



La soledad es un momento necesario en la vida

Muchas personas le temen a la soledad que nos sorprende en la vida, sin embargo los especialistas aseguran que es una etapa necesaria Pregunte sin Pena Sabías que

Publicado: Sábado 26 mayo 2007 | 12:06:20 am.

Publicado por: Mayte María Jiménez

¿Quién no se ha sentido solo, alguna o varias veces en la vida? Durante la adolescencia sucede muchas veces cuando intentamos integrarnos a un grupo y no resulta, o cuando cambiamos de ambiente, de escuela, centro de trabajo, o de hogar, y en especial, tras la ruptura de una relación de pareja.

Entonces muchos aseguran experimentar esa extraña sensación de que no existe nadie más en este mundo, y que ha llegado el momento preciso para una autorreflexión: una parada obligada para saber adónde vamos y qué queremos.

En ese momento, confiesan varios jóvenes, aparece un gran temor por enfrentar la «terrible» soledad: «A nadie le gusta estar solo, sentirse triste, sin el reconocimiento de quienes lo rodean», asegura Patricia Lonte, una estudiante universitaria.

Tanto para ella como para varios lectores que escriben a nuestra página, la soledad está asociada con una sensación de aislamiento, vacío, de incomprensión con uno mismo e incluso con las personas con las que comparte diariamente.

Sin embargo, según los especialistas, este sentimiento puede ser un recurso metodológico imprescindible para construir o reconstruir nuestro yo, es un espacio ideal para «conversar con la almohada», y aclarar muchas contradicciones internas, y recapacitar sobre ilusiones perdidas.

No se trata de recrearse amargamente en lo que hubiera podido ser, sino empezar a rehacer la vida con optimismo, autonomía, libertad y responsabilidad. Se trata de una etapa necesaria para tener experiencias en las que no participan de manera directa otros individuos, y la persona se reconoce mejor.

Los psicólogos lo proponen como un espacio vivencial que implica sentirse física y emocionalmente conforme con uno mismo, que se manifiesta en cualquier momento de la existencia humana y puede estar vinculada con acontecimientos positivos del sujeto.

EN BUSCA DE LA AUTONOMÍA

En una entrevista aparecida en Internet de la psicóloga Trinidad Aparicio, de Granada, la especialista plantea la necesidad de reconocer el disfrute de la soledad como un reto que conlleva la satisfacción de conocerse mucho mejor.

«Quienes sacan provecho de su única compañía, rara vez se aburren, y no necesitan de un ambiente externo favorable para pasarlo bien, ya que han superado la prueba de la soledad».

De esta forma, los individuos, según explica la doctora, aprenden a gozar de los demás, tanto como de sí mismos, y a estar solos sin sentirse perdidos en el mundo. Son capaces de vivir ese momento como una experiencia positiva, y como un pasaje de descubrimiento de espacios interiores nunca antes percibidos.

COMUNICACIÓN VS. SOLEDAD

Muchos expertos comentan que en sus consultas, la soledad es una temática recurrente, principalmente entre los adolescentes y jóvenes, quienes la presentan como momentos desagradables y experiencias negativas.

Según plantea la psicóloga Raquel Pérez en su libro Amor vs. Amor, en este sentido se pueden manifestar dos vertientes.

Por una parte los individuos que a pesar de desear una pareja o compañía íntima no la poseen, y los que si bien tienen compañía física sienten un vacío existencial que se manifiesta como carencia de una persona en quien depositar expresiones de afecto.

«La soledad entonces deviene un proceso relacionado intrínsecamente con la comunicación, la autopercepción y la autovaloración que tiene la persona de sí misma».

La soledad es una situación que si bien es recomendable en algunas etapas de la vida, deberá ser transitoria y no debe percibirse como traumática.

Ella se puede convertir en instantes de reflexión, de conocernos a fondo y de encontrarnos sinceramente con nuestra propia identidad.

Hay un tiempo para comunicarse con las demás personas y otro (que necesita de la soledad) para establecer contacto con lo más profundo del interior de cada cual: con diferencias y pensamientos contradictorios.

En esa batalla el individuo debe «dialogar» con sus miedos, no se trata de ignorarlos ni de quedarse bloqueado por ellos. Es conveniente equilibrar los momentos en que nos expresamos y atendemos a otros, y los que dedicamos a pensar en nuestras propias cosas.

Se trata de una mirada introspectiva, donde se busca el cómo somos, las ilusiones y ambiciones, limitaciones y miedos. Saber quién quiero ser, cómo me ven, cómo me veo.

A ello, opinan los expertos, contribuye la autoestima que, predispuesta por factores como la timidez o la inseguridad, lleva a muchos a buscar ansiosamente un reconocimiento y con ello un miedo excesivo al rechazo

cuando se entablan nuevas amistades o amores.

La soledad está relacionada en gran medida con el proceso de comunicación que genera el intercambio en un grupo psicosocial, con características propias, con integrantes a veces semejantes, pero también a veces divergentes. Ello no significa que seamos raros, y que por tanto debamos temer a un período de soledad.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2007-05-26/la-soledad-es-un-momento-necesario-en-la-vida>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde