

# Querida y llosa soledad

Todos estamos al corriente de lo que es la soledad, incluso nos aventuramos a increparla por todas las sensaciones desalentadas que nos genera. Dejamos de lado la realidad, y no atendemos a darnos cuenta de que es nuestra amiga, nuestra confidente, nuestra catarsis psíquica, el orden sereno en nuestra locura interna.

Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga

Gabinete Psicológico María Isabel Ortuno Paniagua

Máster en clínica y jurídica y Máster en terapia sexual y de pareja

La soledad funda una experiencia subjetiva, venida de la mano de nuestras defectuosas relaciones sociales y de la forma personal que tengamos de encaminar nuestro dichoso pensamiento. Su **parte emocional** está afectada por la ausencia de relaciones intensas con personas significativas que nos producen satisfacción y seguridad. La carencia de compañía puede vincularnos con estados de tristeza, desamor y negatividad, dejando de lado los beneficios que una soledad ocasional y deseada pueda reportarnos. Por otro lado, la **parte social** es la causante de que se apodere de nosotros la sensacional paranoia de no pertenencia a un grupo que nos ayude a compartir intereses y preocupaciones.

Personas que están solas sin sentirlo y personas que se sienten sin estarlo. Personas que se refugian en sus miedos y en su pereza para apenas hablar más que con su familia o con sus compañeros de trabajo -soledad muy común en nuestro mundo-. Personas que para esconder su inseguridad o su miedo a no ser respetados, revisten su soledad no deseada con actitudes de aparente fuerza, autosuficiencia, agresividad o timidez. Personas que se sienten incapaces de confiar. Personas que tienen miedo a que les hagan algo malo o, simplemente, les aterra el rechazo. Este compendio de impresiones



tiende a resolverse plantando un buen muro a nuestro alrededor, nos ayuda a encerrarnos en nuestra pequeña célula para vivir el vacío que nosotros mismos creamos y que justificamos con planteamientos encaminados a encontrar el victimismo que nos guardará de poder hacer algo efectivo para resolver el malestar -“nadie me entiende”, “la gente sólo quiere hacerte daño”, “para lo único que les interesas es para sacarte algo”, “cada vez que confías en alguien, te llevas una puñalada”...-.

Su trascendencia tiene mucho que

ver con cómo digerimos las emociones. Personas que tragan y engullen su mundo emocional, tienden a colocar procesos de soledad relacionados con la depresión y la ansiedad, menoscabo así, la habilidad para relacionarse.

Se ve entonces que podemos convertir la soledad en una obsesión desagradable generadora de angustia y abatimiento, o también adorarla como experiencia perfecta para entender nuestro complejo procesamiento mental.

La soledad conviene percibirla como no forzosamente traumática. Podemos utilizarla en momentos de reflexión, de detenimiento, de conocimiento y encuentro sincero con nuestra propia identidad. Reforzar el concepto de nosotros y obtener seguridad en nuestros patrones. Todos tenemos un tiempo para comunicarnos con los demás y otro para establecer contacto con lo más profundo de nosotros mismos. Dejemos a un lado las incoherencias serpenteantes y empecemos a dialogar con nuestros miedos, sin ignorarlos, sin bloquearnos. Afrontemos la necesidad de saber cómo somos. Tomemos iniciativa social, y dejemos de creer que el mundo nos resulta cruel. Es la única manera de incluir en nuestra vida una equilibrada y querida soledad.