

## COVID-19 y soledad: ¿podemos hacer algo al respecto?

**Ami Rokach\***. Psicólogo Clínico.



**Resumen:** En este artículo un psicólogo clínico escribe sobre la "soledad", ofreciendo claves útiles para su reconocimiento y diferenciación de otros estados psicopatológicos que pueden ser de gran utilidad al clínico. A la vez el autor apunta sobre la experiencia única de soledad durante el coronavirus y dibuja de manera somera algunas formas de abordarla.

**COVID-19 and loneliness: can we do something about it? Abstract:** In this article a clinical psychologist writes about "loneliness", offering useful clues for its recognition and differentiation from other psychopathological states that can be of great use to the clinician. At the same time, the author points out the unique experience of loneliness during the coronavirus and outlines some ways of approaching it.

Es bastante asombroso. Hasta hace unos seis meses, nadie mencionaba la soledad. Sin embargo, la soledad supone un estigma importante y, aunque un número incalculable de personas se sienten solas, temporal o continuamente, la gente no se ha atrevido a hablar de ello en voz alta. Suzanne Gordon explicó las razones de esto en su libro [Lonely in America](#) (Simon y Schuster, 1976). Si me siento solo, eso significa que nadie quiere estar cerca de mí. Eso significa, simplemente, que no soy lo suficientemente bueno o buena. Y en nuestra cultura de pareja, que adora a las personas exitosas, me siento como un/a fracasado/a y probablemente otros me vean así. Por lo tanto, me callaré para que los demás no vean lo perdedor/a que soy.

Así, la soledad se ha vuelto profundamente estigmatizadora y la gente simplemente no habla de ella. [El nombramiento de un Ministro para la Soledad](#) por parte de la primera ministra del Reino Unido, Teresa May, hizo posible que el público entendiera que podría ser aceptable hablar abiertamente sobre ello.

Sin embargo, fue necesaria la pandemia de COVID para que el caballo saliera del establo. La soledad se ha convertido en un tema

candente, una queja común y algo que la gente discute abiertamente y desea cambiar.

¿Por qué el cambio? Hoy en día, estar solo resalta tanto nuestras deficiencias como la realidad del COVID, que ha obligado a las personas a estar encerradas en sus casas.

Para comprender mejor la soledad y poder abordarla de manera eficaz, es necesario aclarar ciertos conceptos. La soledad no es un sentimiento sino una experiencia que tiene dimensiones emocionales y cognitivas. La soledad es dolorosa y angustiada y, en consecuencia, no elegimos ni disfrutamos estar solos. Es una experiencia subjetiva influenciada por la personalidad, la historia y otras distintas variables situacionales. ( Rokach y Sha'ked, 2013 ).

Escuchar la palabra soledad a menudo evoca imágenes de "encontrarse solo". Y aunque estar solo puede, de hecho, promover la soledad, "perdersé" en una multitud, por ejemplo, en un autobús o en un teatro o incluso rodeados de una familia amorosa, también puede hacer que experimentemos la soledad, lo cual, es aún más doloroso. Sin embargo, la soledad más dolorosa es aquella que podemos experimentar en una relación íntima que perdió su entusiasmo, emoción e intimidad ( [Rokach, 2019](#) ).

### **Dos clases de soledad**

La soledad puede diferenciarse entre reactiva y esencial.

**La soledad reactiva** es la soledad ocasional que se puede experimentar al sufrir la pérdida de una persona importante u otras pérdidas, o una interrupción importante en la vida, como mudarse a otra ciudad o país o separarse de un ser querido. **La soledad esencial** está entremezclada con nuestra personalidad, probablemente como resultado de experiencias de la infancia o la niñez con los cuidadores. Aquellas personas que se sienten solas en su esencia no pueden simplemente evitarlo a menos que se sometan a una psicoterapia profunda y prolongada. Muchos clínicos han podido constatar tratando a parejas que sufrían "desarmonía relacional" donde, por ejemplo, el esposo estaba colmando a su esposa con amor, cariño y atención, y la mujer todavía se quejaba de experimentar soledad, alienación y no ser amada por él o el resto del mundo.

### **5 dimensiones de la soledad**

La investigación que sobre la soledad que se ha realizado durante los últimos 40 años ha identificado cinco dimensiones que construyen la experiencia que llamamos soledad ( [Rokach & Brock, 1988](#) ; Rokach, 2019). No es preciso que estos cinco factores se den al unísono, pero por lo general, si ocurren dos o tres, podemos llamar a la experiencia como "soledad".

