

Acompañandose de Soledad



Lidiar con la Soledad puede ser un aspecto menos fácil, tanto, que gran parte de la población mundial, lucha precisamente para lograr mantener determinadas actividades para evitarla. *Acompañémonos a encontrar, algunos aspectos interesantes de la soledad, muchos benéficos, pero sobretodo, la forma de conciliarlos con ella.*



Definitivamente el ser humano es un ser *social*, sin embargo eso no quiere decir que todo el tiempo tenga que *estar acompañado*, ni que su vida tenga que transcurrir en sociedad. Existen registros de hombres y mujeres que *eligieron vivir solos, logrando encontrar grandes verdades* referentes a ellos y la humanidad. En los primeros siglos era casi obligación de sabios y profetas, retirarse a la soledad de ciertos lugares, como el desierto o monasterios, para reflexionar, y así, poder llegar al *descubrimiento del conocimiento trascendente*.

En el año 2011 se habla de grandes redes sociales y de comunicación, hemos trabajado en *construir escenarios que nos brinden la oportunidad de mantenernos en contacto e incluso, de compartir nuestros pensamientos, quehaceres y sentimientos* emergentes en soledad. “Hemos acercado a los que están lejos y hemos alejado a los que están cerca” y es común ver que alguien tenga 200 amigos, pero nadie



con quien ir al cine o que lo acompañe al médico; observamos personas en la calle que hablan por celular sin *conectarse nunca con los que físicamente están a su lado.*

Hoy, gran parte de las “relaciones” se construyen de forma virtual, haciendo un abismo *más y más* grande, respecto a un asunto que nació junto con el ser humano: La Soledad.

Pero no sería justo responsabilizar a redes que nacieron (y cumplen también) con un objetivo distinto, y que solo se volvieron el medio para enfatizar algo. En realidad, *la Soledad es una característica*



saludable del género humano, hace poco un compañero de Centro Líber, me comentaba que desde el existencialismo, se dice que *efectivamente somos seres únicos e irrepetibles*, nuestras características son tan particulares, que es imposible hallar a otro *exactamente* igual. Esto puede ser motivo de orgullo, regodeo y alegría: soy tan única que nadie más puede ser igual a mí. Sin embargo, esto me coloca en un aspecto de Soledad, soy el único en este planeta que siente, piensa y actúa de esta forma, y quizá, desde ese punto de vista, estoy tan sola como los otros 7 mil millones de este mundo.

Técnicamente, somos seres que nacen, viven y mueren en la soledad. Al paso del tiempo y la rutina, *aprendemos a buscar* relacionar nuestra soledad con la de alguien más, volviéndose casi una obligación hacerlo, ya que esta, aislada, tiene múltiples connotaciones negativas. Se busca



acercar, unir personas, pero sobretodo, rechazar la *soledad* a cualquier costo: mantener matrimonios disfuncionales, tener hijos sin padre o madre, etc.



Este aspecto de la vida humana, tiene dos lados (quizá más) como todo lo existente. Hace poco leía en un libro de Miguel Ruíz, una visión distinta a cerca de él tema de nuestro Boletín. Menciona que la palabra proviene de la unión de dos: SOL y EDAD, es decir, *la edad del Sol*, ya que cuando puede

aprenderse a convivir con ella sin percibirla como una enemiga, descubrimos que es una de las ocasiones ideales para contactar con nosotros a un grado tan profundo, que puede hacer florecer una espiritualidad fortalecida, una época tan brillante y llena de luz como el astro Rey.

Soledad significa estar solo contigo mismo, donde salen cada parte de nosotros, las que nos gustan, las indiferentes y las que nos desagradan; quizá sea desde aquí, donde comience el problema para aprender a convivir con ella. Así que para *conciliarte*, te sugiero un ejercicio de *reflexión* que puede incluir estos aspectos:

- La soledad que vives ¿Es por elección u obligación? Si es por obligación, y no la disfrutas, te aseguro que puede cambiar, revisa tus patrones de relación y quizá encuentres lo que te aleja de otros.
- Aprender a estar contigo mismo: cuando *puedes conectarte y*



www.centroliber.com

reconciliate contigo es cuando ocurre el encuentro con el otro, uno saludable donde Yo me acepto.

- *¿Me relaciono con los demás por no estar solo/a o porque disfruto de su compañía?* El tener muchas actividades y amigos no quiere decir que no te sientas y estés solo/a. Vale la pena *analizar honestamente, los motivos por los que estas con alguien, incluyendo a tu pareja y familia.*

- *¿Qué pienso de la soledad?* Pues si me concepto es una panorama poco alentador, *naturalmente*, buscare alejarme de él y eso puede ser a costa de mi bienestar. Es como un animal que cae en una trampa y por huir de ahí puede desprenderse la pata.

Es muy importante mantener relaciones saludables, comenzando por la que tenemos con nosotros mismos, sintiéndonos cómodos con la soledad. Te dejo con un fragmento de un poema de John Donne:



"Ningún hombre es una isla, completo en sí mismo. C/hombre es un fragmento del continente, una parte del todo"

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que una de sus tareas en esta vida es aprender a estar en Soledad, hay muchos momentos donde la disfruta y sigue aprendiendo de aquellos en que no lo hace.

PROXIMO BOLETIN: "VIVIR: UN DERECHO, NO UNA OBLIGACIÓN"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com



Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagrosaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698