Instituto Hispanoamericano de Suicidología
suicidologia.com.mx

Soledad y Suicidio

Dr. Alejandro Águila
Psicoanalista y Suicidólogo
alejandro@suicidologia.com.mx

Mucha gente me hace esta pregunta ¿Puede la soledad llevarme al suicidio?, y mi respuesta es: depende de muchos factores, lo primero que se debe hacer es investigar las Causas, condiciones, temporalidad y efectos, es decir realizar un diagnóstico, ya que puede ser patológica y causar graves efectos en el individuo y su entorno.

En este artículo veremos circunstancias alrededor de la Soledad, desde las positivas y generadoras de un autoconocimiento e iluminación espiritual y creativa hasta las más dañinas como puede ser una conducta antisocial o fóbica.

Sólo en lo últimos años la soledad ha sido considerada como un problema clínico, que requiere de una terapia específica.

El tema ha cobrado enorme importancia, ya que tiene una alta incidencia, tanto en la población en general como en personas que presentan algún grado de desajuste. La soledad también se considera como uno

Continúa en la página 2

La soledad se admira y desea cuando no se sufre, pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente.
Carmen Martín Gaite
(1925-?) Novelista española

Soledad y Suicidio ...

Viene de la página 1
de los posibles factores que causan otros desórdenes. Entre ellos depresión, **suicidio** y graves problemas médicos, como las enfermedades cardiovasculares.

Un informe publicado por la Universidad de Reading en colaboración con el diario The Guardian ha revelado que la soledad es la causa principal de desesperación e incluso suicidio entre los ciudadanos británicos. A la soledad le siguen, como causas de malestar y angustia, los problemas con la pareja, la tensión en el trabajo y en los exámenes y los problemas de identidad sexual. Viene a coincidir el informe de la Universidad de Reading con el resultado de otras investigaciones realizadas en numerosos países del mundo que muestran la profunda angustia que invade actualmente a multitud de personas. Alfonso García Pérez hizo un informe sobre un hecho bien conocido por la sicología de las profundidades: la crisis de angustia, que está en el origen de esas situaciones de malestar. (Alfonso García Pérez Septiembre 1977).

Este problema había sido sistemáticamente negado como un trastorno que requiere de una atención seria, tal vez porque quienes lo sufren no siempre admiten que puede ser la raíz de otros males. O no quieren reconocerse como "solos", debido a que experimentan vergüenza de sus sentimientos o de su inadecuación para superar el aislamiento.

Tipos de Soledad:

La soledad **crónica** en aquellas personas que no han sido capaces de establecer relaciones satisfactorias por un período de varios años y por lo menos a través de dos etapas de su vida, como podrían ser la adolescencia y la adultez joven; o la adultez joven y la edad madura.

También existe la soledad **temporal,** que incluye un estado de ánimo breve y ocasional de soledad, por ejemplo después del trabajo, o durante los fines de semana.

12 Elementos de la soledad cónica:

1. una persona cariñosa de quien depender,
2. alguien que lo atienda,
3. oportunidad de expresar sentimientos íntimos a otra persona,
4. un grupo de amigos del cual sentirse parte,
5. alguien que necesite de su amor,
6. alguien que lo desee físicamente,
7. personas con quienes compartir valores e intereses,
8. amigos para compartir actividades recreativas,
9. relaciones en el trabajo,
10. un sentido de confianza en los amigos íntimos,
11. intimidad física en forma regular,
12. Un vínculo importante para la persona.

Los pacientes crónicamente solos a menudo revelan muchos síntomas de depresión, como inactividad, pérdida de energía y pérdida de placer en actividades que para la mayoría resultan agradables.

Se sienten aislados, diferentes a los demás; se quejan de que nadie los entiende; que a nadie le importan y por ello pueden pensar en el suicidio. Esta actitud puede ser cambiada con un proceso terapéutico y nuevos enfoques terapéuticos para tratar la soledad como un problema clínico, permitido desarrollar estrategias cognitivas y conductuales.

Si el paciente sufre de Fobia social; DEFINICIÓN: La fobia social o trastorno de ansiedad social es un trastorno psicológico

Continúa en la página 3

© Psic. Alejandro Aguila | suicidologia.com.mx

Viene de la página 2
del espectro de los trastornos de ansiedad caracterizado por un miedo intenso en situaciones sociales que causa una considerable angustia y deterioro en la capacidad de funcionamiento en distintas áreas de la vida diaria. ... es necesario apoyo Psiquiátrico con medicamentos que ayuden a disminuir la ansiedad y ataques de pánico, frecuentes en estos pacientes.

Por su parte, Miguel Ángel Vázquez, director de la Sociedade Galega de Servizos Sociais (SOGASERSO) explica que la soledad es la enfermedad del Siglo XXI y ocasionar problemas que ponen en riesgo nuestra salud como la alteración del sueño, la baja autoestima y la depresión.

