Índice

Presentación

La soledad no querida. Definición, causas y consecuencias.

Cómo afecta la soledad no querida a distintos colectivos:
- Niños/as
- Adolescentes
- Mayores
- Mujeres
- Inmigrantes
- Enfermos/as
- Desempleados/as

¿Qué se puede hacer?
- Constataciones y sugerencias
- Algunas claves para la relación de ayuda
- Baúl de Recursos

Bibliografía.

Cáritas Diocesana de Vitoria Gasteizko Elizbarrutia

Presentación

Hace más de quince años (1993) que Cáritas Diocesana de Vitoria creó un equipo para afrontar el problema de la soledad no querida. Nacía así el Programa de Soledad.

Nos propusimos sensibilizar sobre el problema, dar a conocer sus causas y consecuencias y proponer algunas actitudes para paliarlo.

Somos conscientes de que la soledad no deseada provoca mucho sufrimiento y exclusión y tenemos la convicción de que es un problema que se agrava progresivamente. Esta afirmación se sustenta en la experiencia de la atención diaria en los despachos parroquiales de Cáritas, así como en datos aparecidos en la prensa local y el registro de llamadas al Teléfono de la Esperanza que, en gran medida, tienen como motivo la soledad. También los datos sobre población recogidos en distintos informes publicados por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, nos hablan de un número creciente de personas que viven solas.
Esta carpeta ofrece un resumen del trabajo del Programa de Soledad de Cáritas y unas propuestas didácticas, para un primer acercamiento a la problemática de la soledad no querida.
La hemos dividido en tres apartados:

- La soledad no querida. Definición, causas y consecuencias.
- Cómo afecta la soledad no querida a distintos colectivos.
- ¿Qué se puede hacer?

Nos queda hacer público nuestro agradecimiento a todas las personas de los distintos colectivos consultados que han contribuido con sus frases y/o dibujos: niños y niñas, adolescentes y sus profesores y profesoras, personas extranjeras, mujeres, mayores, desempleados y desempleadas y personas que padecen enfermedad.

Esperamos que "APUNTES SOBRE LA SOLEDAD NO QUERIDA", sea una buena herramienta de trabajo.

Programa
de Soledad
de Cáritas Diocesana de Vitoria

Programa de Soledad
Bakardadea Programa

Cáritas Diocesana de Vitoria
Gasteizko Elizbarrutia

La soledad no querida
Definición, causas y consecuencias

La soledad puede ser una bendición si es deseada, pero una maldición si no lo es.

Definida como *"carencia voluntaria o involuntaria de compañía"* o como *"ausencia de relaciones personales significativas"*, la soledad depende de la calidad y cantidad de relaciones y afectos que se tejen.

CARACTERISTICAS DE LA SOLEDAD NO DESEADA:

-Se sufre.
-No se escoge.
-No se sabe estar solo/a.
-A menudo no se sabe estar acompañado/a.
-Es difícil salir de ella.

CAUSAS

Exponemos las más comunes. A veces es difícil diferenciar entre causas y consecuencias y con frecuencia hay más de una causa.

Causas personales:

-**Baja autoestima** El temor al fracaso, la obsesión por la seguridad y el no aceptar los propios errores son causa de aislamiento.
-**Tendencias depresivas.** Soledad y depresión son primas hermanas: se interrelacionan.
-**Dificultades de relación.**
-Pensamientos negativos: por ejemplo "*piensa mal y acertarás*". Los prejuicios, en vez de protegernos, nos dejan solos/as.
-Pretender relaciones asépticas. La obsesión de que los otros no cambien mi manera de ser.
-Establecer relaciones restringidas: sólo hijos/as, sólo pareja, sólo trabajo.

"Los deprimidos huyen de las personas y las personas huyen de los deprimidos."

Causas sociales:

Los valores:

La competitividad, la eficacia... niegan el valor del afecto, del ocio, del disfrute de la compañía.
Los modelos. El patrón del éxito es la posesión, la dominación, la notoriedad... quedando fuera los valores de la compañía, el cariño, el apoyo...
El consumo lleva a la convicción de que la posesión de cosas produce mayor satisfacción que la relación con personas.

Cáritas Diocesana de Vitoria Gasteizko Elizbarrutia

Las relaciones.

Los/as amigos/as electrónicos/as. Para hacerse compañía es imprescindible ver la cara del/la otro/a. La Red puede aislarnos hasta el punto de que no sepamos reconocer a nuestros vecinos/as.

Las estructuras.

Cambios en la institución familiar. Menor número de hermanos/as, padres separados, trabajos de ambos cónyuges, tamaño de la vivienda, mayor distancia generacional entre padres e hijos/as....

Las estructuras urbanas. Las ventajas de una existencia anónima (no fiscalizada) tienen su reverso en el elevado coste de una vida en soledad.

CONSECUENCIAS DE LA SOLEDAD NO DESEADA

"El aislamiento social es un factor de riesgo tan importante como la obesidad, la vida sedentaria y quizás incluso que el fumar"(Cacciopo, psicólogo)

Aunque en sí misma no constituye una enfermedad, la soledad afecta profundamente a la salud:

Al bienestar físico: se puede agujerear el estómago e incluso morir de tristeza.

Al bienestar psíquico: es una de las principales fuentes de ansiedad y frustración.

Al bienestar social: dificulta las relaciones y la convivencia.

"El estado de soledad es el caldo de cultivo de la idea suicida."
(Alejandro Rocamora, psiquiatra,)

Niños/as y soledad

Presentación

¿Cómo viven la soledad los/as niños/as?

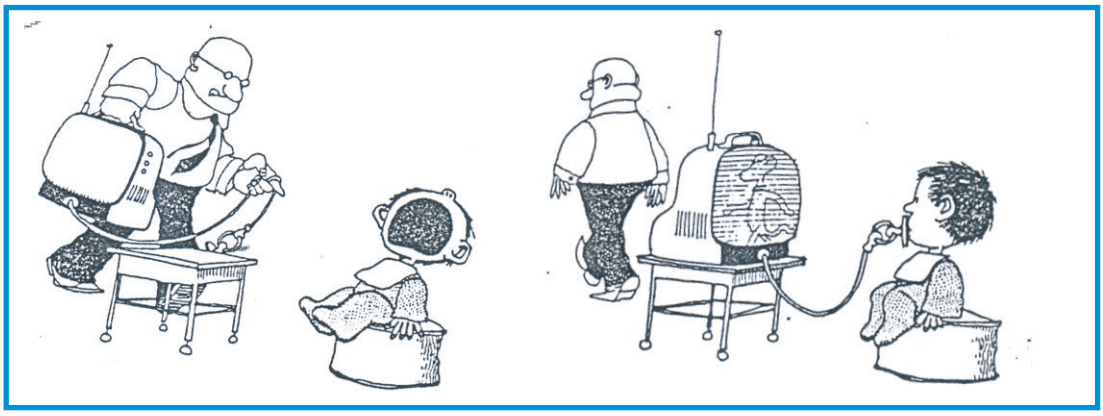
El/a niño/a no tiene un concepto claro de lo que es soledad: sabe únicamente que hay cosas que le producen inquietud y malestar.
Hay una soledad que se produce de manera natural: la falta de atención en algún momento, una riña con un/a amigo/a o pequeñas frustraciones que son fáciles de asumir y compensar con un ambiente familiar normal.

Otra cosa son la soledad física y la soledad psicológica. La **soledad física** supone el abandono total o parcial. La **soledad psicológica** implica sentirse solo/a aunque se esté con gente (a menudo basada en experiencias de falta de comprensión, minusvaloración, falta de amigos/as...).

Situaciones que provocan soledad

En la base de la soledad suele estar la carencia afectiva: en la familia, en en el grupo de amigos/as, en la escuela...

