La soledad en el duelo

Xabier Azkoitia Zabaleta

La soledad

¿Qué es la soledad?

- “La gente está sola porque construye paredes en lugar de puentes” (Anónimo Español)
- “Nacemos solos y morimos solos, y en el paréntesis es tan grande la soledad, que necesitamos compartir la vida para olvidarla”. (E. Fromm)

Acercamiento conceptual a la soledad

¿Qué es la soledad?

- Latín “solitas”
  - Carencia de compañía
    - Deliberada
      - La persona determina estar sola
    - Natural
      - Fruto de múltiples circunstancias de la vida

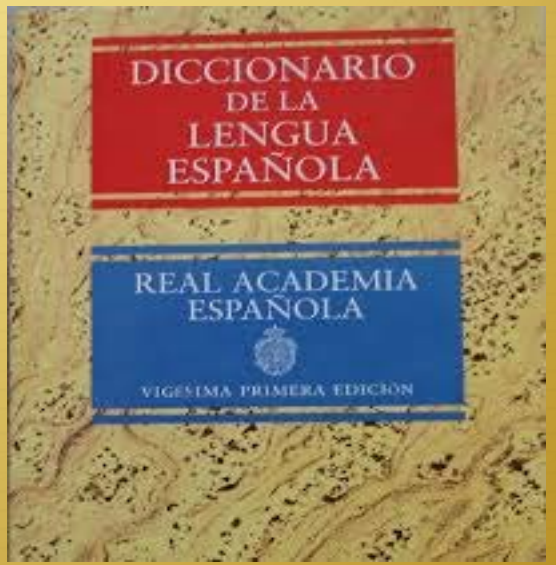
¿Qué es la soledad?

- Soledad
  - Comprende la falta de contacto con otras personas y se concibe entonces como un **sentimiento** o estado subjetivo, que se produce en diferentes niveles o matices, percibidos de diversas formas por la persona

¿Qué es la soledad?

- Tres acepciones de soledad

1. Carencia de compañía
2. Lugar desierto o tierra no habitada
3. Pesar y melancolía que se sienten por la ***ausencia, muerte o pérdida de alguna persona o cosa.***



¿Qué es la soledad?

- Seis sinónimos

1. Abandono
2. Aislamiento
3. Desierto
4. Melancolía
5. Pena
6. Pesar

¿Qué es la soledad?

- Seis sinónimos

1. ***Abandono***
   - Acción y efecto de abandonar o abandonarse
2. ***Aislamiento***
   - Incomunicación, desamparo

¿Qué es la soledad?

- Seis sinónimos

1. ***Desierto***
   - Despoblado, solo, inhabitado
2. ***Melancolía***
   - Tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que no encuentre quien la padece gusto ni diversión en nada

¿Qué es la soledad?

- Seis sinónimos

1. ***Pena***
   - Cuidado, aflicción o sentimiento interior grande
2. ***Pesar***
   - Sentimiento o dolor interior que molesta y fatiga el ánimo

¿Qué es la soledad?

- No existe un único concepto de soledad
- Necesidad de aclarar el término

¿Qué es la soledad?

- “La soledad es una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional” (Bermejo, 2002)

¿Qué es la soledad?

- Diferentes autores distinguen:
  - ***Soledad objetiva***
    - Falta de compañía
      - No implica necesariamente una vivencia desagradable, puede ser una experiencia buscada y enriquecedora, aunque uno se haya visto obligado a ello. Podríamos llamarla **soledad positiva.**
  - ***Soledad subjetiva***
    - Padecida por quienes se sienten solos. Nunca es una situación buscada. Impuesta y no deseada. Uno siente que no la puede afrontar. Podríamos llamarla **soledad negativa**.

¿Qué es la soledad?

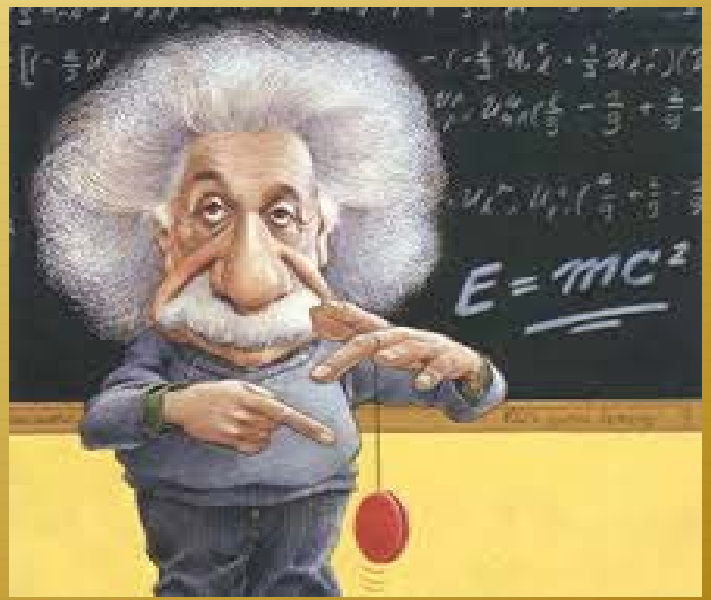
- Diferentes autores distinguen:
  - ***Perspectiva temporal***
    - **Soledad Crónica**
      - Dura años y años y va asociada a la incapacidad de establecer relaciones sociales satisfactorias.
    - **Soledad Situacional**
      - Aparece asociada a situaciones como el fallecimiento de la pareja, familiares o amigos íntimos, la separación, etc…
    - **Soledad Transitoria**
      - Aparece ocasionalmente, que se da como cortos episodios en los cuales la persona experimenta la soledad.

