socorro; si no hay respuesta, continuar solicitando ayuda se vuelve contraproducente, porque solo estaría sirviendo para atraer a los depredadores, así que lo más útil para la supervivencia es entrar en quietud, silencio y retraimiento, que son lo propio del estado depresivo.

El aislamiento produce también una considerable pérdida de la autoestima y un aumento de la inseguridad, a consecuencia de un déficit en la autopercepción, ya que, en buena medida, construimos nuestra identidad en función de cómo creemos que nos ven los demás, un marco de referencia sin el cual quedamos notablemente difuminados.

La soledad provoca asimismo trastornos del sueño, deterioro cognitivo, con pseudopercepciones y alucinaciones en los casos más graves, siendo además un factor de riesgo, que incita al consumo de drogas y aumenta la probabilidad de desarrollar demencia por la falta de estimulación cerebral.

Por todas estas consecuencias negativas de la soledad, ya el Génesis advertía: "No conviene que el hombre esté solo". Y es que el hombre lleva inscrito en su ser la dimensión relacional, en ausencia de la cual, de las relaciones y de la amistad, no llegará a realizarse plenamente como persona.

Robert Waldinger, psiquiatra, profesor en Harvard, ha realizado el mayor estudio sobre felicidad humana que se ha llevado a cabo hasta la fecha, un estudio que comenzó un grupo de profesores en el año 1938 y que él concluyó.

Con datos de miles de personas a las que estudió durante décadas, demostró que el componente social y presencial, son fundamentales para la felicidad del ser humano, sin que lo relacional pueda ser sustituido por la tecnología y la llamada realidad virtual, que crea en nosotros la falsa ilusión de estar acompañados, cuando, en rigor, estamos solo delante de una pantalla.

Según el propio Waldinger, todos deberíamos tener al menos dos personas a las que poder llamar en mitad de la noche, si nos sintiéramos indispuestos o tuviéramos algún problema serio. Dependiendo de la persona a quien se llame en esas circunstancias, podemos inferir mucho sobre nosotros mismos.

Pues bien, a pesar de las evidencias de lo negativa que puede llegar a ser la soledad, en nuestro país y, prácticamente, en el resto de los países occidentales, como ha quedado dicho a lo largo de esta jornada, cada vez hay un mayor número de hogares unipersonales; en ESPAÑA, concretamente, unos cinco millones, lo que representa un 10 % de la población, un porcentaje que aún es mayor en otros países europeos.

¿Cómo hemos llegado a esta altísima proporción de personas que viven en soledad, una proporción que entre los ancianos alcanza al 33 %? Pues hemos llegado, fundamentalmente, por alguna de las tres vías siguientes:

-La más común de ellas es la sobrevenida por las circunstancias de la vida, una soledad no deseada, que suele llegar a consecuencia del fallecimiento de los familiares y de la emancipación de los hijos, siendo un tipo de soledad que generalmente se tolera mal por el vacío que han dejado los seres queridos, a lo que se añade el sentimiento de indefensión que acompaña a la pérdida de las facultades físicas e intelectuales que aparecen de forma inexorable con el paso del tiempo.

Las separaciones matrimoniales, un tema que se ha banalizado tanto en los últimos años, también llevan a muchas personas a una soledad no deseada.

-Existe otra vía, verdaderamente atípica, que puede llevarnos asimismo a la soledad. Me estoy refiriendo a esa que podríamos denominar "por imperativo legal", como ocurrió durante la pandemia, en que se nos impuso un aislamiento, que, no solo no fue legal, como después dictaminaron los tribunales, sino que ocasionó un enorme e innecesario sufrimiento a millones de personas, especialmente ancianos, que se vieron solos y abandonados en unos momentos muy difíciles de sus vidas.

En otros casos, aunque no sean por imperativo legal, pero sí que lo son por su naturaleza imperativa, se puede terminar en soledad por la presión de familiares que toman la decisión de llevar a sus mayores a una residencia de ancianos, decisión especialmente dolorosa para los mayores, por la percepción de desarraigo, abandono e inutilidad que provoca en ellos verse separados de lo que fue el pequeño, pero entrañable, universo de sus vidas.