Lo positivo de la Soledad

La creatividad es algo que se desarrolla principalmente en soledad. Un músico que no sepa pasar tres horas o tres días a solas consigo mismo nunca será capaz de encontrar en su espíritu las notas que quiere plasmar en un pentagrama y nunca será capaz de componer, puesto que el proceso creativo se desarrolla, casi siempre, en compañía de nadie.

El novelista y poeta alemán Goethe dijo sobre la soledad: "El talento se cultiva en la soledad; el carácter se forma en las tempestuosas oleadas del mundo".

Como podemos ver, son muchos los intelectuales que mencionaron la cara positiva de la soledad y las ventajas que ofrece al individuo.
Evidentemente, las connotaciones negativas de la soledad pueden llegar a ser muy graves y perjudiciales, pudiendo llegar a ser esta muy peligrosa. Sin embargo, es importante hablar también de las ventajas que supone estar solo de vez en cuando y saber tolerar dicha soledad.

El escritor italiano Carlos Dossi dijo: "¿Por qué, en general, se rehúye la soledad? Porque son muy pocos los que encuentran compañía consigo mismos". Y es que la soledad es, indiscutiblemente, la mejor vía para acercarnos a nosotros mismos. Únicamente cuando estamos solos, con la única compañía de nuestros pensamientos, somos capaces de conocernos a nosotros mismos, de saber apreciar nuestra propia compañía.

Cuando decidimos estar solos:

Lo primero, dice, es practicar y saber qué es lo que preciso como individuo para estar en soledad. "Si lo que necesito es estar solo para descansar, entonces podré leer un libro, ver una película, salir a comer, darme un baño de tina, hacer yoga, etcétera. Pero si lo que necesito es soledad para conectarme conmigo mismo, lo importante es generar un espacio que sea cómodo y más allá de las actividades, la idea es tener una actitud y un deseo por escucharse", actividades tan cotidianas como el cocinar pueden ser de ayuda para gozar de la soledad y sacar provecho de ella. Lo importante, es estar en el presente y concentrado en lo que se está viviendo y no con la mente puesta en otro lado. Para algunas personas la soledad es una conducta meditativa (tal como lo sería una meditación budista), pues hay una "disposición y un deseo de estar ahí para mí. Aquí y ahora".

5 Películas que abarcan el tema de la Soledad:

- Gravity
- Taxi Driver
- Náufrago
- Her
- Amélie

Continúa en la página 4

© Psic. Alejandro Aguila | suicidologia.com.mx

Viene de la página 3

Preguntas para Reflexionar

- **¿Cuándo te sientes más solo?**
- **¿Ciertas personas te hacen sentir más solo cuando estás con ellas?**
- **¿Cuánto tiempo te has sentido de esta manera?**

Referencias

1. https://ww.psychologytoday.com/blog/piecesmind/201301/acceptingloneliness
2. http://www.counseling.ufl.edu/cwc/how-to-deal-withloneliness.aspx
3. http://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-ofjournaling/721/
4. http://www.overcomebinge-eating.com/journalwriting-prompts.html
5. http://journalbuddies.com/journaling-resources/selfesteem-confidence-journalprompts-for-kids/
6. https://ww.psychologytoday.com/blog/puravida/201401/meditationmedicine-loneliness
7. http://psychcentral.com/blog/archives/2012/06/09/7-easy-ways-to-be-mindfulevery-day/
8. http://secularbuddhism.org/meditation-support/basicmeditation-instructions/
9. http://psychcentral.com/blog/archives/2012/07/16/10-more-ideas-to-help-withloneliness/
10. http://www.counseling.ufl.edu/cwc/how-to-deal-withloneliness.aspx
11. http://www.counseling.ufl.edu/cwc/how-to-deal-withloneliness.aspx
12. http://www.helpguide.org/articles/relationships/howto-make-friends.htm
13. http://www.helpguide.org/articles/relationships/howto-make-friends.htm
14. http://www.helpguide.org/articles/relationships/howto-make-friends.htm
15. http://www.helpguide.org/articles/relationships/howto-make-friends.htm
16. http://psychcentral.com/blog/archives/2012/07/16/10-more-ideas-to-help-withloneliness/
17. http://www.helpguide.org/articles/relationships/howto-make-friends.htm
18. http://www.counseling.ufl.edu/cwc/how-to-deal-withloneliness.aspx
19. http://psychcentral.com/blog/archives/2012/07/16/10-more-ideas-to-help-withloneliness/

Libros de la Soledad

El Amor La Soledad
$249.00
Walmart.com....
La Soledad Del Niño
$207.00
Walmart.com....
La Soledad Era Esto. Juan ...
$159.00
Mercadolibre...
Aprender A Disfrutar La ...
$139.00
mx.casadellibr...

ESTE ARTICULO PUEDE COPIARSE Y REPRODUCIRSE MENCIONANDO AL AUTOR Y LA FUENTE DE INFORMACIÓN