¿Qué es la soledad?

- Diferentes autores distinguen:
  - ***Perspectiva de las Evaluaciones subjetivas específicas de las relaciones sociales***
    - **Soledad Familiar**
    - **Soledad Conyugal**
    - **Soledad Social**
    - **Soledad Existencial**

¿Qué es la soledad?

- Teorías sobre la soledad
  - Weis distingue entre
    - Teorías situacionales
    - Teorías caracterológicas



¿Qué es la soledad?

- **Teorías situacionales**
  - Enfatiza las deficiencias en el ambiente como causa de la soledad.
    - Situaciones como **muerte** de la pareja, de familiares y amigos íntimos, cambiar el domicilio, irse a vivir a una nueva ciudad, vivir aislado geográficamente, conducen a soledad
    - **La vida urbana**, con su evidente movilidad social hace prácticamente imposible establecer una óptima red de relaciones sociales, aunque la gente que se muda continuamente aprende a establecer rápidamente nuevas redes sociales, lo que atenúa la soledad (Fischer y Philips, 1982)
    - En un estudio realizado con 2500 mayores se encontró que los sujetos sin pareja obtenían puntuaciones más elevadas en soledad, por lo que la **ausencia de relaciones afectivas íntimas** constituye un elemento importante en la aparición de la soledad.

¿Qué es la soledad?

- **Teorías caracterológicas**

  - Enfatiza las diferencias individuales, ya que ciertas personas están más dispuestas a la soledad, por la manera que ellos reaccionan a situaciones interpersonales, distinguiendo que la personalidad, o más bien, las diferencias individuales, muestran estar asociadas con la soledad.

    - Una habilidad deficiente para relacionarse con los demás constituye un factor que aumenta considerablemente la probabilidad de estar solo, ya que las interacciones son menos entusiastas, con menos simpatía y con una evidente focalización en sí mismo (Jones & Hobbs)

    - Personas con alto nivel de neuroticismo (ansiedd, preocupación individual y excesiva emocionalidad) reaccionaran fuertemente ante todo tipo de estímulos, por lo tanto esta ansiedad y compulsividad que les caracteriza hacen que sean percibidos como poco atractivos por los demás (Eysenck & Eysenck)

      - Los neuróticos se protegen de la ansiedad de las relaciones interpersonales, están convencidos de que no son amables, son miedosos y actúan rechazando todo tipo de amigos potenciales, con el objetivo de protegerse a sí mismos del rechazo (Sangster y Ellions)

      - Los neuróticos, no aceptan redes sociales deficientes (Stockes, 1985)

¿Qué es la soledad?

- **Teorías sociales**
  - Afirma que no depende solamente de características individuales de quienes la padecen, sino que se trata de un proceso dinámico y complejo que va mas allá del ámbito privado, convirtiéndose en un problema social. (Moya y Expósito,2000)
    - La realidad social y la percepción que el sujeto tiene de sí mismo en este contexto, añade una complejidad importante
    - La soledad como experiencia negativa puede entenderse mejor por esteriotipos culturales que describen a las personas solas como perdedoras sociales, convirtiendo esta situación en un estigma social (Perlman y Joshi, 1987)

¿Qué es la soledad?

- Soledad en la población española

	Personas	% en soledad
Población total	40.595.861	-
Personas en soledad	2876572	100
Una mujer de 16 a 64 años	652306	22,7
Un hombre de 16 a 64 años	865329	30,1
Una mujer de 65 o más años	1043471	36,3
Un hombre de 65 o ás años	315466	11,0
65+ en soledad	1358937	47,2

	Personas	% en soledad
Población 65+	6958516	19,5
Varones	2930563	10,8
Mujeres	4027953	25,9

¿Qué es la soledad?

- **Soledad en los mayores**
  - Mucha soledad en las personas mayores
  - Hombres resignados a la soledad que permanecen pasivos en medio de ese hogar que llaman vida
  - Hombres que buscan ayuda para encontrar “estrategias de afrontamiento”

¿Qué es la soledad?

