

Elogio - parcial y razonado - de la soledad

El equilibrio entre una soledad bien entendida y las relaciones sociales puede ser clave para una buena salud mental

Mónica Montoro Lus.

CSMA Sants. Sant Pere Claver - Fundaci

En muchas ocasiones, la sociedad nos empuja a considerar la soledad como una patología, como un elemento pernicioso para nuestra salud mental, y en ocasiones puede llegar a serlo y debe tratarse. Pero la soledad puede ser una buena compañía, aunque parezca paradójico, si se logra un equilibrio entre la necesaria relación con otras personas y la positiva introspección que nos proporciona.



Qué sucede si, como mero ejercicio, tecleamos la palabra "soledad" en un buscador de Internet? Los resultados inmediatos son unidireccionales y concluyentes:

"Estudios revelan efectos negativos de la soledad en la salud". "La soledad altera la expresión de nuestros genes". "La soledad: una enfermedad que afecta de personas" ... Y así sucesivamente.

No es nueva esta asociación entre la soledad y la desgracia. El escritor francés Guy de Maupassant, en el siglo XIX, ya se adscribía a las tesis más tremendistas sobre la soledad:

"¡Desde hace algún tiempo sufro yo el abominable suplicio de haber comprendido, de haber descubierto la espantosa soledad en que vivo, y se que nada, ¿entiendes?, nada puede hacerla cesar! ¡Sea cual fuere lo que intentemos o hagamos, cualesquiera que sean los impulsos de nuestro corazón, el grito de nuestros labios, el abrazo de nuestros cuerpos, estamos siempre, siempre solos!

(...)

Escúchame. Desde que he sentido la soledad de mi ser, me parece que voy hundiéndome cada día más en un sombrío subterráneo, cuya salida no veo, cuyo fin no

que no tiene fondo quizá. Y allá voy, sin nadie a mi alrededor, sin ningún ser viviente que me acompañe en ese tenebroso subterráneo es la vida."

(Fragmentos del cuento "¡Solo!" de Guy de Maupassant)

"La soledad paradójicamente puede ser una buena compañía si conseguimos equilibrar el estado de nosotros mismos necesario afectar a los demás"

Al margen de la influencia que puede haber tenido el imaginario más o menos romántico en la percepción de la soledad, considerando la pesada carga que pueda ésta suponer en determinadas circunstancias, lo cierto es que esta moneda es cara.

La soledad puede ser un recurso para el conocimiento de sí mismo y para, por ejemplo, el desarrollo de proyectos creativos, siempre que la clave esté en la diferenciación entre el estado de soledad como opción personal o como imposición externa (individual, social, familiar, grupal, etc.).

Otro componente a considerar es la dosificación. Es decir, los momentos de soledad alternados con momentos de compañía, o la contraposición a la soledad como estado permanente.

A su vez, y en el campo específico de la salud mental, se hace evidente que la soledad puede ser un indicador de la presencia de trastornos importantes. El aislamiento sistemático, el profundo desinterés por cualquier modalidad de participación social, o conductas que, junto a otros elementos, encienden, o deben encender, alarmas.



Por poner un ejemplo, la posibilidad de un trastorno de salud mental debería tomarse en consideración ante cualquier comience a mostrarse retraído socialmente, que tenga un rendimiento pobre en escuela o trabajo o que comience angustiado o inquieto sin poder explicar por qué. En un caso como este, la soledad podría entenderse como un aislamiento protector que permite evitar situaciones sociales potencialmente estresoras y generadoras de malestar.

Es probable que el equilibrio radique en la capacidad de administrar la soledad según las necesidades y las características de personalidad de cada uno.

Cabe preguntarse si la necesidad compulsiva de compañía, todo el tiempo y sin consideraciones de calidad, no está indicando incapacidad de introspección que termina empobreciendo más al individuo que una soledad bien administrada y productiva.

Los estímulos externos, en un primer momento aparentemente gratificantes, pueden ser, en definitiva y si no se conocen los mecanismos de distanciamiento, una fuente de alienación y empobrecimiento del discurso interior que todos debemos afrontar nosotros mismos para conocernos mejor.

La singularidad puede consolidarse en esos momentos de ensimismamiento íntimo que luego nos permiten presentarnos con sustancia ante nuestros semejantes.

La soledad puede ser una buena compañía (por paradójico que pueda parecer), si se consigue un equilibrio armónico y entre los medios que nos proporciona para estar con nosotros mismos y la necesaria complementación afectiva y de compañía que "los otros" nos otorgan.

Visita el web de la [CSMA de Sants](#)

Visita el web de la [CSMA de Montjuïc](#)

Visita el web de la [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

Llegir més articles a [La càpsules](#)

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03

info@spsalut.org | www.spsalut.org