Falta de cariño y/o abandono: motivada por problemas familiares, malos tratos, separaciones conflictivas, carencia de amigos/as.
Falta de escucha y comprensión: no interesarse por sus cosas (tareas escolares, juegos, amigos/as...), ignorarles, no dedicarles tiempo, falta de apoyo cuando lo necesitan.
Falta de compañía: pasar mucho tiempo solos/as en casa, con la televisión, juguetes unipersonales, “amigos electrónicos”... como sustitos de la compañía y el afecto.



Cáritas Diocesana de Vitoria
Gasteizko Elizbarrutia

Familiares: jornadas laborales excesivas o amplias (esto es aceptado como normal, pero ¿es bueno si afecta seriamente a los/as hijos/as?), falta de figuras parentales, obsesión por ganar más dinero, separación, drogas, alcoholismo, problemas de comunicación, problemas económicos graves, exceso de actividades extraescolares, responsabilidades excesivas que les agobian, comparaciones con otros/as niños/as.

Escolares: fracaso escolar (y otros, como fracasos deportivos...), rechazo de otros/as niños/as, discapacidades, presencia en aulas de apoyo...

Sociales: diferencias culturales, raciales, de lenguaje, forma de vida, ideas y costumbres. Son factores que, en ocasiones, llevan a la marginación, la xenofobia.... Nuestra sociedad es muy competitiva, injusta y con una patente falta de valores.

Personales: el carácter del/la niño/a (baja autoestima, no sentirse querido/a, dificultades de relación...), minusvalías, problemas de motricidad, hospitalizaciones largas...

Actitudes

Es difícil descubrir la situación: a menudo aparecen conductas alteradas y no se detecta que la soledad es la causa.
Es frecuente no concederle la importancia que tiene y no afrontar el problema, por ignoracia o desconocimiento de las soluciones posibles.
En el ámbito escolar, a menudo, **se considera un problema de la familia.**

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Con el/la niño/a: hacen falta paciencia y tiempo.

Cada niño/a necesita una atención específica. Las actitudes más recomendables son: aceptación, escucha, confianza, cariño y comprensión (confiarles responsabilidades, jugar con ellos/as, tratar de integrarlos/as, crear grupos, cuidar su autoestima, darles experiencias de éxito, interesarse por sus cosas...).

Es recomendable potenciar los juegos en familia y con los/as amigos/as y limitar el uso de la televisión y los juegos unipersonales (ordenador, videojuegos...).

Con la familia: hacerles ver el problema y concienciarles sobre su importancia.

-Atender y "educar" a los padres.
-Adjudicar el papel que corresponde a cada uno/a.
-Atender a las situaciones que agudizan el problema (pobreza, incultura...)

La escuela: ha de implicarse en la solución. Buscar la colaboración en lo que le corresponda y establecer contactos entre profesores/as y padres.

Las instituciones: tienen una labor de prevención (información y concienciación) y de ayuda.

Medios de comunicación: necesidad de educar en valores.

El/a niño/a necesita límites. No se le puede dar todo por un sentimiento de culpabilidad. Si hay que derrochar algo, que sea cariño.

Adolescentes y soledad

Presentación

Para realizar este trabajo se consultó a 120 adolescentes de Vitoria-Gasteiz. Nos sorprendió descubrir la sinceridad y lucidez con las que describían sus sentimientos de soledad.
Aunque la adolescencia es una etapa corta de la vida, los sentimientos de frustración, rechazo o soledad son muy intensos y dolorosos y podrían cronificarse. Por ello, tiene especial importancia ayudarles a que encuentren recursos para afrontar positivamente estas situaciones.
Hemos querido respetar su voz. Por eso las que aquí recogemos son sus propias palabras.

"La soledad es muy triste. Es un sentimiento muy malo y se podría evitar"

*"La adolescencia es una etapa en la que nadie te entiende.
Se sufren cambios físicos y psíquicos.
Las hormonas de la adolescencia te hacen comerte más la cabeza"*

Situaciones que provocan soledad

"La juventud es muy cruel. Por un sólo fallo puedes ser marginado toda la vida".

Personales

El carácter: ser débil, tímido/a...
El aspecto: ser gordo/a, feo/a, tener un defecto físico, no tener un "cuerpo 10".
Ser distinto: no beber y/o fumar, caerle mal al/la cabecilla...
Nivel adquisitivo: no lucir ropa de marca.
Origen cultural o presión política.
Baja autoestima: carácter pesimista, timidez, complejos.
Dificultad para enfrentarse al problema.
Dependencia de lo que digan de uno/a mismo/a.
No tener con quién desahogarse: no encontrar en quién confiar, alguien que te escuche y te ayude.
Meterse en problemas: estar triste, tener un mal día, *"haber hecho mucho daño".*

Cáritas Diocesana de Vitoria
Gasteizko Elizbarrutia

"Cuando estás débil y confuso, te automarginas. Te aferras a la soledad".

Circunstanciales

Hábitos y valores de la sociedad: muchas veces se juzga por el aspecto exterior.
Búsqueda de salidas falsas: drogas, alcohol, sexo, ordenador...

Familiares

"Hay veces que piensas que tus padres no han tenido la misma edad".
"Se queda la casa vacía. Odio esa situación".

Falta de diálogo y exceso de discusiones *"hasta el punto de no hablar a tu padre".*
"Abandono" de unos padres obsesionados por ganar dinero.
Cambios familiares: de ciudad, de domicilio.
Enamoramientos y desengaños no comprendidos: *"en la adolescencia es muy frecuente".*
Circunstancias especiales: pelea con un/a amigo/a, la muerte de un ser querido.

En el centro educativo

"Lo peor es sentirse solo en grupo". "Te marginan, te dan la espalda, te someten a humillaciones, risas, insultos, burlas".

Tener retraso escolar: cuando repites curso.
Ser más inteligente: ser un "cerebrito".
Ser nuevo: en los primeros días de clase, en los exámenes...

"No puedes encerrarte y esperar a que el tiempo te saque del bache"

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Se necesita un cambio de mentalidad: juzgar a las personas por su interior.

Actitudes generales: *"dejarles que se expresen".*
-Escucha, empatía, comprensión, amistad, aceptación.
-Convencer al/la afectado/a de "*que no es culpa suya",* para que vuelva a tener sentido su vida.

Actitudes personales:
-*"Ser como eres; seguro que hay alguna persona que te respeta".*
-Encontrar con quien desahogarte. "*No tragarte los problemas".*
-Autoestima. *"Dejar de estar corrompido por el odio".*

Compañeros/as:
-*"No hacer caso. No darles la oportunidad de fastidiarte".*
-Si el problema son los/as amigos/as, buscar nuevos/as amigos/as.
-Salir en defensa de los/as compañeros/as: plantar cara al/la que acosa.

Profesores/as:
-Pueden ayudar como mediadores/as.
-Pueden informar de los recursos existentes.