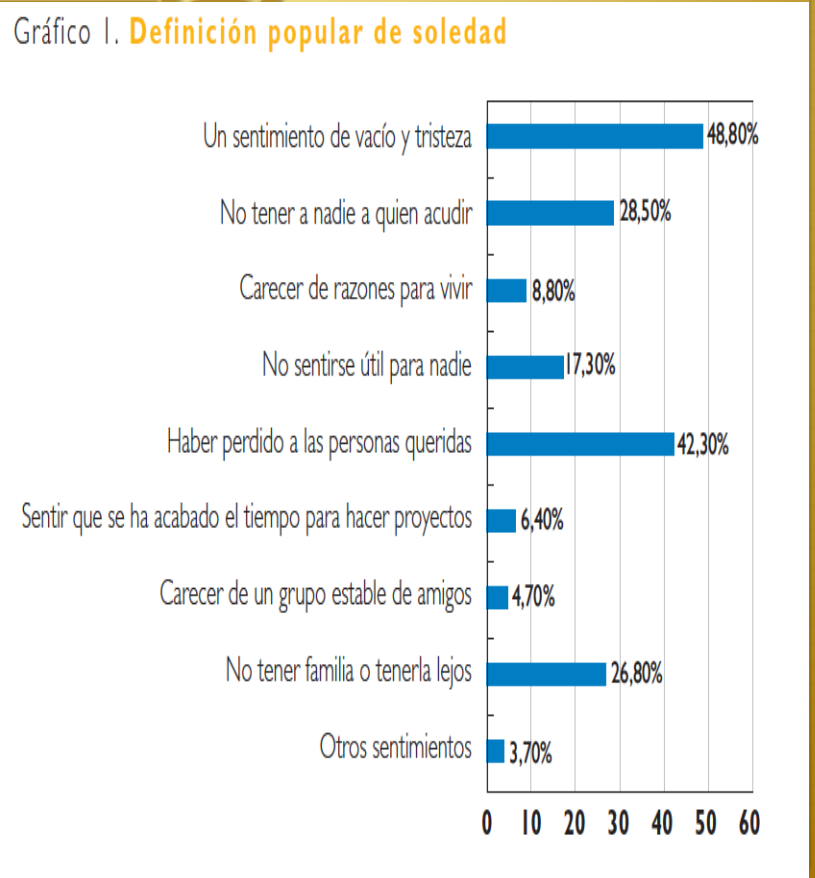
- **Soledad y Jubilación**
  - Pocas personas trabajan más allá de los 65 años
  - Jubilación
    - Expectativa para la mayoría de las personas
    - Aspecto asociado a la vejez
  - La jubilación constituye un cambio importante en la trayectoria vital de los individuos ya que, además de separarlos de la actividad diaria que hasta entonces realizaban, tiende a originar una profunda alteración en los quehaceres cotidianos (Iglesias de Usiel y otros, 2001)

¿Qué es la soledad?

- **Soledad y Jubilación**
  - El cese de la actividad laboral puede suponer para muchas personas
    - perdida de roles y estatus
    - Pérdida de amistades
    - Disminución de las situaciones que favorecen los contactos sociales
    - Pérdida de poder adquisitivo y como consecuencia reducción de las actividades de ocio que supone relacionarse con los demás
    - La falta de actividad puede llevar a algunas personas a percibir su vida como desorganizada, sin planificación, lo que puede llevar al aburrimiento.

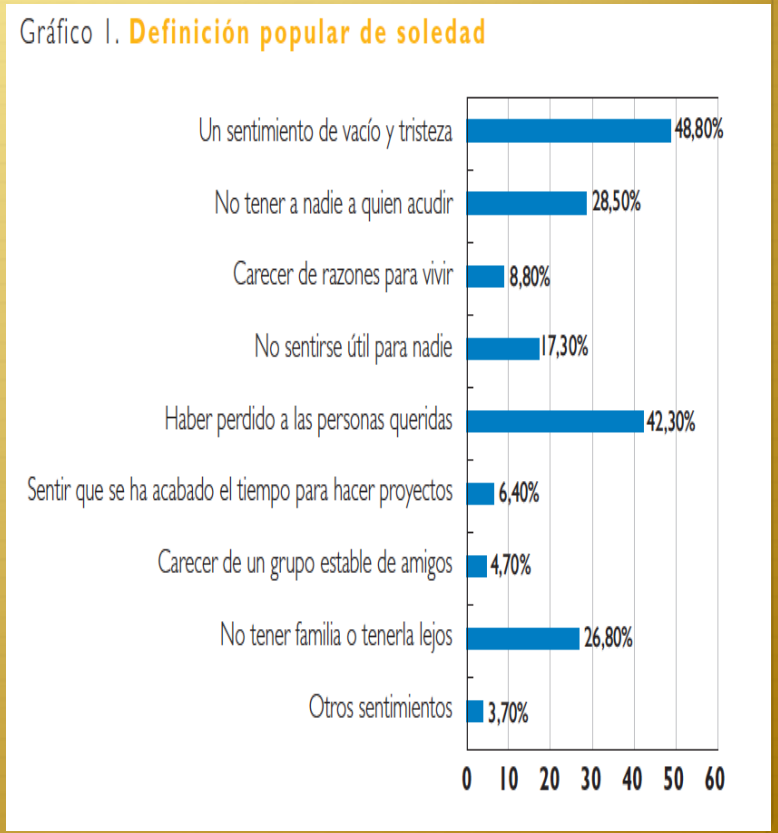
¿Qué es la soledad?

- **¿Qué entiende por soledad la población española?**
  - Un 48,8% la definen como un sentimiento de “vacío y tristeza”
  - Un 42,3% afirman que la soledad es “el haber perdido a las personas queridas”, es decir, una pérdida más o menos objetiva de los contactos sociales y/o familiares relevantes
  - Un 28,5% lo define como un no tener a nadie a quien acudir, lo que hace referencia a falta de contactos sociales y/o familiares
  - Un 26,8% a no tener familia o tenerla lejos
  - Un 17,3% a no sentirse útil para nadie



¿Qué es la soledad?

- **¿Qué entiende por soledad la población española?**
  - Las últimas categorías están enfatizando especialmente nostalgias derivadas de ausencias, de falta de personas
  - La primera de ellas, "vacío o tristeza" también incluye la ausencia de personas
  - La única categoría pura existencial es la que figura con un 6,4% bajo el enunciado "Sentir que se ha acabado el tiempo para hacer proyectos".



