

Como vivir bien la soledad



La tememos tanto hasta el punto de aceptar relaciones falsas solo para evitarla. Pero si conseguimos estar en el modo justo puede ser una magnífica aventura, más bella aún porque entras en contacto con tu autentico ser, haciéndote consciente de aquello que te regala la vida? la verdadera libertad

Nos han amamantado con la idea negativa de que la soledad es como una especie de peste, enfermedad o desgracia. Por esto fundamentalmente la vivimos mal, como un sinónimo de aislamiento, miedo o exilio. Para vencer este miedo al que nos agarramos, debemos de reconocer claramente ¿que es una ilusión más de la mente?. Nuestra pareja, nuestros hijos, el trabajo, las cosas que tienes, el rol que desarrollas, el poder que tienes, la vida que tienen no es para nada estable y es absolutamente cierto que todo tiene un principio y un final. Es la magia del devenir de la existencia. Así confundimos el amor con el aferramiento, cuando la cosa empieza a ceder o a vacilar te llega el ansia, te asustas, te deprimas, porque ¿no quieres estar solo? (Si ya lo sé, ya lo he oído). Pero todo eso es una ilusión que representa una tremenda verja que te aísla de lo que sucede en el mundo: ¿nadie me quiere, ya no tengo ningún proyecto que me ilusione, tengo ganas de irme, quiero desaparecer, salir de la escena?

La mayoría de nosotros hemos experimentado la soledad en formato negativo; y no somos capaces de reconocer la belleza, la potencia, la extraordinaria fuerza que radica en el hecho de ¿estar solo?, no significa que te falte algo, al contrario significa que ¿estas completo?. ¿Qué te parece esa idea, te resuena? Posees la conciencia de la plenitud que no necesitas más a nadie que te complete. Si tienes la atención plena de tu ser interior, percibes en lo profundo un estado de calma serena, de tranquilidad feliz. Eso no significa que una persona consciente de su soledad, no sienta la necesidad de tener amigos, o una pareja. Más bien diría, que solo la persona que se ha trabajado la ¿soledad profunda? puede establecer relaciones autenticas de amistad y amor, porque ya no está buscando un apoyo, un refugio, una consolación, una muleta.

Cada uno de nosotros tiene necesidad de un espacio interno, que este al amparo de la invasión y de las interferencias de los otros, un lugar en el cual podamos reposarnos, sustraernos de las continuas y solitas llamadas del ambiente; cuidarse de uno mismo, estando contigo mismo. Estando solo con nosotros mismos, en el profundo misterio, estamos cercanos a aquello que Jung define como ¿La sombra?, la parte más escondida y secreta de nuestro ser. Y solo frecuentando ese parque de soledad, adquirimos profundidad, y advertimos la sensación de plenitud, de bienestar psicológico que derivan de la percepción que en realidad no estamos solos, y a la vez estamos solos. Porque solamente podemos aceptar ese aspecto tan temido: estando solos. La soledad de hecho evoca muchos fantasmas de monstruos y cavernas. Pero no es más que un maravilloso pasaje necesario para crecer, para evolucionar, para sacar de nosotros nuestros mejores talentos.

Soledad no quiere decir ¿estar solo con tus pensamientos?, porque solo desde la soledad nuestro cerebro puede entrar en la calma mental que tanto necesita. Estar solo, quiere decir sobre todo ¿abrazar el silencio?, dejarse ir un poco más y más, en el fino lecho de la conciencia. Reconociendo la sustancia suprema del ser, como un hilo infinito del cual nacen las cosas más profundas.

Sin espacio de relación, la pareja se transforma en un cromó falso. Para muchos las relaciones amorosas son simplemente un antídoto contra la soledad, salen de una y van a la otra. O mantienen varias en paralelo por tener seguro que alguien les querrá. Es terrible cambiar este patrón de abandono, es una epidemia. La realidad es que luego cuando están en pareja ¿están más solos?, luego se lamentan; acaban abandonando y vuelta a empezar. El otro no puede ser el muro de contención contra tu tristeza, ni el oráculo que responda a todas tus dudas. Tenemos que ser capaces de tener nuestro propio espacio, de continuar vivos sin el otro, sin sufrir. Los ingredientes son: respiración plena, soledad, calma, silencio, equilibrio... interiorizarte, sin sacrificar nada. Cuando quieras volverás a subir a la superficie, pero el agua y a los que encuentres tendrán un sabor más auténtico.

El camino para vivir bien la soledad tiene muchas posibilidades, cada uno tiene que encontrar la suya. Es posible por ejemplo encontrarla en un hobby que te gusta, un espacio donde la mente se fusione con lo que haces. También se puede encontrar estando simplemente relajado, haciendo yoga, paseando por la naturaleza, o conduciendo. La reconocerás por el estado de bienestar que te procura.

Koncha Pinos Pey