Participación en grupos:
-Entrar en un grupo de ayuda.
-Demandar más lugares para jóvenes. *"Que haya lugares de ambiente".*

Familia: el apoyo de la familia es fundamental.
-Que los padres hablen con los/as hijos/as y les dediquen tiempo.
-*"Darles apoyo, que se sientan útiles y queridos".*

Mayores y soledad

Presentación

La vejez, tiempo de soledad inevitable

No sólo uno/a está solo/a, sino que además, muchas veces, uno/a *"se siente solo/a".*

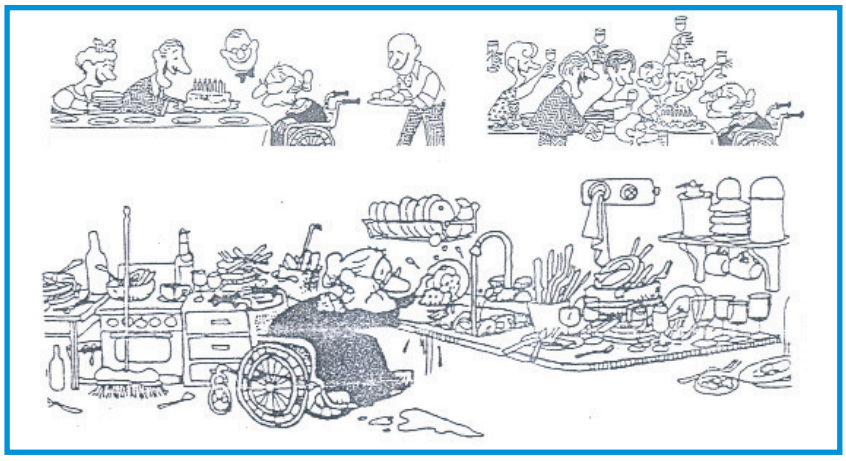
La vejez es el tiempo de:

Las pérdidas: *"van desapareciendo las personas que han formado parte de mi vida".*
Dependencia: *"necesito ayuda para casi todo".*
Inseguridad y vulnerabilidad: *"soy un estorbo".*
Limitaciones físicas: *"no valgo para nada".*

Situaciones que provocan soledad

Una sociedad que refuerza el sentimiento de inutilidad y soledad porque:

-**sobrevalora la juventud**, el ritmo rápido de la vida, la informatización.
-**presenta la vejez como una "enfermedad"** vergonzosa, pero se interesa por los/as mayores en cuanto a potenciales consumidores/as.



Algunos estilos de vida familiar:

-Hay estilos de familia en los que no caben los/as mayores por el ritmo de vida, trabajo, pisos pequeños, etc... "*Aunque se quiera, no se puede*".
-Se da una gama de situaciones que van desde el arrinconamiento hasta el abandono total: *"se puede, pero no se quiere".*

Algunas actitudes de quienes tratan con los/as mayores:

-Falta de valoración de lo que dicen, sienten o hacen. Los/as mayores son especialmente sensibles al desafecto.
-Limitar su participación social a esferas muy reducidas: el cuidado de los/as nietos/as, el voto.

-No tener en cuenta su capacidad y posibilidades: tratarles como a niños/as, darles continuamente consejos... Pero no son niños/as: ellos/as han vivido la experiencia de ser autónomos/as.

-La falta de escucha: hacerles callar sistemáticamente. Para ellos/as hay preguntas y asuntos que tienen mucha importancia; por ejemplo, los interrogantes sobre la muerte.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Hay algunas actitudes elementales:

-La convicción profunda de que la vejez es una etapa digna.
-Respeto hacia los sentimientos, preocupaciones, emociones y singularidad del/la mayor: cada persona es distinta.
-Compañía junto a empatía; *"meterse en el pellejo del otro"*, sin crear dependencias, sabiendo escuchar, preguntar y guardar silencio cuando corresponda.
-Preparación para la jubilación: enseñar no sólo a entretenerse, sino también a vivir con los/as demás y para los/as demás.
-Denuncia de manipulaciones, abandonos y malos tratos.
-Colaborar y facilitar la labor de los/as que se dedican a la atención de los/as mayores.
-Educar desde la infancia en el respeto y la dignidad, conviviendo y enseñando a convivir con las personas mayores.

"Al fin y al cabo, no son extraterrestres, son seres humanos. Como tú y yo: ahora, o dentro de poco".

Mujeres y soledad

Presentación

Con frecuencia, la soledad no deseada que padecen las mujeres tiene algunas características peculiares:

-En su origen, a causa de su **rol social** -minusvalorado y discriminado- y su **rol familiar**, que puede provocar síndromes como el del "nido vacío".

-En su **dificultad de detección**, porque las mujeres padecen a menudo soledad "en compañía"; una soledad que pasa completamente desapercibida, por ser compatible con una vida, aparentemente, normal.

Situaciones que provocan soledad

Por parte de la propia mujer

Educación escasa: no haber aprendido a estar sola, no tener más actividades que las caseras, bajo nivel cultural o haber recibido una educación "cerrada".

Falta de recursos económicos que le puedan permitir sentirse libre.

Búsqueda de salidas falsas: fármacos, alcohol, juego, bulimia...

Abandono de las relaciones con personas de otras etapas de la vida.

Pareja

Falta de reciprocidad en la ayuda: machismo.

"Es peor la soledad en pareja; a la soledad se une la rabia".

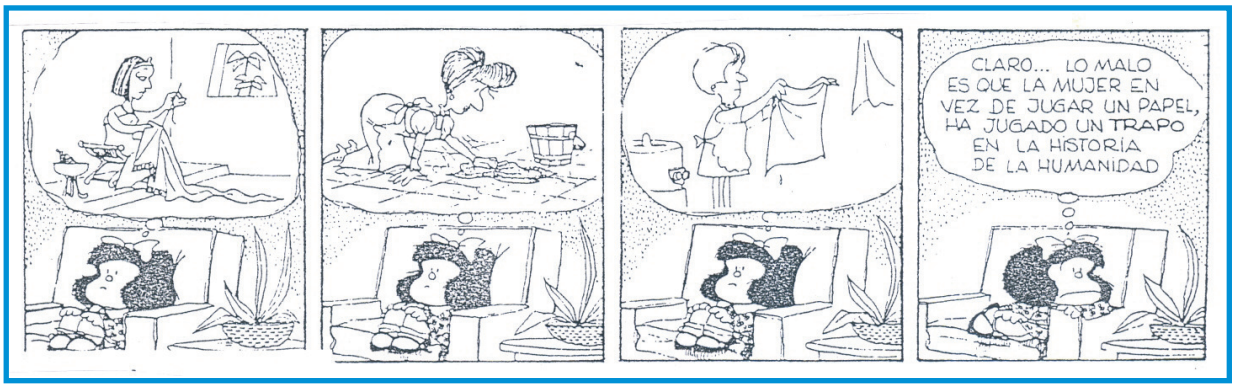
La muerte de un ser querido, especialmente de la pareja.

"Crea un gran vacío".

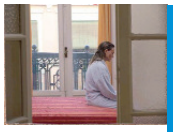
La ruptura de la relación.

Falta de reconocimiento por parte de la pareja.

Falta de consideración en la toma de decisiones.



Cáritas Diocesana de Vitoria Gasteizko Elizbarrutia



Hijos/as

Cuando se hacen mayores:

Por parte de los/as hijos/as: falta de reconocimiento y de expresión del afecto. *"Falta de respeto de unos hijos que han estudiado y saben más".*
Por parte de ellas: sentimiento de que ya no las necesitan, exceso de tiempo libre.

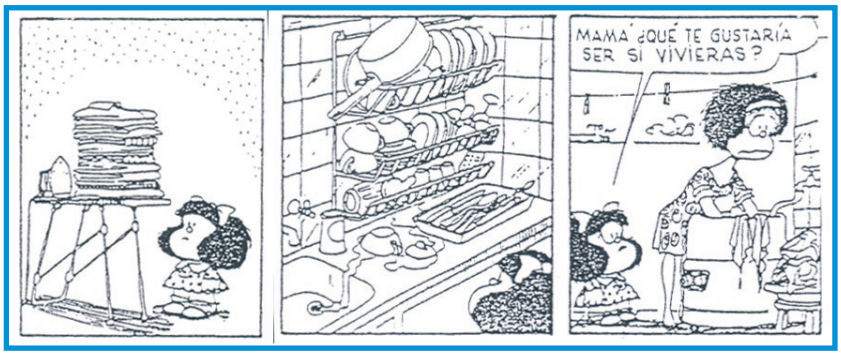
Amigos/as

Tendencia al consejo fácil y vacío.
Ausencia de los/as amigos/as de siempre.
Falta de respeto a la intimidad: cotilleo sobre las confidencias que se les hacen.