¿Qué es la soledad?

- **Algunas conclusiones**
  - La soledad queda bajo el foco de
    - Pérdida de seres queridos
    - No tener familia
    - No tener a nadie a quien acudir
    - No sentirse útil para nadie
  - Importancia del otro
    - Necesidad de apego
  - La Soledad en nuestro contexto tiene que ver con “la compañía de otro”
    - No personas indiferenciadas
    - Personas concretas: padres, hijos, parejas, hermanos, con los que estuvieron unidos por profundos lazos afectivos.

¿Qué es la soledad?

- Distinción
  - ***Aislamiento***
    - Encontrarse sin compañía
  - ***Desolación***
    - Conciencia de deseo de la compañía que no se tiene

¿Qué es la soledad?

- Una experiencia
  - “Lo peor de la soledad es el aislamiento. Es como el oír y el escuchar. Se puede oír y no escuchar. Pues lo mismo: se puede estar acompañada y no hacerse acompañamiento uno a otro; entonces se está aislado. Por ejemplo, cuando mi mujer está a mi lado, yo siento que me está acompañando, no sólo que estoy acompañado. Pero otros están juntos y se sienten solos. Hay matrimonios que son dos soledades en compañía, que no se entienden, y viven acompañados, pero solos en el fondo” (residente de s. Camilo)

¿Qué es la soledad?

- Consecuencias de la soledad no deseada
  - Eric Loucks (2003) había demostrado que los hombres solitarios, con pocas relaciones interpersonales, tienen ***más riesgo de padecer enfermedades cardiacas.***
  - Jama (2005) Los chicos solitarios, cuando llegan a adultos tienen ***más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares***.
  - Avshalon Caspi, seguimiento de 1.037 chicos desde que nacieron hasta los 26 años, y encontró que los solitarios eran ***menos saludables y que cuanto más solos se sentían, peor estado de salud registraban.***
  - John Cacioppo, (Universidad de Chicago) demuestra que las malas experiencias en el organismo de los solitarios se acumulan con el tiempo y se unen al estrés y las desgracias normales de la vida. Facilitando las enfermedades de origen externo como las internas (enfermedades autoinmunes)

¿Qué es la soledad?

- Consecuencias de la soledad no deseada

- Steve Cole (2015) "Nos topamos con que los cambios en la expresión genética dentro de las células relacionadas con el sistema inmune se vinculan de manera específica con la experiencia subjetiva que las personas tienen de su soledad. Y estas diferencias son independientes de otros factores de riesgo como el estado de salud, la edad, el peso y el uso de medicamentos. Es más: los cambios son incluso independientes del tamaño objetivo de la red social de esa persona" explicó el autor principal del estudio. Es en este punto donde se encuentra uno de los mayores logros de esta investigación: ***la demostración de que la sensación de soledad es más perjudicial que la soledad en sí misma. "***

- Cole es puntual y directo: ***"Los resultados no dependieron ni dependen de a cuánta gente conoce alguien, sino de a cuánta gente alguien siente cerca suyo en determinado momento".***

¿Qué es la soledad?

- Entre el Estar y el Sentirse Solo
  - **Sentirse Solo**
    - Melancolía, nostalgia, tristeza, añoranza
  - **Estar Solo**
    - Aislamiento, desarraigo
- Diferencia entre Aislamiento y Soledad (Tunstall, 1966)
  - **Aislamiento:** objetividad, a la carencia de contactos sociales
  - **Soledad:** Vivencia subjetiva de soledad derivada de las interacciones sociales

¿Qué es la soledad?

- Peplau y Caldwell (1978) entienden que el sentimiento de soledad se da cuando las relaciones sociales logradas por unas personas son menos numerosas o satisfactorias de que ella desearía.
- Kelin (1982) es la falta de amor y la ruptura de relaciones la que provoca la sensación de abandono que lleva a la soledad.

¿Qué es la soledad?

- **La soledad madura:**
  - ¿Existen experiencias de soledad que constituyan una atmosfera para un crecimiento personal?
  - ¿Cómo podemos vivir una soledad que, en vez de destruirnos, nos construya?
  - La soledad es un dato de la vida

¿Qué es la soledad?

- **El desierto**
  - Posibilidad de humanización
  - La llamada del desierto

¿Qué es la soledad?

Soledad y relaciones personales

- Abraham Maslow
  - Capacidad para vivir, proteger y cuidar la propia soledad
  - Relaciones humanas y soledad no son contradictorias
  - Soledad como compañera de camino
- Martin Buber
  - La soledad ahondará en el yo-tú

¿Qué es la soledad?

- **Adiós y hola**
  - Invitación al encuentro
  - Saber decir adiós
  - La soledad nos madura, maduramos en la soledad
  - Los patrones infantiles de conducta
    - Abandono
    - Indefensión
    - Agresividad y rabia
    - La seguridad básica
  - Patrones maduros de conducta
    - Saber estar solos
    - Saber acompañarse
    - Saber explorarse y crecer
    - Saber encontrarse y trascenderse

¿Qué es la soledad?

- **No es bueno que el hombre esté solo (Gn 2,18)**
  - No estamos hechos para la soledad
  - La soledad nos permite hacernos personas para los demás y con los demás
  - Individuo / Persona
  - Soledad como frontera personal
  - Saber decir yo soy yo y tú eres tú

¿Qué es la soledad?

