



LA SOLEDAD y sus efectos negativos

Psicología, 30/10/2016



Desde los albores de la humanidad, el hombre ha temido a la Soledad. Pero paradójica-mente este temor nos ha llevado hasta la actualidad. Aquellos bebés que más lloraban, que no querían estar solos y que demandaban atención y cuidados eran sin duda los que sobrevivían de todo tipo de depredadores

Como seres sociales necesitamos los unos de los otros para poder sobrevivir, avanzar y desarrollarnos como especie y es por ello que la soledad nos atemoriza, nos limita y en muchas ocasiones hasta nos desespera.

Cuando tenemos una experiencia de soledad, nos sentimos vulnerables, con miedo y hasta con cierta rabia, pues cuando somos abandonados o rechazados por los demás, surgen inevitablemente temores de supervivencia ya que nuestro subconsciente alberga esas emociones primitivas aun hoy en día.

Frases del tipo; " No puedo vivir sin él o ella", " Sin él o ella no soy nada", " Que va a ser de mi sin ellos/as", Martillean nuestro cerebro tras la pérdida de las personas que compartían con nosotros nuestra vida.

La Soledad ha marcado nuestra existencia desde que el hombre es hombre, solo hay que echar un vistazo a la historia y darse cuenta que tras su sombra, se alzan poemas, obras literarias, letras de canciones y hasta películas que han marcado tendencias en nuestra sociedad.

Pero la soledad tiene un trasfondo negativo mas allá de las canciones y versos, de escenas de llanto y abandonos literarios. La soledad y sus efectos son tremenda-mente dolorosos y en muchos de los casos "Ella" trae consigo muchísimos de los problemas psicológicos.

Aunque seamos conscientes de que no corre peligro nuestra vida cuando estamos solos, que podemos seguir con nuestro día a día, el sentirnos sin compañía genera un dolor silencioso y profundo, afectando intensamente a nuestra estima.

Muchas personas eligen estar solos, pero esa soledad no tiene nada que ver con sentirse "solo", pues aun rodeado de amigos y familiares, estas personas albergan en su interior un profundo sentimiento de des-conexión, aislamiento y tristeza.

Trabajar la autoestima y los valores personales es fundamental para encontrar un equilibrio interior y alejar esa profunda sensación de soledad. Aprender a querernos y respetarnos, a sentirnos útiles e iguales en posibilidades al resto, a vernos valiosos dentro de este mundo e intentar si cabe cambiar las compañías con las nos sentimos vacíos y solos. Es un buen comienzo para iniciar el camino de la plenitud y la felicidad.