Sociedad y medios de comunicación

Falta de reconocimiento de la mujer como persona: *"ser reconocida como alguien".*
Falta de escucha y atención: se le ignora.
Dificultad para recuperar las relaciones y el trabajo profesional, cuando han ejercido como amas de casa y desean cambiar de situación.
Mujer joven con hijos/as que compatibiliza trabajo y familia y tiene la responsabilidad de llevar adelante el proyecto familiar en solitario.

Creación de modelos estereotipados: imagen de la mujer vacía y superficial.



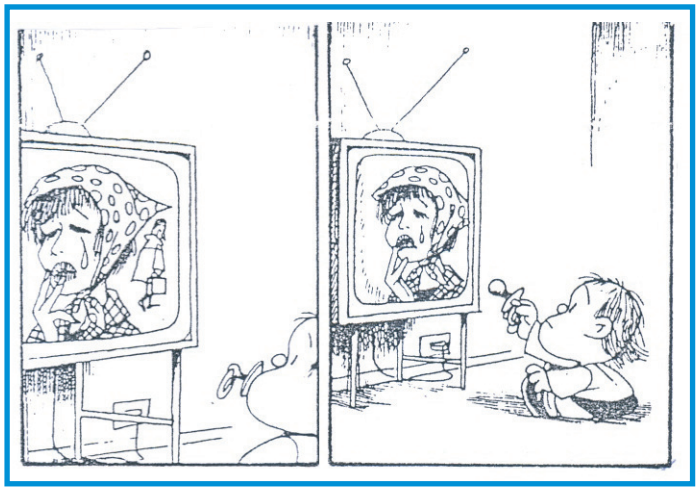
¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Desde una misma

Vivir el día a día: sin una continua referencia al pasado.
Realizar actividades fuera del hogar: deporte, ir al cine, viajar, salir con amigos/as.
Mantener actividades que se realizaban junto a otras personas.
Tener amigas y amigos.
Ser sincera con los propios sentimientos.
Prever las situaciones para que no pillen de sorpresa.
Aprender a pedir ayuda, compartir tareas.
Autoestima: aprender a valorarse y a aceptarse.

Desde los demás

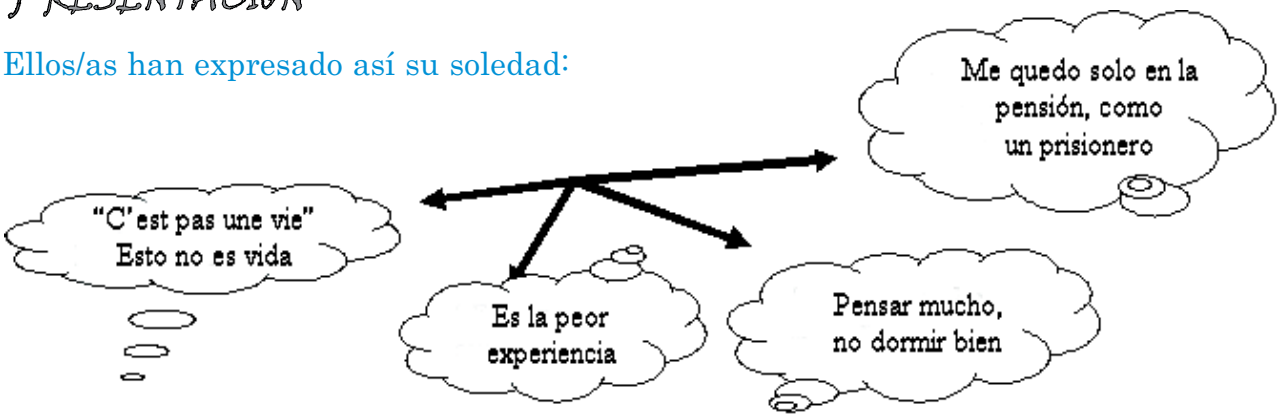
Valorarla como persona.
Creación de grupos de animación y ayuda.
Ofrecer información de actividades y recursos.
Ser respetuosos/as, saber preguntar, no imponer ayudas.
Hacer saber que se está disponible para echar una mano.
No recetar sistemáticamente: *"lo que tienes que hacer es..."*.
Acogida personal: escuchar, informar de recursos, acompañar.



Inmigrantes y soledad

Presentación

Ellos/as han expresado así su soledad:



Es fácil llegar a la soledad y el aislamiento en un país que no es el tuyo; que muchas veces tiene diferentes culturas, idioma, religión, costumbres...

Situaciones que provocan soledad

La lejanía de la familia

Hijos/as mujer/marido, amigos/as. Ésta es la causa señalada por todos/as con más fuerza, ya que muchas veces se encuentran en su país de origen.

Dificultad de integración y adaptación

-La **diferencia** de costumbres, de idioma, de concepción de la vida y el no tener ningun lazo con la sociedad de acogida, hacen difícil la comunicación y la integración.
-Agrava la soledad la **falta de acogida,** los recelos y miedos que a veces se convierten en expresiones y gestos racistas por parte de la sociedad que debería acogerles.
-En algunos casos, dificultades con los/as mismos/as compatriotas.

Situación legal y laboral irregular o insegura

-Sentirse sin derechos, vigilado/a e inseguro/a.
-Incertidumbre ante el porvenir.
-Problemas, a menudo, de supervivencia, económicos, de vivienda, laborales...
-Pendientes de solucionar las situaciones de irregularidad mediante el permiso de trabajo...

Frustración y baja autoestima

-Las expectativas son muy grandes (vienen a un supuesto paraíso) y al no cumplirse, provocan una gran frustración.
-Dificultad de reconocer el fracaso ante los demás.

Cáritas Diocesana de Vitoria Gasteizko Elizbarrutia

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Algunas actitudes

Respetarse mutuamente

-Respetar su cultura y valorarles como personas.
-Darles confianza en sí mismos/as.

Por favor, dadme una oportunidad

Tolerancia

-Evitar el racismo y los prejuicios.

No juzguéis al inmigrante por ser inmigrante

Escucha y acompañamiento

-Dirigirles la palabra es reconocerles: para ver quiénes son, qué piensan, qué pueden hacer.

Hablad con nosotros, dirigidnos la palabra

ALGUNOS RECURSOS

-Formar grupos de autoayuda, asociaciones, cursos, etc... para fomentar las relaciones, la interculturalidad... y romper barreras.
-Invitación a formar parte de voluntariados o a integrarse en grupos ya existentes.
-Favorecer la interculturalidad: no realizar servicios específicos.

Dadnos la mano, no la espalda

ALGUNAS ACCIONES

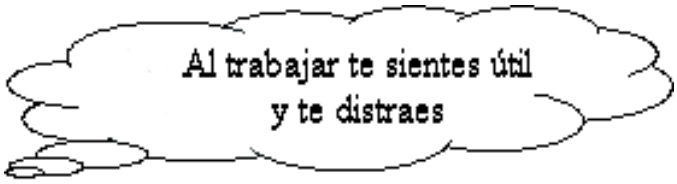
Sensibilización

-Educar en la tolerancia.
-Organizar encuentros, campañas, ciclos de cine... para dar a conocer sus problemas, su cultura, etc...

"Que los medios de comunicación den una buena imagen"

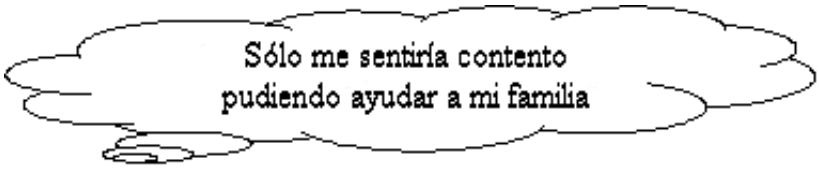
Denuncia y reinvindicación

-Ante la sociedad y la Administración. De manera individual o uniéndose a iniciativas de grupos.



