

30 de Abril de 2020

¿Estás solo o te sientes en soledad?

Probablemente hay cuatro tipos de personas. ¡Cuál te describe mejor?

1. Los que tienen una naturaleza de monjes (NMs). Han elegido vivir solos o simplemente vivir a su aire. Tienen una profunda resistencia a otras personas. No se sienten cómodos en compañía de otros. Sufren frecuentes "momentos Jean Paul Sartre", es decir: ¡El infierno son las otras personas!

2. Los tranquilos y auto-contenidos (TC). Están bien al ir a su propio aire; no lo buscan pero tampoco se resisten a ello. También están bien al relacionarse con los demás. Están muy cómodos con ambas dimensiones y simplemente aceptan donde están, bien sea solos o con otros, en cualquier momento.

3. Los yo-yo. Con frecuencia se estresan con las otras personas, hasta tal punto que dicen "necesito algo de tiempo a solas". Pero tan pronto como están solos, comienzan a buscar la compañía. Un minuto están solos y al siguiente minuto buscan compañía.

4. Finalmente los adictos y dependientes (AD). Son personas necesitadas; necesitan el estímulo de los demás para sentirse bien consigo mismos. Odian estar solos y continuamente anhelan estar con otros o en cualquier actividad donde otros están involucrados.

Como se nos ha instado a vivir aislados, no faltan consejos sobre "qué hacer" durante nuestro confinamiento. El Dr. Google nos proporcionará cientos de ideas. Sin embargo, hay muchos menos consejos sobre "cómo ser" durante estos tiempos retadores. Ciertamente, el auto-aislamiento es un poco aterrador para algunas personas que no están acostumbradas a estar solas. Estar solo conmigo mismo, estar aislado, no es una realidad fácil para muchas personas.

Entonces, tal vez estas pocas ideas puedan ayudar. Tal vez no.

Hay un viejo dicho que se menciona en muchos caminos de sabiduría: *"Vinimos solos y regresaremos solos"*. La mayoría de las personas asiente con la cabeza en reconocimiento de esta sencilla idea. Nos recuerda que, en el nivel más profundo, siempre estamos solos. Incluso en medio de una multitud. ¡Incluso cuando estamos con nuestra familia!

Pero eso no es lo mismo que sentirse en soledad. Sentirse en soledad es lo que sucede cuando nos sentimos incómodos al estar solos y anhelamos la compañía y el estímulo de otra persona. ¡A veces nuestro televisor, computadora portátil o teléfono inteligente son la fuente de "el otro", ya que alivian nuestras emociones de sentirnos en soledad!

Es necesario entender por qué. ¿Por qué hoy más que nunca hay más personas que se sienten en soledad? Especialmente en un mundo que está más ocupado con más "otras personas" y más estimulación que nunca. ¿Por qué nos sentimos tan incómodos internamente cuando nos encontramos solos? ¿Por qué le tememos a la soledad? ¿Y cómo superamos las dos: nuestro miedo a estar solos así como a sentirnos en soledad, ahora que debemos estar en auto-aislamiento social?

***Seres sociales o dependencia social***

Con frecuencia se dice que somos seres sociales por naturaleza. Y a menudo se cree que no es natural estar solo y en ocasiones se percibe como no-social o "anti-social". De otra parte, también reconocemos que la dependencia, en cualquier relación, no es saludable. Claro, por supuesto todos dependemos del agricultor, del supermercado e incluso la atención social si ya no podemos cuidar de nosotros mismos. Pero no es ese tipo de dependencia a la que me refiero.

La "dependencia" que exploramos aquí es del tipo en el que nos hemos vuelto dependientes de otro u otros para lo que sentimos, no física sino emocionalmente. Es esa dependencia en la que la presencia de otro es esencial para aliviar nuestra ansiedad y tal vez para restaurar nuestro sentido de quién y qué creemos que somos. Muchas personas que miran deportes cada fin de semana dependen de los demás para establecer su sentido de "quién soy" y para estimular el estado emocional que sienten; sin mencionar la salida al bar con los amigos después del partido. Sí, como seres sociales están "siendo sociales", pero tal vez han ido un poco demasiado lejos ya que se han convertido en "seres dependientes". Si no logran tener su encuentro deportivo con su grupo, llegan a irritarse, se ponen de mal humor e incluso se deprimen.