La primera y más destacada dimensión es la angustia emocional , que sentimos cuando estamos solos. Ese dolor punzante, el dolor y la ansiedad, la sensación de que nuestro corazón se rompe. Luego están la inadecuación social y la alienación , que se experimentan como la preocupación de que no somos lo suficientemente buenos para que otros quieran nuestra compañía, sintiéndose inadecuados, ignorados y no valorados. La tercera dimensión es el aislamiento interpersonal , marcado por pensar que no soy querido por nadie, que no tengo una relación cercana o romántica significativa y que básicamente no le importo a nadie. La autoalienación es la cuarta dimensión. Se centra en experimentar mi cuerpo como si se pensara que está separado de mi mente, una especie de mecanismo de defensa para evitar que sienta el dolor punzante de la soledad. La última dimensión es el crecimiento y el descubrimiento, que abordan los efectos promotores del crecimiento que puede tener esta experiencia, la capacidad de darnos cuenta de que podemos tener más recursos para enfrentar una situación difícil de lo que pensamos, una nueva apreciación de los demás y de las relaciones interpersonales. y una comprensión más clara de nosotros mismos y de nuestro mundo.

### **Conceptos relacionados con la soledad**

Estos son conceptos que la gente suele equiparar con la soledad pero que difieren en su causa o en la experiencia que provocan.

**Ansiedad por soledad.** Esta es la ansiedad que uno puede sentir con solo pensar en la posibilidad de experimentar la soledad. Es similar a aquellos que sobrevivieron al Holocausto y experimentaron la profundidad del hambre que, con suerte, ninguno de nosotros

conocerá jamás. Cuando salieron de los campos de concentración y se establecieron en el mundo, incluso en los países ricos, continuaron acumulando alimentos que luego necesitaron tirar mientras se pudrían, pero sin los cuales se sentían muy ansiosos, ante la perspectiva de que alguna vez pudieran volver a sufrir los terribles sufrimientos provocados por el hambre que experimentaron en aquellos años. Así que esa búsqueda no es para prevenir el hambre, sino para reducir la ansiedad acerca de esa posibilidad. De manera similar, hay quienes se vuelven muy atareados, en sus trabajos o en sus escenarios sociales, solo para poder reducir esa ansiedad por la soledad (Moustakas, 1961, 1972]. **Depresión.** ¿Soledad y depresión, es lo mismo? La gente se pregunta frecuentemente esto. Si bien es cierto que una larga experiencia de soledad puede generar depresión, es posible que uno esté deprimido sin sentirse solo. Lo que realmente marca la diferencia es lo que deseamos al experimentarlos. Generalmente, las personas deprimidas quieren que las dejen solas e incluso pueden alejar a otros si se acercan demasiado a ellas. La gente solitaria anhela lo contrario; añoran la compañía y la cercanía de los demás. Y así, estas diferentes experiencias provocan diferentes comportamientos. **Soledad.** Estar solo es un hecho, una descripción del estado "geográfico" de uno. Algunos lo perciben, casi automáticamente, como soledad. Pero como mencionamos, solo describe nuestra posición "geográfica". La soledad ocurre cuando damos la bienvenida a esa soledad porque la elegimos para hacer lo que solo se puede hacer solo, como reflexionar, planificar, caminar por el bosque, crear, pintar, escribir y esculpir. Muchas creaciones literarias conocidas han sido el resultado de la soledad del autor. La soledad es refrescante, nos brinda un respiro en nuestro mundo acelerado y exigente, y siempre es bien recibida por quienes la experimentan (Rokach & Sha'ked, 2013).

### **Abordar la soledad en la era de COVID**

Las quejas sobre la soledad debido al aislamiento físico (más que social) son incontrolables. La gente se pregunta qué pueden hacer y cómo pueden manejar un aislamiento social forzado. Los pacientes que se someten a psicoterapia suelen preguntar sobre cuál es la mejor manera de lidiar con la soledad que experimentan.

El primer paso es que se den cuenta de la diferencia entre "aislamiento" y soledad, y que estar "aislado" no tiene que ser interpretado como soledad, ya que fácilmente podría ser tenido por tal. Anteriormente, hice una distinción entre soledad reactiva y soledad esencial. Muchos de los que se habían sentido bastante solos antes de la era COVID, continuaron experimentando soledad durante el aislamiento físico forzado por la pandemia. Desafortunadamente, estas personas continuarán sintiendo la soledad cuando se relajen las medidas tomadas para combatir el COVID. Eso forma parte de su personalidad y, a menos que busquen una atención psicológica individual y seguramente prolongada, es posible que no puedan deshacerse de ella por sí mismos.

