

LA FAMILIA DE LA SOLEDAD

ENERO, 2014

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD



La soledad es más una vivencia subjetiva que un estado que dependa de factores externos a nosotros mismos. A una persona que está sola y se siente sola le queda esperanza, pero a una persona que se siente sola y está acompañada sólo le queda la desesperación. La soledad sentida en compañía es la peor de las soledades porque es soledad-desconexión.

La soledad, entendida como fuente de energía positiva, va ligada a la libertad de ser uno mismo, a la conquista de la madurez y a un espacio de crecimiento personal. Nadie puede vivir en nuestro lugar, ni tampoco morir, amar, sufrir o pensar. La soledad nos ofrece un espacio para hacernos y para ser.

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- **TERRITORIO** CON SOLO UN HABITANTE: UNO MISMO
- **ENERGÍA** EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA SI ES UNA SOLEDAD ELEGIDA
- **CLIMA** DE SERENIDAD, PAZ Y CALMA O INHÓSPITO LLENO DE RECHAZO, MIEDO Y ANGUSTIA EN FUNCIÓN DE SU GESTIÓN
- **VINCULO** CON UNO MISMO BASADO EN LA ACEPTACIÓN Y EL PROPIO SENTIDO SI ES VIVIDO ADAPTATIVAMENTE. DIFICULTADES CON LA VINCULACIÓN POSITIVA CON LOS DEMÁS SI SE VIVE CON SUFRIMIENTO.
- **SENTIDO:** ESPACIO DE REINTEGRACIÓN PERSONAL

*Es fácil llegar a «tener cosas».
No es lo mismo que «llegar a ser».
Para llegar a ser es necesario
un largo período de soledad.*

MEYER FRIEDMAN Y R. ROSENMAN

IDEAS FUERZA

Lo que una persona ve como un reto, para otra puede ser un precipicio, una selva o un desierto. Es importante observar y preguntar para entender y comprender. Nada puede ser tan interesante como ponerse en el lugar del otro y compartir durante un breve momento su mundo y su paisaje: en el encuentro, la soledad desaparece y aparece la esperanza.

Crisis emocionales. M CONANGLA



Estar aislado es estar sin contactos, sin relaciones, sin amigos, sin amores, y eso, por descontado, es una desgracia. Estar solo es ser uno mismo, sin recurso a los demás y esta es la verdad de la existencia humana.

ANDRÉ COMPTE-SPONVILLE



En ocasiones, recuperar la libertad no significa desapronder sino replantear la soledad desde la soledad reconquistada.

MIQUEL MARTÍ I POL

LA CONSTELACIÓN DE LA SOLEDAD

DESADAPTATIVA: Miedo _ Angustia _ Abandono_ Rechazo _ Desesperanza _ Desarraigo

ADAPTATIVA: Paz, Plenitud, Calma, Serenidad, Placidez. Armonía, Tranquilidad y Bienestar.

Sólo puedo contar conmigo (pensamiento)	Soledad (Sentimiento)	Aislarse—Protegerse de los demás – Desconfiar—(Conducta)
--	--------------------------------	--

REPENSEMOS LA SOLEDAD

El miedo a estar solo parte del desconocimiento de uno mismo y del miedo al silencio porque es en estos espacios libres de interferencias y vacíos de ruidos donde uno se encuentra a sí mismo.

Este encuentro puede suponer el «placer de volver a casa», a este espacio íntimo que conocemos y que es nuestro punto de equilibrio o, por el contrario, ser una fuente de miedos y angustia. Para tener una relación de calidad con otra persona, uno ha de ser capaz de tener, en primer lugar, una relación consigo mismo. Si no sabemos abrazar y habitar nuestra propia soledad podemos acabar utilizando al otro como un escudo para protegernos de nuestros miedos. Se llega a la soledad positiva a fuerza de renuncia, búsqueda y esperanza.

La soledad puede tener un efecto tan terapéutico como el apoyo emocional. Muchos cambios de actitud se ven tan favorecidos por la soledad como por los cambios de ambiente. La soledad también nos ayuda a desarrollar nuestra intuición. Un espacio de tiempo y de calma para el descanso, la meditación, el silencio y el encuentro con uno mismo, es una fuente importante de energía y nos permite un mayor impulso y creatividad en nuestro día a día.

La Ecología Emocional, SOLER & CONANGLA

SOLEDAD Y ENFERMEDAD

La enfermedad promueve el más extremo sentimiento de la soledad, de la soledad más desasistida, hasta tal punto que si tuviera que definir lo que por enfermedad entiendo, más allá de otras aseveraciones fisiológicas o mentales, diría que ese límite de la soledad es la enfermedad, la frontera en que nada nos queda que no sea el abismo de nosotros mismos, la dolencia de ese abismo.

LUIS MATEO DÍEZ

SOLEDAD Y MUERTE

La peor soledad para un moribundo es no poder comunicar a sus seres queridos que va a morir. Para quien siente que le llega la hora, el no poder hablar ni compartir con los suyos lo que la inminencia de la separación le inspira, a menudo le aboca al desorden mental, al delirio o incluso al dolor físico que al menos le permite un sufrimiento concreto.../... La persona que puede hablar en primera persona y decir en voz alta voy a morir no sufre la muerte como paciente sino que la vive como sujeto.

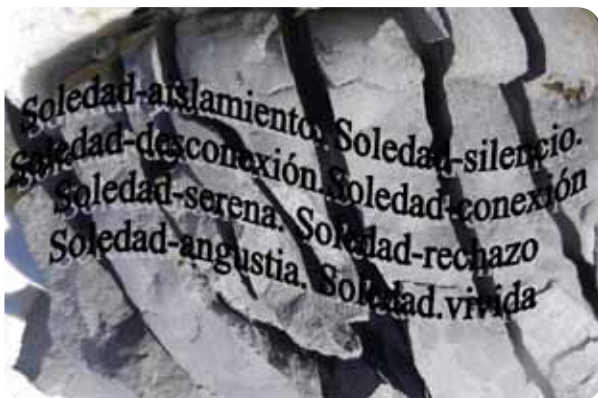
La muerte íntima, MARIE DE HENNEZEL

DOS DESIERTOS DIFERENTES

—Maestro, me siento solo.

—Es que no sabes estar contigo mismo.

ALEJANDRO JODOROWSKY



Desierto....

*paisaje árido, calor intenso, frío glacial,
sin agua, escasos recursos, soledad,
incertidumbre, miedo,
abandono, esfuerzo, supervivencia.*

Desierto....

*un compañero, una mano
oasis de esperanza,
noches estrelladas, silencio,
serenidad, belleza.*

*CRISIS EMOCIONALES
Mercè Conangla*