Lo mismo se aplica a muchas parejas. Uno se vuelve dependiente del otro y eventualmente puede experimentar ansiedad al pensar que el otro deje de estar presente en la relación; es el miedo a quedarse solo y la sensación imaginada de soledad que le seguiría. O existe el temor de que el otro pueda "amarme menos" o "prestarme menos atención". Sí, socializan como pareja, pero al mismo tiempo tal vez han desarrollado una dependencia. Tal vez ha estado allí desde el comienzo de la relación. ¡Quizás haya incluso una forma de co-dependencia en la que uno depende de que el otro dependa!

Estas no son ideas o reflexiones nuevas. Simplemente establecen el contexto en el que entendemos que se ha formado un apego en las mentes de las personas. El apego al equipo, a los compañeros, al juego, a la otra persona en la relación, a los objetos en la vida, al puesto en el trabajo, etc. El apego y la dependencia van juntos. Y donde hay algún apego con certeza el miedo se hace presente. Miedo a la pérdida o miedo a resultar herido. Temor a que seremos separados de nuestro apego / dependencia y 'aislados'.

¡Hasta el momento tan obvio!

La siguiente pregunta es: ¿por qué nos apegamos y dependemos de algo o de alguien? Vivimos en un mundo que celebra el apego. Hablamos de la familia como nuestros "dependientes". Muchos incluso creen que el apego es necesario en los primeros años de crianza de los hijos. La exploración de esta pregunta requiere una conciencia más sutil, pero una vez la comprendamos completamente, será posible liberarnos de la ansiedad de sentirnos en soledad.

Todo comienza tan pronto como nacemos. Ahí es cuando inicia el condicionamiento. Aprendemos a valorar más lo que está afuera en el mundo que conocer y valorar lo que está en nuestro interior. Nos enseñan a creer que el mundo exterior que nos rodea, el mundo material, es la única realidad.

Probablemente hay tres etapas por las que todos pasamos.

### **1. La llegada y los primeros años**

La primera etapa es el momento en que llegamos, estamos rodeados y bombardeados por energías que no afirman nuestro bienestar. Nacemos en un ambiente que está lleno de varias formas de miedo, tristeza e ira. A medida que

estas energías anti-naturales nos llegan, generalmente en forma de emociones de otras personas, tenemos que crear estrategias para lidiar con ellas e incluso para protegernos a nosotros mismos. No pensamos en ello, ya que aún no hemos aprendido a pensar las cosas, simplemente estamos en "modo reactivo". Un modo que es, por necesidad, frecuentemente defensivo. En resumen, llegamos sintiéndonos seguros, pero no pasa mucho tiempo antes de comenzar a sentirnos amenazados. Rodeados de otras energías emocionales, comenzamos a sentirnos "inseguros", en algún grado u otro. El nacimiento tiende a ser una plataforma de lanzamiento para aprender a "hacer frente" al mundo.

Quizás en las "estrategias reactivas" que aprendemos a desarrollar somos capaces de crear "momentos de protección" exitosos y ocasionalmente nos sentimos seguros. Quizás los que nos rodean, es decir, los padres o las figuras parentales, tienen momentos en los que se encuentran en un estado de amor incondicional que nos permite sentirnos seguros y protegidos. Pero, en general, estamos rodeados de ansiedad, preocupación, tristeza, irritación, frustración, quizás momentos de ira y muchos otros trastornos emocionales. Básicamente, son las personas que proyectan su estrés directamente hacia nosotros o hacia el entorno que compartimos con ellos. Todos contribuyen a una sensación de inseguridad que aprendemos a crear habitualmente dentro de nosotros mismos. Sentirse inseguro se convierte en un hábito que luego se teje a través de nuestra personalidad.

Algunos dicen que así es como se forman nuestras personalidades a medida que tratamos, de manera individual, con las "energías" circundantes en nuestros primeros años. Pero ese es otro tema. Esto explica también el por qué la mayoría de nosotros probablemente pasaremos el resto de nuestra vida buscando, consciente e inconscientemente, esa sensación perdida de seguridad con la que llegamos.