-Vivir en soledad por decisión propia, quizás sea la forma de soledad más interesante de analizar desde el punto de vista psicológico, pero antes, es muy importante señalar que no es lo mismo estar solo, que sentir soledad: lo primero es una circunstancia, mientras que lo segundo es un sentimiento, derivado de la emoción del temor ante la indefensión sentida por la ausencia de compañía.

Creo que puede ser útil comentar muy brevemente la diferencia entre las emociones y los sentimientos, y permítanme que haga este pequeño paréntesis: las emociones son los impulsos primarios que nos empujan a actuar para sobrevivir, mientras que los sentimientos son esas mismas emociones, a las que hemos añadido contenidos cognitivos y racionales procedentes del córtex frontal, elevando de esta forma las emociones a un nivel superior, al nivel de los sentimientos, algo exclusivamente humano.

Pues bien, ¿qué motivos pueden llevar a una persona para que elija vivir en soledad? Aquí hay de todo, como en botica.

Por un lado, la educación individualista, esa que imparten algunos sistemas educativos, exaltando el individualismo y el desapego hacia los demás, un aprendizaje que predispone al aislamiento y a la soledad.

El desapego puede llegar a ser tan profundo que alcance incluso a los familiares más cercanos, como puso de manifiesto una encuesta llevada a cabo al norte de París hace varios años: el 12% de los encuestados dijo desconocer si sus padres estaban vivos o habían fallecido.

Ese tipo de educación, que fomenta el desarraigo hasta tales extremos, está muy extendida en el mundo anglosajón y roguemos para que no nos salpique de lleno, como tantas otras costumbres que nunca debimos imitar. Estoy pensando, por ejemplo, en la macabra celebración del halloween.

Los factores de tipo social, laboral, vivencial o psicológicos, también pueden influir de un modo decisivo a la hora de elegir una vida en soledad.

Así, el bullying, el acoso social, tanto escolar como laboral, pueden llevar a más de uno al aislamiento, una situación a la que se puede llegar también, por experiencias negativas que se hayan tenido viviendo en compañía, en cuyo caso se cumpliría fielmente el conocido refrán, "Más vale estar solo que mal acompañado".

Las situaciones de despido, de paro laboral, son circunstancias que también pueden empujarnos al retraimiento y a la soledad, al igual que las rupturas sentimentales, como queda dicho, y, peor aún, las familiares.

Hay casos en que se elige vivir en soledad por factores psicológicos personales, como padecer fobia social, un cuadro relativamente frecuente, que, a menudo, pasa desapercibido, ya que el propio paciente lo suele ocultar, para que los demás no sepan que se tiene un padecimiento psiquiátrico.

Igualmente, quienes presentan trastornos de la personalidad, son proclives a vivir solos, en especial quienes tienen un trastorno esquizoide de la personalidad, un trastorno evitativo o un trastorno paranoide de la personalidad.

Junto a todos estos casos, hay un nutrido grupo de personas, cada vez mayor, que sin estar aparentemente influidas por alguno de los factores que hemos citado, eligen vivir en soledad ante el convencimiento de la bondad que puede tener esta forma de vivir.

La mayoría son personas de temperamento introvertido, que tienen una vida interior muy rica. Estas personas dirigen su energía psíquica hacia adentro, por lo que se adaptan bien a vivir en soledad, mientras los extrovertidos necesitan un contacto más intenso con el mundo exterior, siendo, por tanto, menos dados a vivir solos.

Por cierto, fue el psiquiatra suizo Carl Jung el primero en acuñar los términos introvertido y extrvertido en 1920. Como es lógico, todos somos en mayor o menor medida, dependiendo de la situación, una cosa y otra a la vez; nadie es 100 x 100 intra o extrvertido, como tampoco es lo mismo ser introvertido que solitario.

Ser introvertido es un rasgo del carácter, sin que ello constituya un problema en sí mismo, ni implique necesariamente timidez; lo único que sucede es que los introvertidos saben abastecerse mejor y se recargan de energía ellos mismos, mientras que los extrvertidos necesitan mucho más la reafirmación de los demás.

