



Jorge Abasolo

Periodista, Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeeibar13@gmail.com

Cuando se le busca deliberadamente para resolver algún problema existencial o ver las cosas de otro modo, es muy necesaria. Cuando uno ya se siente atrapado en ese estado, puede transformarse en un factor dañino para la salud mental.



LA SOLEDAD: un estado emocional inhóspito, melancólico... y con dos caras

Un ex Jefe de Estado chileno señalaba que **"es en la soledad donde asoman las grandes ideas personales que todo ser humano tiene para su vida"**. Esa es una soledad positiva y que todos hemos necesitado en algún momento de nuestras vidas.

Cuando la persona se escinde de la sociedad para vivir una vida demasiado solitaria, el tema pasa a ser patológico. En términos generales, el tratamiento de la soledad pone énfasis en los pensamientos, creencias y expectativas del paciente. Vale decir, en sus cogniciones. Sin embargo, desde el punto de vista terapéutico es menester establecer

una diferencia entre aquellas personas que sufren de soledad porque no logran establecer relaciones con otros y aquellos que no pueden profundizar las relaciones ya iniciadas.

De las dificultades para iniciar relaciones hay diferentes causas, desde luego:

a) Relaciones no re-

sueltas. Muchas personas incluso tienen inconvenientes para iniciar la terapia, porque han estado previamente involucradas en relaciones íntimas que no han podido resolver en forma satisfactoria. Se observa con frecuencia en quienes se han divorciado o separado hace poco y piensan: **"No sé si podré confiar en alguien nue-**

vamente", o **"me dejaron porque no sé cómo expresar mis sentimientos"**.

En consecuencia, se hace preciso revisar la relación entera para comprender por qué se terminó. Ayuda bastante que el paciente entienda que muchas relaciones llegan a su fin porque suele existir una incompatibilidad básica entre los integrantes de la pareja, o porque los cambios que se producen en cada uno van incrementando las dificultades para funcionar en conjunto. Al cambiar su forma de ver las cosas, la persona ya no se considera culpable absoluta del fracaso.

b) Creerse indeseable. Muchos solitarios evitan los contactos so-

ciales porque se consideran poco atractivos, intelectualmente mediocres, aburridos o incapaces de sostener una amistad. En estos casos, el terapeuta puede revisar las relaciones del pasado para refutar estas hipótesis, demostrando al paciente que anteriormente ha tenido amistades o personas que lo han aceptado y que, aunque haya tenido relaciones conflictivas, ello no significa que en el futuro se repetirán los hechos. También es posible desarrollar estrategias para enseñar o aumentar habilidades de comunicación. Como ve, la soledad no es tan terrible como dicen. Es necesaria como compañera transitoria, aunque no como dama de compañía vitalicia...