Apoyo

-Para regularizar su situación legal (permiso de residencia) y su situación laboral (encontrar trabajo).
-Facilitar el contacto con la familia y el aprendizaje del idioma.
-Hacer de intermediarios/as en el entorno social y entre culturas.



Enfermos/as y soledad

Presentación

Cuando uno/a está enfermo/a "de verdad", (con una enfermedad seria o que cree que lo es) pasan muchas cosas por su cabeza muchos sentimientos. Todo esto se vive **muy a menudo en solitario**. Los familiares, amigos... pueden suavizar esos sentimientos pero no pueden evitar del todo esa soledad.

A veces, el/la enfermo/a necesita la soledad y la pide (*"no quiero visitas"*), y otras no puede evitarla. Podríamos llamar a esto **"la soledad inevitable".**

Pero hay también otro tipo de soledad: **"LA SOLEDAD EVITABLE"**. Ésta es la que es provocada por actitudes o situaciones diversas.

Situaciones que provocan soledad

Enfermedades especiales

Llamamos así a las enfermedades que **provocan rechazo**, que son consideradas "poco presentables"; porque pueden ser contagiosas (tuberculosis, VIH, etc...) o porque tienen que ver con la conducta y se supone que se curan poniendo buena voluntad (alcoholismo, depresión, enfermedades psíquicas...).

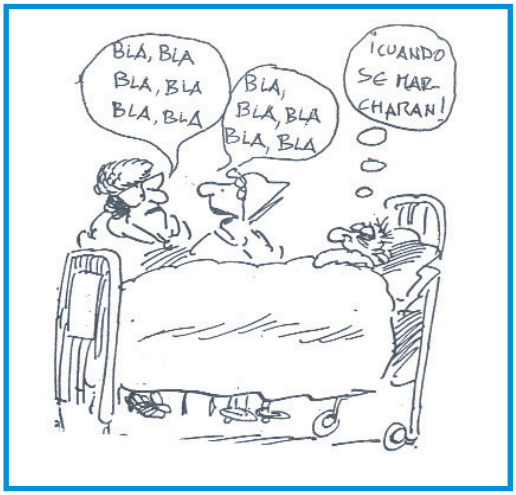
Generalmente, el rechazo está basado en la ignorancia y el prejuicio. **Se margina al/la enfermo/a y se le hace sentirse avergonzado/a por su enfermedad.** Estas actitudes provocan mucho sufrimiento y a menudo una gran soledad.

Malas compañías

Con bastante frecuencia los/as que visitan al/la enfermo/a, no sólo no le ayudan sino que agravan su sentimiento de soledad.

Les llamamos "malas compañías", no porque hagan daño voluntariamente, sino porque con muy buena voluntad fastidian mucho.

Son los/as pesados/as,
los/as que hablan mucho y no escuchan,
los/as que hacen comparaciones,
los/as que dan consejos continuos,
los/as que dan recetas piadosas...

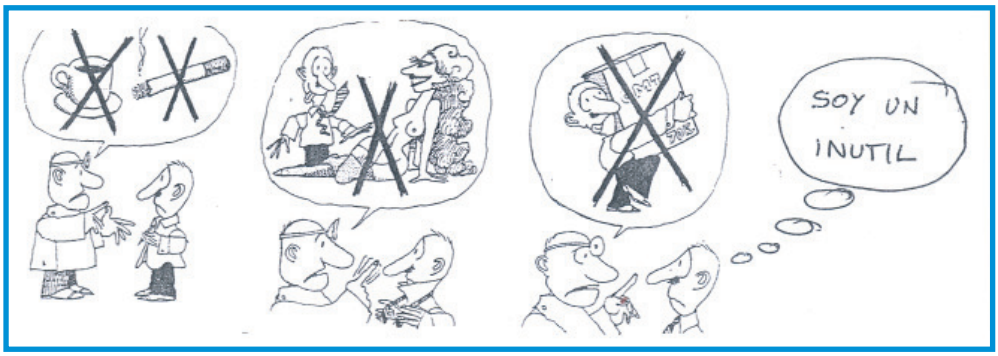


Cáritas Diocesana de Vitoria
Gasteizko Elizbarrutia

La sociedad no facilita las cosas

En nuestra sociedad se valora ser útil, ser guapo/a y eficaz, mostrarse seguro/a. El sufrimiento y la muerte son cosas feas. Es de mal gusto hablar de ellas. y en ocasiones generan conjuras de silencio.Además se nos engaña diciendo que la técnica todo lo puede *"usted no puede parar por un dolor de cabeza".*

El sentimiento de inutilidad y el no poder hablar libremente del sufrimiento y de la muerte aumenta la soledad del/la enfermo/a.

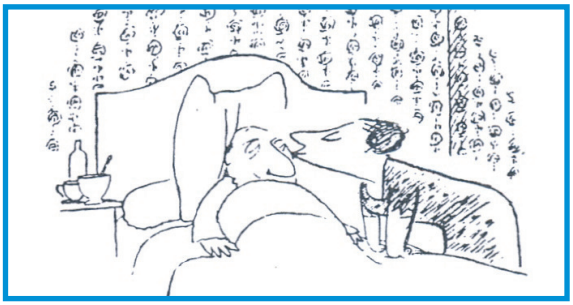


Una medicina con mucho aparato.

La atención médica es ahora muy tecnificada, a menudo muy masificada y profesionalizada. **Tiene el peligro de deshumanizarse**: de tratar a "titulares de tarjetas sanitarias" y no a enfermos/as de carne y hueso, con corazón y sentimientos. "*Uno puede morir rodeado de aparatos y tal vez sin una mano cercana que le ayude a quitar el miedo."*

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Contra prejuicios e ignorancia: información, divulgación y, sobre todo, acogida.
Para hacer compañía: respeto, *"meterse en su pellejo"*, aprender a estar callado/a, aprender a acompañar o, por lo menos, a no fastidiar.
Valorar a la persona: por encima de su aspecto, utilidad o situación.
Para mejorar la sanidad: trabajar por una atención médica humanizada y denunciar toda deshumanización.



Desempleados/as y soledad

Presentación

El desempleo es una situación que afecta a muchos aspectos de la persona. Suele generar soledad, aunque a menudo resulta difícil de analizar, porque aparece mezclada con otros sentimientos. Esta situación se agrava con la actual crisis económica que ha producido tanta destrucción de empleos, descenso del poder adquisitivo y endeudamiento de las familias.

Lo importante es la persona, no su situación laboral. Pero la sociedad valora más el tener que el ser. La economía está basada en la productividad y la competencia. El trabajo otorga "*status social*".

El/la desempleado/a alberga un sentimiento de rabia por el desigual reparto de trabajo y la falta de sensibilidad de la sociedad ante esta situación.

En universitarios/as es frecuente el sentimiento de haber sido engañados/as; animados/as a estudiar para garantizarse un futuro y viéndose finalmente en una situación de desempleo.

Situaciones que provocan soledad

Hay grandes diferencias entre desempleados/as en relación con determinados factores que pueden agravar o paliar la situación:

Situaciones personales

Edad: jóvenes que buscan su primer empleo o mayores de 45 años.

Psicológica: sentimiento de culpa, de fracaso o de inutilidad, que llevan a la baja autoestima y a la depresión. Acusan falta de ilusiones y sueños, apatía, desmotivación y cansancio (desempleados/as de larga duración), humillación y rabia por estar padeciendo algo injusto.