Hay también un grupo de personas que deciden vivir en soledad, porque su trabajo les obliga a interactuar tan intensamente con quienes deben atender, que solo encuentran la paz y el sosiego estando en soledad cuando vuelven a su casa.

Se viva en soledad por una u otra vía o causa, o por un conjunto de ellas, es innegable que esta forma de vivir, ofrece algunas ventajas a vivir acompañados, y, peor aún, mal acompañados.

De hecho, es sabido que se puede sentir soledad, quizás una de las peores soledades, estando rodeados de otras personas, algo que puede ocurrir por la falta de sintonía, de intereses o ideales compartidos, o por un fallo en la comunicación con quienes están a nuestro alrededor.

¿Qué ventajas podemos encontrar viviendo en soledad?

- Momentos de calma y relajación, sin que otros los interrumpan.
- La libertad de horarios al depender solo de los propios.
- Disfrutar de las aficiones sin interferencias de los demás.
- El reencuentro con uno mismo, lo que puede proporcionar un mayor autoconocimiento.
- La ausencia de discusiones o confrontaciones por puntos de vista diferentes.
- La sensación de autosuficiencia al no depender de los demás.

Pues, bien, ni todo el conjunto de estas ventajas a la vez, podrían hacernos sentir una buena soledad, si no se cumplen una serie de requisitos, que vamos a analizar a continuación, adentrándonos ya de esta forma en la búsqueda de LA BUENA SOLEDAD.

En primer lugar, es conveniente estar mentalizados ante la posibilidad de tener que vivir solos sin desearlo, una posibilidad que a cualquiera de nosotros nos puede alcanzar.

La vida es un continuo devenir, un constante cambio más o menos rápido de las circunstancias personales, familiares, laborales, etcétera, así que debemos estar preparados para aceptar como una circunstancia más de la vida el hecho de tener que vivir sin compañía.

Esta aceptación se verá facilitada si previamente hemos entrenado a la mente para pensar de forma positiva en cualquier circunstancia, y, la soledad, es una de ellas.

Si pudiéramos comparar al cerebro con un músculo, se trataría de tener entrenada a la mente con antelación, para que razonando siempre en sentido positivo, mediante un ejercicio constante y repetitivo con ese modo de pensar, terminemos por habituarnos a ver en todo momento los aspectos favorables de la vida, mucho más que los negativos.

Es sabido que el pensamiento es lo más íntimo y personal que tenemos. Podrán arrebatarnos todo, hasta la libertad; nos podrán encerrar en una celda, e incluso encadenarnos, pero nunca podrán apoderarse de nuestro pensamiento si nosotros no lo aceptamos, así que elijamos siempre lo alegre y rechacemos lo triste una y otra vez.

Dirigir nuestros pensamientos hacia el lado positivo de la vida, orientando el foco hacia el ángulo bueno, potenciará los circuitos cerebrales por donde circulan ese tipo de pensamientos, algo muy útil para llegar a ser personas optimistas, resistentes al desánimo y a la amargura.

Hay personas a quienes se les ha indigestado de tal forma los hechos negativos que la vida trae consigo, como sería la pérdida de seres queridos, que terminan por acostumbrar a su cerebro a pensar en todo lo peor que pueda derivarse de cualquier asunto, con lo cual viven continuamente amargados.

A estas personas se les diagnosticaba antes como distímicas, que vendría a ser una depresión crónica, pero otros psiquiatras pensamos más bien que se trata de personas a quienes se les ha amargado el carácter.

Son ese tipo de personas que siempre piensan en todo lo malo, que siempre se ponen en lo peor, de modo que incluso en el supuesto de que les tocaran varios millones en la primitiva, seguirían amargadas, diciendo: “¡Vaya problema que tenemos ahora!”, “¿Qué agobio tener tanto dinero?”; “Hacienda nos va a perseguir”, “Los amigos siempre van a estar pidiéndonos”; “Ya verás como secuestran a alguien de la familia para pedir un rescate”; y todo así.

Seamos siempre optimistas, huyamos del pesimismo, no caigamos en la amargura. Si en algún momento nos viene a la mente un pensamiento negativo, pongámosle enfrente enseguida varios positivos.