- **Separación y deseo**
  - Somos seres separados y, por lo tanto, perpetuamente deseantes.
  - El Narcisismo
  - La soledad como espejo

¿Qué es la soledad?

- **¿Cómo habitar tu soledad?**
  - A los solitarios «forzosos» les aconsejaría hacer todo lo contrario de lo que aquí voy a ir enumerando:
    - Maldice de la soledad o de las circunstancias que te condujeron a ella sin discernirlas o profundizarlas.
    - Culpabiliza a todo el mundo y ciérrate las puertas que estén todavía entreabiertas.
    - Date mucha pena y aprovecha el tiempo, demasiado tiempo «libre », para descubrir hipocondríacamente alguna que otra enfermedad inédita. Busca a alguien sólo para quejarte.
    - Haz muchas cosas, aunque sean inútiles para distraer tu soledad
    - No te hables, no te lleves bien contigo mismo/a; confórmate con parlotear.
    - Dependiendo de tus circunstancias, edad o situación, ahógala en alcohol, sexo, droga o alguna ludopatía.
    - No te fíes de nadie.

¿Qué es la soledad?

- Skinner, el conocido psicólogo, escribió en Harvard un libro para aprender a envejecer, en el que la soledad aparece paliada con útiles consejos conductuales, pero sin demasiada profundización personal. ¿Cómo habitar la soledad más allá de comprarse un animal de compañía (que puede estar bien)?
  - 1. **Reconociéndola** como oportunidad para vivir desde niveles de tu persona que tareas urgentes, presencias intensas o roles sociales no te lo han permitido fácilmente. Es la paz y serenidad de espíritu de los que «tal vez» la han acogido, no sin trabajo personal, como soledad amiga o «hermana soledad».
  - 2. **Asumirla** sin miedos ni aislamiento. Con recursos y contactos.
  - 3. **Escucharla y escucharte.** ¡Pero si en la soledad no hay más que silencio…!
- Frecuentemente, en nuestra vida tenemos demasiados ruidos dentro y fuera; el silencio cultivado y acogido puede ser una gran palabra, un elocuente mensaje liberador que nos permitirá experimentar la soledad como fecunda y bendita.

¿Qué es la soledad?

- **Divertissement**

- Antes de nada, ¿Por qué escribir sobre la soledad? Ciertamente no para predicarla, no para exhortar a los demás a que se conviertan en solitarios. ¿Qué podría ser más absurdo que eso? Quienes están llamados a convertirse en solitarios, por regla general, ya lo son. A lo sumo, no son conscientes todavía de su condición. En tal caso, todo lo que necesitan es descubrirlo. Pero en mayor parte, tienen tanta aversión a estar solos, a sentirse solos, que hacen todo lo que puedan para olvidar su soledad. ¿Cómo? Quizás, en gran medida, mediante lo que Pascal llamaba *divertissement*, diversión, distracción sistemática: esas ocupaciones y entretenimientos, tan compasivamente proporcionados por la sociedad, que permiten al ser humano evitar su propia compañía durante veinticuatro horas al día.

¿Qué es la soledad?

- **Divertissement**

- Además de proteger la vida natural del ser humano, capacitándole para cuidar de sí mismo, la sociedad da a cada individuo una oportunidad de trascenderse en el servicio de los otros y, de este modo, llegar a ser una persona. Pero nadie se convierte en persona meramente por diversión, en el sentido de *divertissement*, pues la función de la diversión es simplemente anestesiar al individuo en tanto que individuo, y hundirle en el cálido y apático estupor de una colectividad que, como él mismo, desea estar entretenida.

- El pan y el circo que cumple esta función puede ser evidente y absurdo, o puede asumir un aire hipócrita de intensa seriedad, por ejemplo, en un movimiento de masas. Nuestra sociedad prefiere lo absurdo Pero nuestro absurdo está mezclado con una cierta seriedad práctica y resuelta con la que nos dedicamos a la adquisición de dinero para satisfacer nuestro apetito de estatus social y nuestra justificación de nosotros mismos en contraste con la iniquidad totalitaria de nuestros competidores".

¿Qué es el duelo?

¿Qué es el duelo?

- **Las pérdidas**
  - Toda nuestra vida está llena de pérdidas
    - Algo que hemos tenido y ya no tenemos
    - Fracasos
    - reducción de capacidades
    - destrucción y rutina…
    - Pérdidas laborales
    - Pérdidas relacionales
  - Tiene muchos significados. Todas las pérdidas tienen semejanzas con los procesos de duelo.
  - **Cualquier daño en los recursos personales, materiales o simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional.** (Neimeyer)

¿Qué es el duelo?

- **Las pérdidas**
  - Aprender a incorporar existencialmente en la vida los límites y las separaciones de nuestra vida. (Consuelo Santamaría)
  - Gerardo Diego

"Buena muerte o mala muerte,

Eso es todo, compañero.

Hay que ensayarla despacio,

Día a día y tiento a tiento".

¿Qué es el duelo?

- *dolus* = dolor.
- Respuesta normal y natural a una pérdida o separación.

¿Qué es el duelo?

- Es la **respuesta** a cualquier tipo de pérdida.
- Es una respuesta, **personal** y **única** .
- Produce reacciones humanas **comunes**.