Relacional: aislamiento. Dejan de relacionarse y cambian el círculo de amistades por un sentimiento de rechazo, por no poder mantener el ritmo de vida que los/as amigos/as tienen.

Residencia en pueblos pequeños: quienes viven en ellos, a menudo ven limitadas sus posibilidades de relacionarse socialmente fuera del entorno laboral.

Otras: como la falta de formación, falta de adaptación (querer trabajar *sólamente en mi especialidad)*, dificultad para ocupar el tiempo libre, abandono de amistades (cambian las relaciones), huída hacia delante, el alcohol, el juego, inseguridad ante una situación nueva. Perciben que no hay solución para su problema.

Situación familiar

Dependiendo de tener o no **cargas familiares**.
Cambio de roles familiares no asumidos.
Dificultades con la pareja, con los/as hijos/as.
Situación de los/as jóvenes: dependencia de los padres, no poder hacer planes de futuro, tener que aceptar condiciones indignas de trabajo.
Situación de los/as mayores de 45 años.

Situación económica

Los/as que tienen problemas económicos y sufren aislamiento por la pérdida de poder adquisitivo o por tener que afrontar hipotecas altas, empeños...

Situación laboral

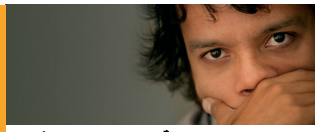
Los/as que cobran subsidio y se acomodan.
Los/as que aceptan cualquier trabajo y condición o los/as que los rechazan todos.
Los/as inscritos/as en la oficina de empleo, pero sin intención de trabajar.
Los/as inmigrantes con o sin permiso de trabajo.
La precariedad de los contratos: temporalidad, horarios, salarios...

¿QUÉ EVITAR?

Prejuzgar, echar mano de los tópicos: "*quien no trabaja es porque no quiere*", "*son unos vagos*"... No dar por hecho que son desempleados/as porque no quieren trabajar.
Insensibilizarse: mirar para otro lado.
Dejar la solución a las instituciones, porque a nosotros/as nos desborda.
Sentir lástima y compasión, pero *no mover un dedo*...
Caer en el paternalismo.
Valorar a la persona por su situación laboral.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Conciencia social y denuncia: potenciar el reparto de trabajo, reducción de la jornada laboral, condiciones dignas de trabajo...
Acogida personal: escucharles, informar de recursos, acompañarles, motivarles...
Sensibilizarse: es un problema de todos. Es un problema de justicia social, no de caridad. Es preciso huir de los juicios de valor hechos a la ligera y no culpabilizar a los/as desempleados/as de su situación.
Ayudas concretas: potenciar el autoempleo, reparto de sueldos, creación de pequeñas empresas, favorecer y apoyar la continuidad de una formación para favorecer la empleabilidad.
Animar a una vida activa: estar desempleado/a no significa tener que estar inactivo/a. Animarles a desempeñar voluntariados, a sentirse útiles en organizaciones solidarias, mostrarle el valor del tiempo libre, la dedicación a la familia...
Trabajo en grupo: apoyar iniciativas que surjan, unirse a otros grupos u organizaciones, formar grupos afines (autoayuda).



¿Qué se puede hacer?

Presentación

En el analisis de los distintos colectivos hemos apuntado ya algunas actitudes y acciones que sería conveniente tener en cuenta para paliar la soledad.
A continuación os presentamos:

- Algunas constataciones y sugerencias relacionadas con la ayuda.
- Algunas claves y actitudes básicas para todo tipo de relación de ayuda.
- Baúl de recursos.

Constataciones y sugerencias

La soledad no querida es un problema complejo y a menudo difícil de detectar en su manifestación y en sus causas *"no hay resonancias magnéticas del alma".*

Acompañar y ayudar al/la que padece soledad es un trabajo modesto y con resultados "pocos brillantes" pero... muy evangélico.

Descubrir la causa de la soledad es el primer paso para poder ayudar de manera eficaz.

Es necesario:

- Sensibilidad, para detectarlo y ayudar a afrontarlo, *"abrir los ojos del corazón".*
- Denunciar las actitudes y estructuras deshumanizadoras que crean soledad.
- Cuidar la formación.
- Cariño y buena voluntad. Aunque son indispensables, hay que tener en cuenta que sólo con eso se puede fastidiar.
- Aprovechar los recursos que hay. A menudo no hay que inventar nada ni crear grupos específicos para paliar la soledad.
- Discernir entre las soledades inevitables y las evitables:
    - Ayudar a paliar o eliminar la soledad evitable.
    - Enseñar aceptar la soledad inevitable, ofreciendo recursos para afrontarla.

ALGUNAS CLAVES PARA LA RELACIÓN DE AYUDA

Centrarse en la persona, no en el problema

Las relaciones humanas son complejas. No podemos manejarlas con recetas simplistas.

Es necesario evitar reducir la soledad a un síntoma, problema, conflicto o situación.

No hay recetarios mágicos. La soledad no existe: existen personas que padecen soledad.

La autenticidad

Tomar conciencia de los propios sentimientos e inseguridades y reconocer los obstáculos que ponemos al encuentro personal.

Son obstáculos:

- El acercamiento ritualizado: *"¿cómo estamos?"*
- El exceso de confianza: "*¡qué pasa, abuelo!*".
- La mentira: decir aquello que no se cree o siente.
- No reconocer con sencillez nuestra ignorancia.
- Hacerse el/la gracioso/a, hablar como se les habla a los/as niños/as.

La empatía

Quiero escuchar con tus oídos, ver con tus ojos y entender tus sentimientos, pero... *"yo no soy tú"*.

Es conveniente:

- Saber que *empatía* no significa dar siempre la razón.
- Establecer una distancia emotiva: "*no caer en el pozo*".
- Evitar la proyección: *"si yo fuera tú..."*.

Escuchar

Oír se hace con las orejas. Escuchar se hace con el corazón.

Para una adecuada escucha:

- Ofrecer hospitalidad, acoger al otro.
- Dar preferencia a lo que él/ella diga, no a lo que voy a decirle yo.
- Percibir no sólo "lo que se dice", sino "lo que se quiere decir" (lenguaje no verbal).

Obstáculos para la escucha: hablar sin parar; mostrar ansiendad, superficialidad, pasividad, impaciencia.

¿Qué se puede hacer? - Algunas claves

La consideración positiva incondicionada

"Te quiero porque te quiero".

Respeto:

-A su iniciativa.
-A su intimidad, confidencialidad, sentido del pudor.
-A sus emociones, controladas o imprevisibles.
-A sus convicciones, creencias o valores.

Evitar:

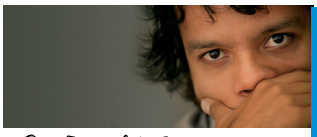
-El autoritarismo: dar consejos, juzgar su vida.
-La indiferencia: negar o rebajar la importancia de sus emociones.
-Los falsos consuelos: desdramatizar, comparar y generalizar.
-El paternalismo: crear dependencias.

Purificar las motivaciones

Detrás de motivaciones altruistas pueden convivir deseos de ser admirados/as, exhibirse, dominar o arreglar mis problemas o mis sentimientos de culpabilidad.

Preferible abstenerse: neuróticos/as, angustiados/as, sabihondos/as, redentores/as, obsesivos/as o morbosamente curiosos/as.

Y aclarar los roles: profesional, voluntario, amigo, cuidador, consultor...



BAÚL DE RECURSOS. Para la reflexión individual o en grupo.

Tres frases

-El silencio y el contacto físico pueden ser un lenguaje muy valioso para transmitir cercanía y empatía.
-Las palabras dirigidas a la cabeza no curan un corazón herido. Decir *"estate tranquilo"* nunca ha tranquilizado a nadie.
-El cariño y la buena voluntad son indispensables, pero sólo con eso se puede fastidiar mucho.