## ***2. Nuestra manta para la vida***

La etapa dos es la etapa de la manta cómoda, donde encontramos algo en el mundo que usamos para darnos a nosotros mismos una sensación de estabilidad, una sensación de seguridad. Si no es otra persona (padres), generalmente es con un objeto inanimado ya que la relación con ese objeto es estable y consistente. Nos da la oportunidad de crear sentimientos de seguridad, al menos ocasionalmente.

## ***3. Creciendo en el mundo***

La tercera etapa es cuando realmente se nos enseña a creer que nuestra sensación de seguridad se encuentra en el mundo material "allá afuera". Ya sea que busquemos dinero, posición, logros, fama o una relación romántica, todos estamos esencialmente buscando restaurar esa sensación original de seguridad. La fuente más popular parece estar en una relación con otra persona o con un grupo de personas. Estamos en socialización y parte de esa socialización es la creencia de que nuestra sensación de seguridad solo llegará cuando encontremos nuestro lugar en relación con alguien o algo o en algún lugar "allá afuera" en el mundo material que nos rodea.

Es durante este proceso que asimilamos la fatal idea de que las otras personas y las circunstancias son los responsables de nuestros sentimientos. Y es en esta combinación de: buscar seguridad en otras personas o en el mundo, más la creencia de que "ellos van a hacerme sentir" bien, lo que nos prepara para la creación de continuos sentimientos de inseguridad. ¿Por qué? Simplemente porque cada cosa material a nuestro alrededor está

cambiando y no tenemos control sobre nada "allá afuera". Incluso los estados de ánimo, deseos, sentimientos y comportamientos de otras personas también cambian continuamente. Es imposible encontrar estabilidad en lo externo y por lo tanto es imposible encontrar y experimentar una sensación de seguridad sostenible en relación con cualquier cosa o persona en el mundo.

Al observar cualquier camino de la sabiduría se encuentra que todos tienen una cosa en común: La idea de que la experiencia de seguridad personal estable solo puede encontrarse al interior de uno mismo. En cierto sentido, algunos dirían paradójicamente: es solo cuando no hay apego a nada ni a nadie en particular, que podemos crear un sentimiento de seguridad. Definitivamente no es un desafío fácil. Y para la mayoría de nosotros, educados para "creer" que la dependencia es natural y el apego es bueno, ¡incluso puede parecer completamente incorrecto!

Para llegar allí es necesario diferenciar las dos energías que actúan en la vida: la material o física y la espiritual o de conciencia. Tenemos cuerpos materiales que debemos cuidar; en cierto sentido, dependemos de la comida, el aire, el refugio y la luz, que son aspectos del mundo material. Sin embargo, el mundo invisible de nuestra propia conciencia no es material. Está completamente bajo nuestro control pero solo si tenemos un nivel de conciencia tal que nos permite ser el amo creador de nuestros pensamientos, sentimientos, percepciones, decisiones y acciones. Sin embargo, eso no es fácil, ya que el hecho mismo de que no nos sintamos seguros y estamos buscando seguridad es una señal de que no tenemos el nivel de auto-conciencia que es la base de tal dominio.

¿Entonces qué hacer? Aquí hay un camino a seguir.

Observe que los sentimientos de seguridad personal son más fuertes cuando alguien lo ama abiertamente o cuando usted ama a alguien. Es lamentable que ser amado por alguien tiende a generar dependencia y ansiedad. Y es desafortunado que cuando damos nuestro amor a alguien hay la tendencia a generar expectativas de retorno y así como tristeza que se convierte en resentimiento cuando no se da esa reciprocidad.

Pero el amor es la clave. Sin embargo, ¡no el amor romántico, amor de Hollywood, amor sexual! Esa es la imagen que viene automáticamente en la mente de la mayoría de las personas cuando escuchan o leen la palabra "amor". Pero si nos hacemos un poco más conscientes, notaremos que cuando "damos" algo (puede ser tiempo, atención, ayuda, orientación, etc.) sin esperar nada a cambio, estamos siendo naturalmente amorosos, nunca pensamos: "Ajá, ahora estoy siendo amoroso" simplemente lo somos. Con un poco más de conciencia podemos notar lo que sentimos en esos momentos: no solo nos sentimos bien con nosotros mismos, ya que todas nuestras ansiedades e inseguridades desaparecen, sino que también sentimos que estamos siendo valiosos para los demás. Se siente natural. A un nivel aún más profundo, podemos darnos cuenta de que hay un sentimiento de libertad de espíritu y nuestro corazón incluso se eleva. La mayoría de los padres conocerán esos momentos, en su relación con sus hijos cuando están en sus "años inocentes". ¡Es lamentable que a medida que el niño crece, esos momentos tienden a ser cada vez menos frecuentes y más cortos!