Esto se puede hacer mentalmente, o, mejor aún, escribiendo en un cuaderno, en las hojas de la izquierda, algo que pensemos en negativo, y, en las hojas de la derecha, inmediatamente, todo lo positivo que podamos encontrar sobre esa inoportuna idea que nos vino a la cabeza.

Una vez entrenada la mente para pensar de forma positiva, nos será bastante más fácil disfrutar de las mencionadas ventajas que proporciona la soledad.

Es necesario pensar, y, sobre todo, sentir, que estar solo no significa estar aislado. Al contrario, al disponer de todo el tiempo libre, aumentan las probabilidades de hacer buenos amigos y compartir actividades con ellos.

En estas circunstancias, elegir con quien desea uno pasar el tiempo, solo dependerá de uno mismo, una elección importante que te aproximará a personas afines a tu carácter, preferencias y nivel cultural, y que, además, tengan gustos parecidos y puedan enriquecer tu vida con sus conocimientos, siendo importante, por añadidura, saber elegir las amistades, prescindiendo de toda aquella persona conflictiva que pudiera encontrarse en el camino, porque como dijera Sancho en El Quijote, "Amigo que no da y cuchillo que no corta, aunque se pierdan no importa"

Vista de este modo, la soledad no es sino un breve paréntesis hasta el encuentro y las sonrisas con los demás, y cuando a uno le apetezca. Mientras se produce ese encuentro, a disfrutar de la libertad de hacer lo que uno quiera en todo momento.

Una libertad que será mayor, cuanto más a gusto se encuentre uno consigo mismo, por lo que es necesario tener una buena autoestima.

Cuatro vías existen para mejorarla, las cuatro simultáneas y complementarias entre sí:

1.- Realizar ejercicio físico de modo regular. Desarrollemos actividades al aire libre, acordes con nuestro estado físico, por supuesto.

El ejercicio muscular genera endorfinas, una especie de morfina interna, producidas por el propio cerebro, que proporcionan sensación de bienestar.

Además, el ejercicio físico, mejorará la resistencia, la flexibilidad y la fuerza muscular, lo que ayudará aún más a aumentar la autoestima.

2.- Incrementemos constantemente nuestro nivel cultural. Hagamos trabajar a la mente con actividades intelectuales, mediante la lectura, el aprendizaje, el contraste de opiniones y la reflexión. Con ello, no solo obtendremos entretenimiento, sino un aumento de la autoestima, ya que nuestras opiniones y comentarios, estarán basados en argumentos más sólidos y en una mayor cantidad de datos fiables.

3.- Tomemos iniciativas realistas y hagamos cada día mejor las actividades que debemos realizar, como conducir, tocar un instrumento musical, cocinar, hacer la compra, deporte, hablar un nuevo idioma, etcétera.

4. Y, por último, debemos actuar siempre con honestidad, ante nosotros mismos y con los demás. Porque no cabe la menor duda, de que las personas normales, - que son la gran mayoría-, mantienen alta su autoestima comportándose siempre de un modo honesto, sin cambiar interesadamente de opinión, siendo sinceros y coherentes en cualquier momento y circunstancia.

Tengamos presente en todo instante algo tan trascendente, como la certeza de que nunca se encontrará solo aquel que está acompañado de nobles pensamientos, entre los cuales destacaría la disposición a prestar ayuda a los demás.

Los creyentes nunca se sienten solos, sino con Dios. Y es en soledad cuando el ser humano se encuentra con Él, sobre todo para tomar fuerzas y volver al ruido donde ayudar a otros seres humanos.

Si aceptamos que la soledad no es un castigo, ni una maldición, ni una fatalidad, sino una circunstancia más de la vida, que tiene numerosas ventajas, estaremos cerca de alcanzar la BUENA SOLEDAD, un encuentro que la vida nos ha deparado y que hemos

aprendido a aprovechar, dando gracias al Creador que nos ha puesto en esa circunstancia temporal.

Quisiera finalizar con la conocida estrofa de Lope de Vega:

“A mis soledades voy,
de mis soledades vengo,
porque para andar conmigo,
me bastan mis pensamientos”.

Joaquín Sama Naharro

Córdoba, 9 de marzo del 2024