Dos canciones

Hegoak (Txoria, txori). Mikel Laboa
"Si le cortara las alas sería mío, no sería de otro, pero así ya no sería pájaro, y yo le quiero siendo pájaro". /"Egoak ebaki ba nizkio nerea izango zen, ez zuen alde egingo, bainan honela ez zen gehiago txoria izango, eta nik txorian nuen maite".

Hoy puede ser un gran día. Joan Manuel Serrat.
Hoy puede ser un gran día.
Plantéatelo así:
aprovecharlo o que pase de largo, depende en parte de ti.
Dale el día libre a la experiencia para comenzar
y recíbelo como si fuera fiesta de guardar.
No consientas que se esfume, asómate y consume la vida a granel.
Hoy puede ser un gran día: duro con él.
Hoy puede ser un gran día
donde todo está por descubrir,
si lo empleas como el último que te toca vivir.
Saca de paseo a tus instintos y ventílalos al sol
y no dosifiques los placeres; si puedes, derróchalos.
Si la rutina te aplasta, dile que ya basta de mediocridad.
Hoy puede ser un gran día: date una oportunidad.
Hoy puede ser un gran día imposible de recuperar,
un ejemplar único, no lo dejes escapar.
Que todo cuanto te rodea lo han puesto para ti.
No lo mires desde la ventana y siéntate al festín.
Pelea por lo que quieres y no desesperes si algo no anda bien.
Hoy puede ser un gran día y mañana también.
Hoy puede ser un gran día: duro, duro, duro con él.

Preguntas para reflexionar:

1.- Busca en el texto tres actitudes positivas para evitar la soledad.
2.- ¿Qué sería para ti "un gran día".
3.- ¿Qué nos impide tener "un gran día"

¿Qué se puede hacer? - Algunas claves

Tres citas

"Una manera frecuente de defenderse de la angustia es eludir el encuentro personal, con la tendencia a sermonear a base de frases hechas o consideraciones técnicas o piadosas... En vez de acoger de modo sencillo el mundo emotivo del paciente, por irracional o dramático que sea". (J. C. Bermejo).

"He oído mil discursos semejantes, todos sois unos consoladores inoportunos. ¿No hay límite a vuestros discursos vacíos? También yo hablaría con vosotros si estuviera en vuestro lugar". (Job. 16, 1-4).

"Todo lo bueno y lo bello de la vida que necesitas, lo llevas dentro de ti. Simplemente déjalo salir".

Dos anécdotas

-Me gusta hablar con usted porque es un buen conversador...
-Pero si yo hablo muy poco...
-Precisamente por eso me gusta: porque más que hablar, escucha..

Una mujer muy activa mostraba síntomas de estrés y de tensión. El médico le recetó unos tranquilizantes y le dijo que volviera a las dos semanas. Pasado ese tiempo, el médico le preguntó si había notado mejoría y ella respondió: *"No, ninguna. Pero sí he observado que los demás parecen estar más relajados".*
"Con demasiada frecuencia vemos a las personas, no como ellas son, sino como somos nosotros." (Anthony de Mello).

Textos para la reflexión

Algunos tópicos sobre la soledad.

-"Eso les ocurre a los viejos y a los enfermos".
Nos consta que hay que añadir a la frase niños/as, mujeres, desempleados/as, inmigrantes...

-"Hoy hay muchos más recursos. No hay por qué sentir soledad".
Hay más residencias, propuestas lúdicas (excursiones, actividades programadas...). ¿Hemos mejorado al mismo tiempo las relaciones?

-*"La soledad se evita poniendo fuerza de voluntad".*
Pero hay veces que el mecanismo de "poner voluntad" se estropea y, en esos casos, se necesita ayuda.

-*"No hay por qué sentir soledad si tienes compañía"*
Depende del tipo de compañía. Hay compañías que convierten la vida en un infierno. Para no sentirse solo/a hacen falta compañías significativas desde el punto de vista de los afectos.

-*"Yo no puedo hacer nada".*
¿Seguro?

Preguntas para reflexionar:

1.- ¿Qué tópico te ha llamado más la atención?
2.- Debate en tu grupo cada afirmación
3.- ¿Qué puedes hacer tú para paliar la soledad no querida? ¿Y tu grupo?

¿Qué se puede hacer? - Algunas claves / Baúl de Recursos

Queda prohibido. Pablo Neruda.

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber qué hacer,
tener miedo a tus recuerdos...

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños...

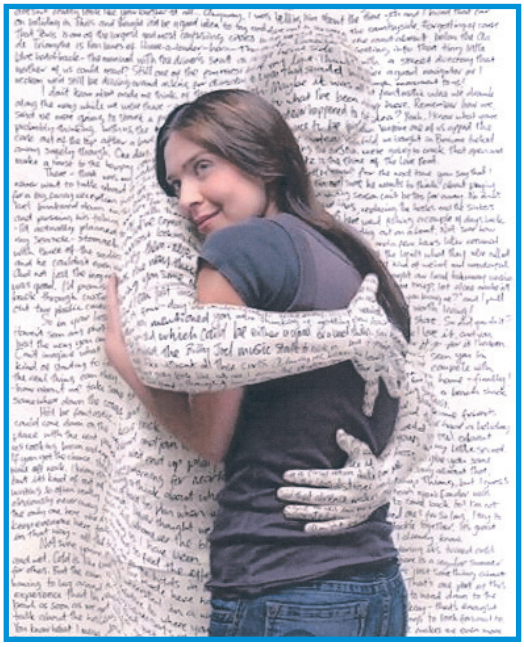
Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha...

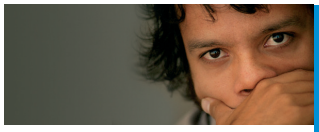
Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita...

Queda prohibido, no buscar tu felicidad,
no vivir tu vida con actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual.

Preguntas para reflexionar:

1.- ¿Qué "prohibición" te cuesta más llevar a cabo en tu vida?
2.- ¿Qué retos personales puedes extraer de esta poesía para paliar la soledad?
3.- ¿Qué compromiso puede asumir tu grupo para trabajar por las personas que se sienten solas; para que "este mundo no sea igual".





Algunos cuentos.

La fábula del erizo.

Durante la edad de hielo, muchos animales murieron a causa del frío. Los erizos decidieron unirse en grupos, para así abrigarse y protegerse entre sí. Pero ocurrió que con las espinas se herían los unos a los otros. Por lo tanto, decidieron separarse y empezaron a morir congelados. Finalmente tuvieron que hacer una elección: o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría decidieron volver a estar juntos y, de esa forma, aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con las personas puede ocasionar. A fin de cuentas, lo más importante es recibir el calor del otro.
Moraleja: la mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella en la que cada individuo aprende a convivir con los defectos de los demás y a valorar sus cualidades.

Preguntas para reflexionar:

1.- ¿Crees que es posible aceptar a las personas "a pesar" de sus defectos?
2.- Pretender una relación sólo con "personas perfectas" ¿que consecuencias tiene?

Un nudo en la sábana.

En una junta de padres de cierta escuela, la Directora resaltaba el apoyo que los padres deben darle a los hijos y la importancia de dedicarles un tiempo para atenderles y acompañarles. Uno de los padres pidió la palabra y explicó que él no tenía tiempo de hablar con su hijo durante la semana, porque se marchaba muy temprano para ir a trabajar y cuando regresaba era muy tarde y el niño estaba dormido. Añadió que tenía que necesidad de mantener ese trabajo y que le angustiaba mucho no tener tiempo para su hijo. Por esta razón, cuando llegaba a casa, iba a la habitación de su hijo, le besaba y le hacía un nudo en la sábana. De esa manera, cuando su hijo despertaba y veía el nudo, sabía que su papá había estado allí.
La Directora se emocionó con aquella singular historia. Simples detalles como un beso y un nudo en la punta de una sábana, significaban, para aquel hijo, muchísimo más que regalos o disculpas vacías.

