

Soledad, bendita compañía.

*Jessica Riveri Sicóloga,
Trainer en PNL,
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.
Directora GESTOR PNL, Chile.*

En estas últimas semanas, de distintas formas y en relación a personas diversas, he aprendido de la vida en soledad.

Soledad y amor en servicio

Las carencias, en algunas personas, crean la necesidad de entregar a otros aquello que no han recibido. Así veía a una creativa educadora preparando todos los detalles, junto a sus alumnos, para la celebración del día del Padre. Expresiones llenas de amor, de delicadeza, donde esos hijos se regocijaban por el amor y entrega de sus padres. Ella disfrutaba plenamente. Esa mujer nunca tuvo a su padre disponible para una celebración, su soledad de niña es la que crea servicio para otros.

Y son innumerables los ejemplos que evoca mi memoria, en relación a cómo la soledad recibida en un contexto de sentido de vida, crea nuevas opciones para la persona. Opciones de entrega.

Soledad y más soledad

Hay pérdidas significativas en nuestras vidas, donde vivimos nuestra vulnerabilidad e incapacidad de cambiar el propio destino o el de otros. Tocamos vívidamente estos límites. Sufrimos la pérdida de un ser querido o de un proyecto de vida - a veces un divorcio nos llega sin darnos cuenta. Esto nos hace intolerantes ante eventuales nuevas pérdidas, evitamos exponernos a ellas.

Y como todo aquello que evitamos se nos instala en nuestras vidas, en PNL hay una axioma básico de cómo opera nuestra mente. Por ejemplo, si ahora escuchas la siguiente instrucción: "no pienses en tu padre", lo que ocurrirá en la mayoría de las personas es que la presencia del padre aparecerá. Lo que evitamos nos lidera.

Una joven sufrió un fuerte sentimiento de soledad por la muerte de su hermano cuando pequeña. Y hoy descubrió que su intolerancia a que su pareja tenga vida propia e independiente de ella se relaciona con su temor a quedar sola nuevamente. Paradójicamente su actitud de irritación permanente aleja cada vez más a su pareja.

Un hombre que súbitamente vive el divorcio; hoy después de dos años inicia una nueva relación, sin embargo, el trabajo lo gobierna todo. No está realmente disponible para un vínculo en intimidad. Toma conciencia de su temor a quedar solo nuevamente. Paradójicamente crea más soledad.

Soledad, bendita compañía

Si te das cuenta, en las dos formas antes descritas, la vida se organiza en función a experiencias vividas con otros.

Trascender la soledad vivida y darle un sentido es muchas veces el fruto de un trabajo terapéutico - sin embargo si miramos a la educadora actuando el día del Padre - aún de algún modo está siendo liderada por la soledad de su infancia. De igual manera los dos ejemplos después descritos. La única diferencia es que en uno le dices sí a la soledad y luego creas, en tanto en el otro, la relación es desde el no, la evitación de la soledad.

Ahora si vuelves a ti y vives la soledad. Te das la opción de vivir la soledad plena o gradualmente, le dices "Sí a ti mismo(a), viviendo la soledad como una de las múltiples opciones de tu existencia". Aceptación de sí mismo(a) viviendo la soledad, aquí y ahora, cuando se presenta.

¿Resistencias? Sí, muchas veces existirán creencias y condicionamientos, fruto de nuestra historia, que nos impiden vivir libremente nuestra soledad.


"Ahora que me separé me siento vulnerable, como si mi seguridad fuera en tanto estoy junto a un hombre"


"Mis hijos crecen, ya no pasan en casa... ¿Qué hacer ahora? Si no puedo ser madre, eso es mi vida"

"Yo tengo que estar en pareja, aunque lo pase mal. La soledad no la puedo vivir"

"La soledad es mala compañera y consejera, mejor es estar siempre con otros... en juerga, en shopping, en conversaciones sobre otros... da igual, es estar con otros"

Aceptación de sí mismo(a), viviendo la soledad, aquí y ahora, cuando se presenta. Te invito a explorar este espacio. Toma conciencia de qué te ocurre si por un momento la aceptas en ti mismo(a) como una posibilidad:

-  ¿Sensaciones? ¿Vivencias? ¿Dónde se aloja en tu cuerpo?

-  Y si pudieses conversar con ella, como si fuesen ambos(as) integrantes de un equipo que miran hacia un mismo horizonte, pregúntale: ¿Qué desea para mí, para mi bienestar? ¿Cuál es tu mensaje? En PNL decimos que toda conducta, emoción o vivencia es una respuesta en un contexto de sobrevivencia y adaptación. La soledad, cuando se presenta, tiene una intención positiva - explórala hasta que la encuentres.

Hay momentos en que nos sentimos solos, otros acompañados, otros alegres y satisfechos, otros carentes y deseosos de logro, infinitas son las posibilidades. Aquí el desafío es tener una vasija de observación que no se acabe en ninguna de las opciones. Uno puede habitar una por una, dos o más días, sin embargo, uno se sabe más.

“La vida puede volverse un flujo tan suave, un río tan silencioso, que no se crea ningún ruido. No hay resistencia. Pero si estás resuelto a ser algo, alguien extraordinario, especial, entonces la vida no puede fluir por ti. Entonces hay una lucha constante entre la vida y tú, entre tu pequeño ego y el cosmos”

-OSHO-

Y aprendo de una manera fresca y nueva estas semanas, de distintas formas y en relación a diversas personas, que la libertad comienza en un gesto tan simple, como decir: “SÍ A MI MISMO(A), EN EL AQUÍ Y AHORA - LA SOLEDAD ES UNA DE LAS POSIBILIDADES DE MI EXISTENCIA”.

Más OSHO:

“Sé un recipiente vacío, un pasadizo sin ninguna resistencia, para que la vida pueda fluir por él, pueda fluir por él fácilmente. Entonces no se creará ruido... cuanto más luchas, más sientes”

