Bienvenidos a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO. Quinta Sesión.

Comunicación y relación para superar el sentimiento de soledad y aumentar la pertenencia a SUPO.

Iniciamos hoy la quinta sesión de la Escuela de Bienestar Emocional con un tema de actualidad que nos afecta a todos. La comunicación y relación para superar el sentimiento de soledad y aumentar la pertenencia a algo o a alguien.

Vivimos en estos momentos una situación difícil, con unos cambios inesperados que están afectando al modelo de vida que teníamos tradicionalmente. Llevamos un año de pandemia y en lo social estamos viviendo el encierro y el aislamiento. Ha aumentado el tiempo de convivencia y pertenencia al núcleo familiar porque no podemos salir ni visitar a otra gente, estamos manteniendo una vida cotidiana más enraizada en nosotros mismos, en el núcleo.

Estas dos situaciones están produciendo un cambio que en algunas personas las está llevando a una Soledad no deseada, con efectos perniciosos para su bienestar y calidad de vida.

Vamos a señalar dos situaciones muy claras para nosotros. La soledad es una experiencia individual y subjetiva que ocurre en cualquier momento y en cualquier etapa de la vida por distintas razones a cualquier persona. En segundo lugar, el colectivo de las personas mayores está aumentando mucho y por ello el número de personas que viven solas, también las que viven en pareja, pero solas sin su familia. Los hijos se han ido por diferentes motivos, incluso a veces ni viven en la misma localidad. Esto nos plantea que no es lo mismo estar solo que sentirse solo, lo distintivo está en el sentimiento de soledad que es una experiencia subjetiva, relacionada con la percepción de las relaciones sociales que nos rodean.

Podemos distinguir tres situaciones:

* La soledad puede ser un sentimiento pasajero asociado a determinado momento de la vida.
* La soledad puede ser deseada, uno desea estar solo porque le produce satisfacción, necesita ese tiempo para un objetivo mayor, y es deseada y satisfactoria.
* La Soledad no Deseada es el sentimiento no deseado que arraiga en nuestro día a día, que nos causa malestar con efectos perniciosos para nuestro bienestar.

La soledad y el aislamiento no van necesariamente de la mano.

Quisiera aportar tres definiciones de soledad, dos vinculadas a la RAE y una tercera a un pensador, psicólogo americano. La RAE define la “Soledad” como “carencia voluntaria o involuntaria de compañía” y la otra como “pesar y melancolía que se siente por la ausencia muerte o pérdida de alguien o algo”. El psicólogo dice:” la soledad es un fenómeno natural, es un sentimiento personal que surge en ciertos momentos de la vida y que afecta a cualquier persona, independiente de su género o edad u otra característica sociodemografica”.

Él plantea que la soledad es un sentimiento personal que surge y lo vivimos todos en cualquier momento de nuestra vida, seamos quienes seamos.

Hay que ver que existen dos tipos de soledad: una que llamamos Emocional y otra Social.

La Emocional, la entendemos como ausencia de una relación con otra persona con la que yo sentía gratificación, me generaba satisfacción y me daba seguridad.

La Social supone que yo no pertenezco a un grupo o no tengo con quien compartir intereses, ilusiones y preocupaciones, estoy aislado.

Hay personas que viven solas y no se sienten solas y hay quienes no viven solas y se sienten solas. La soledad Emocional es la peligrosa, la que genera malestar y la que suele conllevar patologías físicas y psíquicas. La Soledad no Deseada es la sensación que tengo y percibo de que carezco de apoyos y encuentros, de relación de afecto, nos implica estar aislados físicamente. Se puede estar con otras personas y no sentirse arropado, ésta es la soledad que hace daño.

La OMS ha descrito esta situación de la siguiente manera: “La Soledad no Deseada es uno de los mayores riesgos para el deterioro de la salud de las personas y es, a la vez, un factor determinante que favorece la entrada en una situación de dependencia”.

La salud es la autonomía personal y la enfermedad la dependencia emocional.

¿Cuáles son los factores que favorecen la vida en Soledad no Deseada?

La carencia de vínculos emocionales, de relaciones y de afectos, la carencia de encuentros con personas con las que me siento bien.

La situación de dependencia física o psíquica, no me dejan ser autónomos, la sobreprotección, me siento aislado de mí mismo, me siento en soledad.

Las barreras arquitectónicas son otro factor importante de la Soledad no Deseada, porque me puede generar el aislamiento.

La ausencia de familia, el carácter inhibido de una persona, el ser introvertido, pesimista, con baja autoestima, en definitiva, mantener una vida aislada promueve una Soledad no Deseada que afecta a nuestro bienestar y calidad de vida, esto lo tenemos que combatir.

Voy a dar dos claves:

* Identificarla, darme cuenta ¿qué hago? ¿con quién vivo?.
* Superarla, planificar actividades significativas que me den pié a superar ese aislamiento y esa soledad.

No es sencillo, pero vale la pena intentarlo.

Para eso propongo hacer dos cosas:

* Inventario de vínculos emocionales: amigos, familiares, vecinos con los que puedo seguir manteniendo relaciones positivas, llamarlos de vez en cuando y conversar con ellos.
* Inventario de actividades gratificantes para ti, en lo individual y en lo grupal.

Tenemos recursos, uno está en ti y el otro en SUPO. El tuyo está en fomentar la comunicación interpersonal, ésta siempre genera bienestar, el poder sanador de las palabras siempre libera.

El de SUPO, es el sentimiento de pertenencia, éste siempre da seguridad, es parte del bienestar de uno y del desarrollo humano.

Cuando estudiamos nos hablaban de un Psicólogo americano, Maslow. Éste determinó “La Pirámide de las Necesidades Básicas”. Las dos de abajo son las Básicas que todo ser vivo tiene, la de alimentarse, respirar. Obtenidas las fisiológicas, surgen las de Seguridad, que no me hagan daño, que esté seguro. Una vez tengo éstas, surgen las tres siguientes. Las necesidades Sociales, que son aprendidas; y nos lleva a la quinta que es la Autorrealización. La tercera es muy importante, es la de Pertenencia, la sociabilización, pertenecer a SUPO nos va ayudar a superar el sentimiento de soledad.

Vamos a intensificar los dos recursos que tenemos, la comunicación interpersonal y la identificación grupal con SUPO. Las dos cosas nos van ayudar a sentirnos bien y a superar los sentimientos de soledad, aislamiento y decaimiento.

Termino con una reflexión. La soledad puede deteriorar la salud física y mental de una persona cuando supone encontrarse encerrado en uno mismo sin compartir tiempo, palabras y tareas que posibiliten la relación con otras personas.

Vosotros tenéis una plataforma, un recurso que se llama SUPO, que es una Entidad, un recurso para sentir que no estás solo, que unidos sois más fuertes y vivís más seguros.

Recuerda aquella frase tan sentida del pueblo: “Si quieres ir rápido ve solo, si quieres llegar lejos ve acompañado”. Como queremos llegar lejos con SUPO, os animo a realizar esta actividad.

Gracias por asistir a la quinta sesión de la Escuela de Bienestar Emocional.

Recordemos que la Soledad no Deseada se supera con comunicación, con identificación y pertenencia a un grupo.

Hasta la próxima sesión.