Como seres humanos, a diferencia de lo que muchos pueden sentir, tenemos control sobre cómo sobrevivimos y vivimos este período único y cómo serán nuestros días. El problema surge para los que están encerrados: pueden sentirse impotentes en esta situación.

### **Indefensión aprendida**

Esto recuerda el concepto de "indefensión aprendida" ("learned helplessness"), propuesto por el psicólogo estadounidense [Martin Seligman en 1972](#). Hay una historia que ilustra conmovedoramente lo que significa. En la India, un granjero recibió un pequeño elefante joven como regalo. Amaba al animal y jugaba con él, pero cuando cuidaba sus campos, ató al elefante a un gran poste de madera que estaba plantado en la tierra. Al elefante no le gustó estar atado durante todo el día e intentó con todas sus fuerzas liberarse. Después de varios días y al darse cuenta de que el poste está firmemente plantado en el suelo y no se podía mover, el elefante se rindió y se quedó allí todo el día esperando que el granjero lo liberara. A medida que pasaban los años, el elefante crecía y alcanzaba el tamaño y la fuerza suficientes como para poder desenterrar fácilmente el poste de madera al que estaba atado. Sin embargo, el elefante había aprendido en su infancia que una vez atado al poste, no puede liberarse, e incluso cuando creció y se fortaleció, ni siquiera entonces trató de desenterrar el poste.

Ese es un excelente ejemplo de indefensión aprendida, que es lo que muchos pueden sentir desde que se les "ordenó quedarse en casa". Pareciera como si creyeran que no hay ya nada que puedan hacer al respecto, que no hay forma de controlar sus días y sus conexiones sociales. Eso es claramente incorrecto.

## Recuperando el control

De hecho, los humanos podemos controlar nuestros días, nuestras acciones, elecciones y la percepción que tenemos de la situación. Sí, es cierto que durante este período, las personas no pueden visitar a sus hijos, nietos o padres ancianos. Sin embargo, vivir en el siglo XXI, rodeado de tecnología, hace posible conectar con ellos, incluso más íntimamente que cuando las reuniones regulares se llevan a cabo. La intimidad no está estrechamente ligada a la distancia; refleja nuestro comportamiento y nuestra capacidad para acercarnos a aquellos con los que nos conectamos.

Más allá de eso, las visitas pueden tener lugar dentro de las limitaciones de estar a dos metros de distancia entre sí. Se puede hacer con la frecuencia que la gente desee para mostrar nuestro cariño y conexión. En lugar de percibir este período como uno en el que nos vemos obligados a apiñarnos en casa y cuando las conexiones sociales están prohibidas, existe una forma diferente de ver este período. En primer lugar, mientras se desalientan las conexiones físicas, las conexiones sociales e íntimas pueden florecer a través de Internet, teléfonos, Facebook, etc. o visitando a nuestros vecinos y seres queridos sin tener que ir a sus hogares y mantener la distancia requerida.

Muchos no solo daban por sentada la conexión social en los días anteriores a COVID, sino que no se molestaban en permanecer conectados simplemente porque las tareas y responsabilidades diarias lo requiriesen. La humanidad está pasando ahora por un momento muy especial que puede que no vuelva a ocurrir durante nuestras vidas. Parece que el mundo ha dejado de moverse. A diferencia de lo que la gente se acostumbró, ahora el aire está más limpio y las personas que anhelan la conexión social suelen mostrarse más amables y saludarse con más frecuencia. Estar en casa nos permite hacer varias cosas que hemos querido hacer pero para las que nunca hemos encontrado tiempo.

Es lógico que este período de aislamiento no dure mucho más. Puede ser que mientras muchos no pueden esperar a que la vida vuelva a ser apresurada y agitada, hay otros que pueden no estar preparados para regresar a la rutina de la vida "normal". Hemos de valorar lo bueno que ha sido el tomarnos un respiro, ser más conscientes de nosotros mismos y llegar mejor a nosotros mismos y a los demás.

(\*) **Ami Rokach** es psicólogo clínico Editor del Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied and docente en el departamento de psicología de la Universidad de York (Canada), el Centro de Estudios Académicos (Israel), y la Universidad de Walden (USA). Es el autor del libro: *The Psychological Journey To and From Loneliness*