



LA SOLEDAD: NUESTRA REFLEXIÓN

Estas notas quieren servir para recoger las conclusiones a las que hemos llegado en **ARETXABALETA LAGUNKOIA** en nuestra reflexión sobre LA SOLEDAD. Seguro que no tienen algo diferencial o con más valor que otras, pero, como lo hemos hecho dialogando en grupo, sin especialistas en el tema, ..., como son nuestras conclusiones, fruto de conversar, nos satisfacen y las queremos comunicar.

Una persona puede estar, vivir sola o puede sentirse sola, aunque realmente no lo esté. Puede buscar la soledad o admitirla como realidad de interés; o puede sufrir la soledad, bien sea soledad real o emocional.

La soledad puede ser grupal (de un grupo) o individual; en ambos casos puede ser voluntaria o sufrida.

Cuando es soledad grupal puede ser debida a un “apartamento-arrinconamiento” voluntario, por no mezclarse, convivir, con otros de diferente nivel de riqueza o pobreza, diferentes creencias, ..., o puede ser un arrinconamiento sufrido por discriminaciones generadas por desprecio a su procedencia, formas de pensar, cultura diferente ...

Decía Gabriel García Márquez “El secreto de una buena vejez no es otro que un pacto honrado con la soledad”. La soledad querida es un espacio de libertad que nos regenera y enriquece psicológica y socialmente (Joxeagus Arrieta).

Efectivamente **la soledad bien gestionada puede ser muy positiva.** Queremos remarcar que buscar la soledad y administrarla es una acción, es mostrar actividad.

La soledad individual, cuando es elegida voluntariamente, es porque, por las razones que fuesen, aporta ventajas. No es lo mismo vivir solo en casa, que hacer la vida en solitario; no es lo mismo desarrollar una actividad en solitario, que desarrollar la vida evitando el contacto social con los demás.

Dejando a un lado el tema de la soledad voluntaria, **vamos a centrarnos en la soledad sufrida, la que por una u otra razón nos alcanza y nos hace sufrir.**

Es un hecho corroborado que **la soledad es algo habitual en todas las culturas y en todos los niveles de la sociedad**. Tomamos como dato que **más de la mitad de los mayores de 65 años han pasado y o pasan por fases de soledad (también en Aretxabaleta)**. Si en Aretxabaleta somos más de 1.500 personas mayores de 65 años, han sido o son más de 750 las personas que han sufrido o sufren soledad. Evidentemente estamos ante un problema importante.

Hemos leído que 43 millones de personas en Estados Unidos y 9 millones de británicos sufren la soledad no deseada, y va creciendo (en Inglaterra existe un Ministerio dedicado a este tema) y **esto ocurre en todas las culturas y en todos los países del mundo en mayor o menor medida. En algunos medios equiparan este problema a una pandemia por los problemas que se derivan** (estrés, abandono, aumento de enfermedades, ...).

Lo cierto es que **deberían promoverse soluciones desde el Gobierno**, pero ningún gobierno quiere entrar en este debate, porque algunas medidas serían impopulares, y derivan las posibles acciones al ámbito social, de amigos, y a la solidaridad intergeneracional.

El origen del sentimiento y realidad de la soledad puede estar en: la pérdida de salud, la pérdida de seres queridos, la tristeza, el sentimiento de fracaso ... Y le puede ocurrir a cualquiera. Seguro que es bueno estar preparado/a para esa eventualidad. Nos puede ocurrir a nosotros/as o a cualquier persona de nuestro entorno; le puede estar ocurriendo, puede estar sufriendo ya.

- Personas que están solas, sin apoyo, sin ayuda en su labor.
- No reciben visitas, en sus casas o, incluso, en tiempos de hospitalización
- Están lejos de los suyos
- No tienen cuadrilla de amigos; faltas de familia / amigos ...
- No se relacionan con otras personas / no participan en conversaciones
- No comparten preocupaciones
- Están faltas de ilusión, iniciativas, ganas de hacer
- No encuentran sentido al mañana, no tienen interés.
- Viven en su mundo, no compartido.
- No saludan y/o no responden al saludo
- No las vemos atendidas por otras personas
- Se sienten incomprendidas.

- Se las suele ver: agobiadas, tristes, con amargura, ...
- A pesar de que no lo digan, o no lo hagan público, lo manifiestan físicamente y anímicamente: lloran en la soledad, o con las personas más queridas (se desahogan).
- Se manifiestan cabreadas y/o exigentes; con actitudes ásperas en el trato, dejadez en el vestir, se encierran en casa, pasean siempre en solitario, ...
- Tienen vergüenza de que se sepa de su soledad.

Son algunas **características de las personas que sufren soledad, que no tienen porqué manifestarse en su conjunto. Todos tenemos alguna de ellas, pero, cuando se juntan unas cuantas, ...**

Es un problema que está en nuestro entorno, o en nosotros/as mismos/as, pero para verlo hay que mirarlo.

La jubilación, la muerte del ser querido, el avance de la edad, la enfermedad ... pueden ser el origen. Puede ser algo que se genera de manera paulatina o también puede ser que sobrevenga repentinamente. El suicidio es una manifestación fatal de la soledad emocional, de la soledad sufrida.