¿Qué es el duelo?

Presencia significativa y con valor

Pérdida → Dolor

Pena

Aflicción

¿Qué es el duelo?

"El duelo es tan natural como llorar
cuando te lastimas, dormir
cuando estás cansado, comer
cuando tienes hambre,
estornudar cuando te pica la
nariz.

Es la manera en que la naturaleza
sana un corazón roto".

Doug Manning

¿Qué es el duelo?

- **Definición de duelo**
- Duelo:
  - *dolor, lástima, aflicción o sentimiento. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien. Diccionario RAE*
- *DSM-IV:*
  - *esta categoría (diagnóstica) puede usarse cuando el objeto de atención clínica es una reacción a la muerte de una persona querida (...) la duración y la expresión de un duelo "normal" varía según los diferentes grupos culturales. (...) Como parte de una reacción de pérdida, algunos individuos afligidos presentan síntomas característicos de un episodio de depresión...*

¿Qué es el duelo?

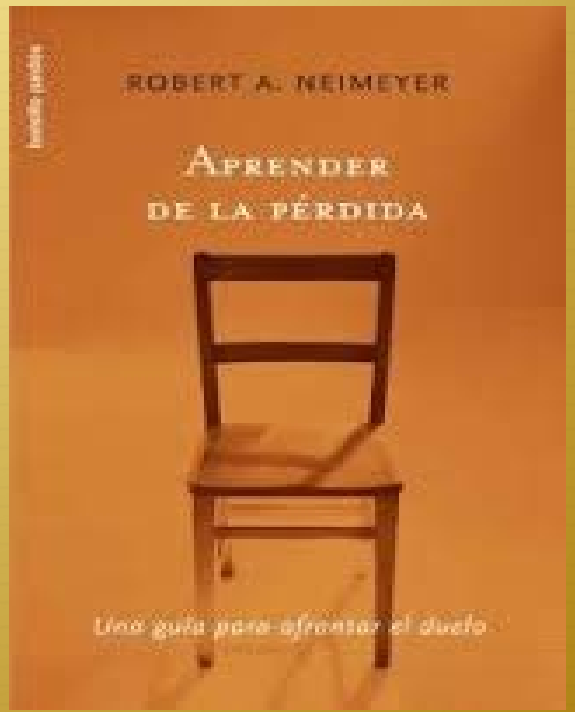
- **Elaborar el duelo**

- aprender a pensar *sin culpa sobre la pérdida, expresar los sentimientos que ésta provoca, compartiéndolos en un clima de respeto y sin obsesiones, analizar las consecuencias que dicha pérdida está suponiendo para el superviviente y poner en práctica conductas tendentes a afrontar la vida en toda su riqueza. Y esto lo hacen muchas personas sin especiales ayudas externas.*

  - E. Solana *La relación de ayuda en el duelo.*

¿Qué es el duelo?

- De las manifestaciones externas del duelo, no puede deducirse la intensidad del dolor privado (Tizón, 2004)
- Un modelo para comprender el duelo
  - Neimeyer y el ciclo de duelo
    - Estima que hay patrones generales, no universales, de respuesta en la que todos los afectados por la pérdida.
    - Estos patrones varían en intensidad y duración.



Primer Momento

- Entumecimiento – Protesta
- Anhelo y búsqueda de la figura perdida
- Desorganización y desesperación
  - Actitud: Evitación, Reacciones de Adaptación y defensa
  - Emociones: Angustia, miedo, ira, desasosiego
  - Ruptura del sentido de la vida
  - Dificultad para asimilar e identificar la perdida
  - Respuesta: Negación, Esperanza idealizada, racionalización
  - Factor de Protección: **EL APOYO SOCIAL**

- Tareas que ayudan
  - Favorecer el reconocimiento de la perdida
  - Dejar sentir el dolor en el interior de uno mismo
  - Ofrecer al doliente un espacio y un tiempo para la expresión de emociones
  - Acompañar de forma íntima y personal
  - Ayudar a pensar y no tomar decisiones importantes
  - **Ofertar y no rehuir el apoyo de los otros**
  - **Procurar vivirlo como un tiempo para estar con uno mismo**

Segundo Momento

- Asimilación
  - Aceptación resignada de la realidad
  - Recupera gradualmente mayor autocontrol emocional
  - Se recupera, poco a poco, la rutina de la vida
  - Sentimientos que acompañan
    - Tras la ira y la evitación (primer momento) se experimenta **soledad y tristeza con mucha intensidad**
    - Tristeza invasiva
    - Llanto impredecible
    - Ansiedad
    - Sensación de irrealidad

- Tareas que ayudan
  - **Presencia de la ausencia**
  - Emancipación emocional de las uniones de apego con el difunto o con la persona amada
  - Recuerdo
  - Reducir la idealización
  - Favorecer la autoestima
  - Autoconcepto

Tercer Momento

- Acomodación
  - El mundo se ha convertido en un lugar inseguro
  - Intimidad personal interrumpida
  - **El mundo de relaciones tiene que reestablecerse**
- ¿Para qué quiero seguir viviendo?
  - Sentido, proyecto, vinculación, esperanza