Preguntas para reflexionar:

1.- ¿Qué diferencias ves entre la comunicación verbal y la no verbal?
2.- ¿Qué significa la frase "Las palabras se las lleva el viento y lo que quedan son las acciones?
3.- Enumera gestos y acciones no verbales que favorezcan la comunicación.

Una estrella de mar.

Caminando por la playa, reparé en un hombre que se agachaba a cada momento, recogía algo de la arena y lo lanzaba al mar. Cuando me acerqué me di cuenta de que lo que agarraba eran las estrellas de mar que las olas depositaban en la arena. Las cogía y, una a una, las arrojaba de nuevo al mar.

Intrigado, le pregunté sobre lo que estaba haciendo, y él me respondió:

-*Como ves, la marea es baja y estas estrellas se han quedado en la orilla; si no las arrojo al mar, morirán aquí por falta de oxígeno.*

-*Pero debe haber miles de estrellas de mar sobre la playa. No puedes lanzarlas todas. Y además esto sucede probablemente en cientos de playas a lo largo de la costa. ¿No estás haciendo algo que no tiene sentido?*

El nativo sonrió, se inclinó, tomó una estrella marina y mientras la lanzaba de vuelta al mar me respondió: *¡Para ésta sí tiene sentido!*

Preguntas para reflexionar:

1.- ¿Qué crees que nos puede enseñar este cuento?
2.- ¿Eres capaz de dar importancia a las cosas pequeñas?
3.- Enumera tres pequeñas cosas que puedas hacer para paliar la soledad de alguien de tu entorno.

Una competición de sapos.

El objetivo era llegar a lo alto de una gran torre. Había en el lugar una enorme multitud de gente dispuesta a vibrar y gritar por ellos.

Comenzó la competición. Pero como la multitud no creía que pudieran alcanzar la cima de aquella torre, lo que más se escuchaba era:

-¡Qué pena! Esos sapos no lo van a conseguir, no lo van a conseguir....

Los sapitos comenzaron a desistir. Pero había uno que persistía y continuaba subiendo en busca de la cima. La multitud seguía gritando:

-¡Qué pena, no lo van a conseguir!

Y los sapitos estaban ya dándose por vencidos... salvo aquel sapito, que seguía y seguía tranquilo, y ahora cada vez con más fuerza.

Ya llegando el final de la competición todos desitieron, menos ese sapito que, curiosamente, en contra de todos, seguía y pudo llegar a la cima con todo su esfuerzo.

Los otros querían saber qué le había pasado. Un sapito fue a preguntarle cómo había conseguido concluir la prueba. Y descubrieron que.... ¡era sordo!

Preguntas para reflexionar:

1.- ¿Qué ventajas tiene una mirada positiva de los demás y de uno/a mismo/a?
2.- ¿Pones condiciones a la hora de relacionarte con los/as demás? ¿A ti te gusta cuando te las ponen? ¿Qué podrías hacer al respecto?
3.- ¿Crees necesario estar de acuerdo con una persona para tener una buena relación?

Una receta.

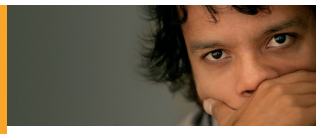
Ingredientes:
- 2 orejas.
- 1 boca.
- Sonrisa al gusto.
- Actitud.

Elaboración:
1.- Mirar a los ojos a la persona que habla, estando atentos de los gestos y las poses que pone, hasta que deje de hablar.
2.- En ese momento, añadir una pizca de salero y preguntarle lo que no se ha entendido.
3.- Si no hay ninguna dificultad de entendimiento, contestar a la persona procurando siempre ser amable y no interrumpir para que no se queme.
4.- Si la persona se calla y no se tiene nada que decir, es mejor no decir nada.
5.- Recordar simpre que un gesto vale más que mil palabras.
6.- Continuar conversando a fuego lento hasta llegar al "dente" y servir con cariño.

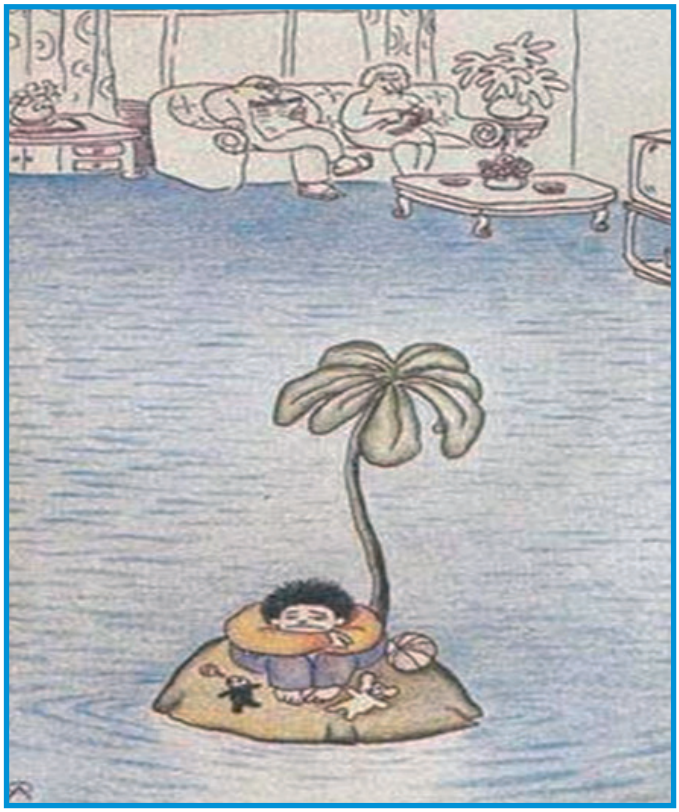
Preguntas para reflexionar:
1.- ¿Qué aspectos hay que tener en cuenta para que se haga una verdadera escucha activa?
2.- ¿Qué puede obstaculizar la escucha y cómo se puede evitar?
3.- Cuando te relacionas con los/as demás ¿sueles tener en cuenta estos aspectos? ¿Cómo podrías mejorar la escucha?

Una oración

Hoy es el primer día del resto de mi vida.
Verdaderamente es muy importante.
Puedo hacer mucho mal o mucho bien,
puedo crear o destruir, puedo amar u odiar,
puedo hacer que el mundo sea más amable para los demás
o más cruel o difícil.
Me pongo en tus manos, Señor.
No permitas que haga el mal
no dejes que nadie sufra por mí
Dame, Señor, paciencia y coraje para hacer tu voluntad,
para escuchar y dar cariño a los demás.
Hoy me voy a cruzar con otras personas,
que no olvide que soy testigo tuyo;
que pueda llegar al final del día
dándote gracias porque ha merecido la pena vivir este día.



¿Qué se puede hacer? - Baúl de Recursos



Bibliografía

-La soledad.
J. A. MEDINA , FERNANDO CEMBRANOS.
Aguilar - Colección de guías prácticas.

-Apuntes de la relación de ayuda
-Relación de ayuda, acción social y marginación.
J. CARLOS BERMEJO
Sal térrae- Cuadernos del Centro de Humanización de la salud.

-El arte de generar esperanza.
-La comunidad cristiana frente a la salud integral.
J.A. PAGOLA
Publicaciones Idatz.

-Arrugas. (Premio Nacional del Cómic 2008).
PACO ROCA
Editorial Astiberri.

-La comunicación en la relación de ayuda.
STEFANO MAMBRIANI
Editorial San Pablo

-El arte de estar solos.
VALERIO ALBISETTI
Editorial San Pablo