Quizá **es también habitual que según vamos entrando en edad, jubilados, ..., pensamos que ya hemos aportado mucho y es el momento de que nos aporten a nosotros/as;** que es el momento en que la familia nos atienda, nos acoja, visite, ... Y en las circunstancias actuales esto no se cultiva, e incluso se dificulta (léase efectos de la pandemia).

Cada vez más personas mayores viven de forma autónoma, lo cual es un avance, pero a la vez cuentan cada vez con menos lazos afectivos a su alrededor, una combinación que se convierte en factor de riesgo de sufrir soledad no deseada.

Las familias son cada vez más cortas, están cada vez más desperdigadas y los trabajos absorbentes a miles de kilómetros de distancia condicionan la presencia familiar.

Hemos pasado de ser activos, aportadores, a una situación de relax, en la que no vemos que estemos aportando algo a la sociedad. Y, sin embargo, siempre podemos aportar, amar. La persona que aporta, que ama, nunca se sentirá sola, No sufrirá de soledad.

La soledad (elegida) es algo bueno que todos necesitamos (tiempo, espacio, tranquilidad, ...) para estar conectado contigo mismo y nos ayuda a gestionar la vida y a mantener el rumbo, a enfocar la atención y a fortalecer la voluntad, por lo tanto, sirve para protegernos. Pero, cuando no es la opción elegida, para salir de la soledad no deseada, la sufrida, es imprescindible una reacción personal.

Cuando nos sentimos solos/as, sin desearlo, nos gustaría:

- Que nos prestaran atención
- Que cuando estoy hablando, no sacara otro compañero un tema diferente y se imponga tapando el mío.
- Me provoquen o me inciten a la conversación
- Cuando estoy solo sentado en una mesa, alguien venga a sentarse conmigo
- Que alguien valorara lo que hago
- Recibir una expresión de agradecimiento
- Recibir el saludo de personas que me conocen
- Que cuenten conmigo para planes, aunque supongan que me voy a resistir.

Pero, además de tener estos sentimientos, **es necesario que pasemos a la acción personal, ser nosotros/as quienes evitemos el riesgo de sufrir soledad.** Éstos pueden ser unos consejos:

- Relaciones, no relaciones virtuales, sino relaciones cara a cara, íntimas y profundas.
- La importancia de simplificar la vida (estamos muy distraídos), simplificar sentándonos a meditar o pasando tiempo con un amigo o leyendo (pero haciendo una sola cosa) “islas de cordura”. Vive el presente
- El ejercicio físico - 30 minutos 3 veces a la semana
- Darnos a nosotros mismos permiso para ser humanos; dejar que las emociones negativas o dolorosas fluyan a través de nosotros, ya sea hablando con alguien, llorando o escribiendo un diario.
- Expresa gratitud y aprecia lo que tienes. Apórtalo.
- Buscar actividades tantas como sea posible que nos proporcionen significado y placer (hobby, pasar tiempo con alguien ...).

Pero **tan importante como cuidar nuestra persona, y la mejor manera de cuidarla, es tratar de ayudar a las demás personas, vivir socializados/as.** Y pueden ser acciones individuales y/o colectivas:

Individuales (nuestras):

- Permitir, asumir el protagonismo de los demás; darles pie a que se expresen. ESCUCHAR.
- Ir en busca, acompañar a la persona que está un poco retirada, o enferma o discapacitada.
- Fomentar, facilitar el diálogo.
- Fomentar, participar en el juego de mesa
- Agradecer, si hace falta, hasta la exageración

- Organizar y practicar el ejercicio físico, el paseo,

Colectivas:

- Generar un ambiente de preocupación ante el problema creciente, mediante charlas, ...:
 - Sobre lo que es y no es la jubilación
 - Qué puede y debe aportar cada cuál a la vida
 - Prepararnos para aceptar, vivir, aprovechar la soledad
- Atención a enfermos
- Fomentar las actividades en las sociedades existentes y, por supuesto, en Basotxo:
 - Mesas de diálogo sobre cualquier tema: CONVERSAR
 - 1/4 de hora de "gimnasia", ejercicio al aire libre guiados por una persona de las del polideportivo con café en Basotxo, antes o después.
 - Paseos
 - Grupos de Canto, Baile, Dantza, Talleres de Memoria, ...
 - Generar oportunidades de participación, aportación, comunicación

Quizá, **esta última acción sea la que engloba a todas las demás: generar oportunidades de participación; y podría ser el objetivo de todos.**

Hasta aquí el informe de lo que ha dado de sí nuestra reflexión. **Vemos como evidente la importancia de:**

- ✓ **Dar a conocer, concienciar a todos del riesgo de la soledad emocional, involuntaria, sufrida.**
- ✓ **Implicar en la acción al mayor número de personas y/o organizaciones**

Este grupo de Aretxabaleta Lagunkoia, por supuesto, no está preparado, ni le corresponde conducir un plan, pero puede tratar de implicar, cuando menos, a Basotxo y al ayuntamiento, y, quizá, a otras organizaciones del pueblo.

Aretxabaleta, 11 de enero de 2021