- Tareas que ayudan
  - Aprender a vivir en la incertidumbre
  - Iniciar intentos
  - Confirmar su identidad personal
  - Recuperar la confianza en uno mismo
  - Dar un nuevo sentido a la vida y a la realidad
    - No nace solo desde dentro sino que puede brotar del modo de afrontar la existencia
    - Hay que descubrirlo en la búsqueda
    - Frankl: Se puede encontrar realizando valores
  - **Red de relaciones**
  - **Abordar en solitario distintos problemas**

El duelo desautorizado

- El dolor de la pérdida en soledad
  - Sentimiento de pérdida no reconocido por la sociedad
  - La persona doliente no es vista como tal
  - El entorno reprime la expresión de las emociones y sentimientos, no hay consuelo ni apoyo emocional.
  - El entorno no reconoce la experiencia de sufrimiento
  - Predictor de duelo complicado

El duelo desautorizado

- **Niños**
  - Los adultos de su entorno creen que no necesitan saber, ni hablar, ni tan siquiera sentir la pérdida.
  - Los niños necesitan información clara sobre las causas y circunstancias de la muerte, poder plantear preguntas y tener respuestas, que facilite diferentes modos de recordar a la persona fallecida.
- **Personas que han roto con un amante**
  - No se reconoce la relación rota porque el sujeto la ha mantenido en secreto o bien porque está mal vista, de manera que la persona doliente no recibe apoyo y tiene que sufrir su dolor en soledad
  - Pensamientos y sentimientos de pérdida muy fuertes que, si no son expresados o trabajados, se pueden vivir obsesivos. Duelo complicado.
- Mujeres que viven **un aborto espontaneo** y sus parejas
  - No se da identidad al hijo que ya no llegará a nacer o vivir aunque éste vivía y existía (dentro del útero materno)
  - Aunque hay necesidad de hablar de ello, muchas personas del entorno desconocían el embarazo, o si lo conocían , se sienten incomodos hablando de ello.
  - Miedo a molestar.
  - Reconocimiento de la pérdida, de un futuro hijo que se ha imaginado en sueños y esperanzas.
- Personas con **discapacidad intelectual**
  - Debido a su gran capacidad de elaborar relaciones significativas con los demás y reaccionan ante la pérdida con cambios emocionales (rabia, tristeza, ansiedad…) y de conducta (irritabilidad, hiperactividad, letrgia...)
  - Es necesario facilitar apoyo, es importante hablarles sobre lo ocurrido y favorecer que ellos también puedan expresar.

La soledades del duelo

Estrategias de Afrontamiento

Con esta Soledad

alevosa

tranquila

con esta soledad

de sagradas goteras

de lejanos aullidos

de monstruoso silencio

de recuerdos al firme

de luna congelada

de noche para otros

de ojos bien abiertos

con esta soledad

inservible

vacía

se puede algunas veces

entender el amor.

Mario Benedetti

- Antecedentes que son Predisponentes
  - Predisponentes personales, que hacen referencia a la propia estructura de personalidad del doliente
  - Predisponentes sociales, que tienen que ver con las formas de vivir las relaciones antes de perder al ser querido
  - Predisponentes existenciales, que conectan con el mundo de valores
  - Las habilidades de afrontamiento que a lo largo de la vida ha desplegado la persona.

La soledad existencial

Mabel

- “No se si quiero estar sola o no. No sé si quiero seguir viviendo o no. Pienso continuamente en mi soledad. Toda la vida cuidando a mi madre. He enunciado a mi vida personal. No tengo pareja, no tengo amigos, no he trabajado nunca. Tengo 53 años y creo que el tren de mi vida se ha pasado de estación. Además n ose hacer otra cosa que cuidar a una enferma. Ahora mi madre no está, y yo estoy sola. Terriblemente sola. Tengo miedo de pensar en lo que me he perdido, porque esto me hace sentir culpa: este pensamiento es como una traición hacia mi madre. No sé relacionarme, sólo se cuidar a una enferma. Ésta ha sido mi vida. ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Con quien podré hablar? El mundo se ha acabado para mí. Sólo me queda mi soledad…

- Mabel nunca se bajó del tren de la vida de sus padres
- Cuando sus padres se terminaron de bajar del tren, ella descubrió que aquella no era su parada.
- La soledad es la única que salió a su encuentro
- La soledad existencial es muy peligros porque en ella se dan cita todos los miedos
  - Miedos universales
  - Delegados y heredados
  - Inducidos
  - Elaborados
  - Fóbico o patológico
  - Irracionales
  - ….

	Conduce a	Itinerario altrrnativo
Soledad existencial	• Sufrimiento vital • Sensación de vaciedad • Desorientación • Pérdida de sentido • Pérdida de significado de la propia vida • Acompañante de camino: los miedos	• Ajustar la autoestima • Dar sentido a la vida con: - Apertura a relaciones sanas - Solidaridad - Desarrollar aficiones personales • Afrontar los vacíos del alma • Educar el lenguaje positivo • Desarrollar el potencial personal • Hacer ejercicio físico • Pedir ayuda si se necesita

La soledad por abandono

Pablo

- “Yo no sé vivir sin ella. No puedo hacer nada sin ella, no puedo seguir sin ella. Me siento tan solo porque lo único que quiero es irme con ella. Yo se que ella tenía que dejar de sufrir, pero ahora nadie está a mi lado. Creo que nadie me quiere. Paso horas y horas en silencio y solo.”