Cuando estamos siendo amados, nuestras ansiedades desaparecen y nos sentimos seguros interiormente. Ya no buscamos, necesitamos ni dependemos de que alguien más diga "Te amo" o que realmente haga cosas amorosas por nosotros o incluso esté con nosotros. Si lo hacen, eso es genial, pero no dependemos de eso. ¿Por qué? Porque hemos encontrado un estado de estar con nosotros mismos que es amoroso en sí mismo. Y cuando expresamos ese

estado de ser, nos sentimos "en nuestro mejor momento". Y en esos momentos nos damos cuenta que "el amor es lo que soy".

Así se hace la conexión. Cuando estás siendo tu ser amoroso natural sin necesidad de pensarlo, te sientes seguro dentro de ti mismo. Por eso tampoco es una nueva idea de que la máxima seguridad para cada ser humano es el amor. No el amor de otro, sino la comprensión de que "amor es lo que soy" seguido de la expresión activa de ese estado.

Lo que nos deja con una pregunta. Si el amor es lo que soy, ¿qué es el amor? Simplemente es una palabra que describe un estado de conciencia. Es una palabra que apunta hacia el estado más elevado del ser que es posible para todos y cada uno de los seres humanos. Es una palabra que describe nuestro estado natural. Sin embargo, no podemos saberlo, sentirlo, serlo, a menos que lo expresemos en la acción. A menos que lo regalemos, por así decirlo. ¡Se podría decir que hemos sido inteligentemente diseñados! Entonces sabes quién eres y qué eres. Un ser de conciencia cuyo estado más elevado se describe con una palabra. Es lamentable que se mezcle con los conceptos de apego, dependencia, deseo, pasión e incluso posesión. ¡Pero eso también es otro tema!

Y cuando estamos en un estado amoroso y permitimos que ese estado dé forma a nuestras intenciones, pensamientos y acciones, nos sentimos seguros naturalmente. La búsqueda de seguridad en lo que no somos, llega a su fin... ¡naturalmente! Nuestras ansiedades desaparecen... naturalmente. Las dependencias emocionales llegan a su fin... naturalmente. La soledad llega a su fin... naturalmente. Estar solo o estar con otros están igualmente bien. Pero solo cuando comenzamos a actuar desde nuestro más alto estado de ser. A medida que lo haces, te das cuenta que tu sensación de seguridad interior es estable; ahora surge de adentro hacia afuera. Su necesidad de sentir y estar con otros se ha ido. Y te das cuenta de que eran simplemente formas de escapar a la responsabilidad de la creación de las propias intenciones, sentimientos y acciones.

Ahora también sabes tu valor. Sabes que eres la fuente de energía más valiosa del mundo. Y también sabes que nadie puede quitar eso. Debido a que tu sensación de seguridad ahora está surgiendo de adentro hacia afuera, el miedo a estar solo ya no existe más.

Sí, es cierto, en teoría es fácil pero no tan fácil de practicar. ¿Cómo comienzas? Solo empieza. Simplemente haz algo por alguien sin querer nada a cambio. Por ejemplo, puedes hacer algo que exprese agradecimiento a esas personas maravillosas en la primera línea de nuestros servicios de salud. Entonces mira lo que sientes. Quizás un poco emocional al principio. Pero poco a poco llegarás a ver que el amor no es solo otra emoción. Es el estado natural del ser de cada ser humano. Es una realidad personal que sólo estaba perdida temporalmente.

**Pregunta:** ¿Qué significa el amor para usted? Tómese unos minutos y escríbalo.

**Reflexión:** recuerde tres encuentros pasados con otras personas donde actuó con amor y no porque estaba apegado o dependiente de alguna manera.

**Acción:** Comience a actuar con amor, en otras palabras, "hacer" cosas sin querer nada a cambio. Suena fácil pero no lo es, hasta que se convierte en una segunda naturaleza, ¡que es realmente nuestra naturaleza original!