- Pablo es capaz de cocinar, de cuidarse, de atender la casa… pero siente el vacio de “estar solo”
- Pablo necesita ser parte de una colectividad, de un grupo.
- Integrarse en un grupo calmaría su necesidad de estar con alguien.
- El centro de mayores de su barrio fue un recurso adecuado.

	Conduce a	Itinerario alternativo
Soledad por abandono	• Lamento • Baja autoestima • Aislamiento • Demandas y exigencia • Impotencia • Desprecio hacia el propio valor	• Abrirse a los demás • Pertenecer a grupos • Comprender la realidad de los demás • Educar el lenguaje positivo • Aceptar la realidad personal • Desarrollar aficiones • Desarrollar el potencial personal • Hacer ejercicio físico • Pedir ayuda si se necesita

Soledad emotiva

Miriam

- “Ahora que estoy más sola, ahora que necesito más de mi hijo, ahora que me siento más desamparada que nunca, ahora se va. Esto no se lo perdono. Creo que es egoísta, que no se da cuenta de mi soledad”

- Incapaz de expresar su mundo interior
- Siente que su hijo le ha traicionado, abandonado.
- Su une a su soledad social y en la que la jubilación tuvo mucho efecto.
- El hijo de Miriam le llamaba para comer con ellos y esta se negaba
- Cuando los compañeros de trabajo la llamaban decía que no estaba bien
- Cuando las amigas la llamaban para ir al cine, decía que estaba muy triste
- La necesidad de control, la necesidad de ser el centro de todo y de todos. Tres duelos eran demasiados.
- La soledad se convirtió en un mecanismo de defensa.

- No quieren ver a nadie, aunque los demás quieran estar con ellos
- No quieren aceptar ayuda de nadie, aunque en el fondo de su corazón saben que la necesitan
- No quieren recibir llamadas de nadie, aunque se lamentan si no las tienen
- No aceptan ninguna sugerencia de cambio porque ellos han decidido poner fin a su vida social
- Son personas que asumen el papel de plañideras de su propia existencia, entrando en el círculo vicioso de la autocompasión

	Conduce a	Itinerario alternativo
Soledad emotiva	• Aislamiento • Auto-marginación • Rechazo de cualquier posibilidad de ayuda • Sentimientos de abandono • Círculo vicioso de autocompasión • Intento de provocar lástima	• Abrirse a los demás • Controlar el lamento • Educar el lenguaje positivo • Aceptar la realidad • Pertenecer a grupos • Desarrollar aficiones • Desarrollar el potencial personal • Hacer ejercicio físico • Pedir ayuda si se necesita

Soledad social

	Conduce a	Itinerario alternativo
Soledad social	• Ruptura con todas las relaciones • Aislamiento • Auto-marginación	• Abrirse poco a poco a los demás • Pertenecer a grupos • Educar el lenguaje positivo • Desarrollar aficiones • Desarrollar el potencial personal • Hacer ejercicio físico • Pedir ayuda si se necesita

Conclusiones

- La soledad no viene de la falta de personas que nos rodean, sino del núcleo mismo del corazón
- La clave:
  - Valoración y estima personales, en la propia consideración capaz de aportar algo a los demás o incapaz de enfrentarse a ellos.

Aumentar la autoestima + Abrirse a los demás = No sentir soledad

Otras opciones

- **La alegría**
  - No es jolgorio ni bullicio
  - No es griterío ni diversión
  - Es la gratitud por la vida, unido al gozo por la vida personal
  - “No llores porque las cosas hayan terminado, sonríe porque han existido” (C.E. Bordakain)
- **La compañía**
  - Encuentro
  - Armonía

Soledad fecunda

Lucía

- “Se que estoy sola. Sé que ya nada será como era. Sé que mis hijos tienen que vivir su vida y yo estaré sola. Pero n otengo miedo a esa soledad. Es más: lo necesito. Lo necesito para replantearme mi vida, lo necesito para buscar nuevos caminos, lo necesito para seguir siendo útil. Si sigo en este mundo será por algo. Solo lo descubriré en mi soledad”.

	Conduce a	Itinerario alternativo

Soledad fecunda	• Madurez personal
	• Búsqueda de la propia identidad
	• Mayor reconocimiento personal
	• Conciencia de la propia singularidad y de la unicidad personal
	• Profunda paz
	• Autoconocimiento
	• Facilita
	  • El estudio
	  • La reflexión
	  • La toma de decisiones
	  • La meditación
	  • La relajación
	  • El descanso
	  • La búsqueda de la verdad
	  • La comunicación a niveles profundos
	  • La búsqueda de nuevos horizontes
	  • Apertura a nuevas acciones
	  • La ayuda a los demás
	• Ahuyenta los miedos
		• Solidaridad
		• Ayudar a otros que se sienten solos
		• Participar en grupos de ayuda mutua como dinamizadores

Mafalda: “Prohibido pisar el césped” y este le contesta:
Miguelito: “No, ¡qué me importa! Yo tengo mi propio pastito interior”.

Conclusión Final

De vez en cuando hay que hacer

una pausa

contemplarse a si mismo

sin la fruición cotidiana

examinar el pasado

rubro por rubro

etapa por etapa

baldosa por baldosa

y no llorarse las mentiras

sino cantarse las verdades.

Conclusión Final

Esto ha sido todo, amigos

Xabier Azkoitia
xabier@sancamilo.org