

## LA SOLEDAD EXISTENCIAL

El ser humano es y seguirá siendo un enigma para sí mismo. Sobre este enigma me gustaría aludir a dos citas de dos "libre-pensadores" contemporáneos:

Juan Pablo II "El hombre es una criatura inteligente y libre, presidida por un misterio que le trasciende".

Jean Paul Sartre: "Como Sísifo condenado a subir eternamente su piedra, así estamos los hombres condenados a la libertad de construirnos a nosotros mismos a cada instante".

En el marco de este enigma y este misterio que, es en sí, el ser humano, creo que ocupa un lugar importante el tema de la soledad, como una constante que **ha** atormentado al hombre a lo largo de la historia con independencia de sus características sociales, culturales, económicas, geográficas, o creencias políticas, **ideológicas, filosóficas** o religiosas.

El tema de la soledad se puede abordar desde muchos puntos de vista o ámbitos: psicológico, emocional, relacional, sociológico,...pero, en mi opinión, creo que uno de los enfoques más interesantes es el de la soledad existencial que nos interpela sobre un asunto trascendente: el sentido de la vida.

Antes de entrar de lleno a desarrollar este aspecto de la soledad, creo interesante, sobre todo para dinamizar el debate, plantear algunas cuestiones que giran en torno al tema como pueden ser las siguientes:

- Aislamiento.
- Abandono /desamparo.
- El miedo a la soledad. ¿Elegimos la soledad? O ¿ella nos elige?
- No es lo mismo estar sólo que sentirse sólo ¿la soledad es un sentimiento o un estado (mental)?.
- La soledad como vehículo de plenitud.
- La auto-honestidad como antídoto de la soledad: la soledad como proceso de sanación.
- Relación entre amor y soledad.

Finalmente trataremos el tema de la soledad existencial de una manera un poco más detenida.

**AISLAMIENTO:** Se suele confundir aislamiento con soledad: la soledad es un estado transitorio que es necesario para todos los seres humanos, nos ayuda a encontrarnos, a estar en contacto con nosotros mismos y a valorar lo que tenemos, en este sentido la soledad es belleza, grandeza, y el punto de encuentro de todo ser humano consigo mismo y con los demás. El aislamiento, en cambio, es una actitud permanente en la que la persona aislada no comparte nada de sí mismo, no socializa, es introverso, es como una fortaleza de la que no sale ni entra nada, en este sentido aislamiento significa tristeza, oscuridad y negatividad, es estar separado de los otros, es la pérdida de la comunidad. El aislamiento tb. Se puede considerar como un bloqueo emocional que representa el miedo a la intimidad.

**ABANDONO/DESAMPARO:** Según palabras de **Emilio Carrillo**, se puede vivir gozosamente en soledad, pero no en desamparo o abandono, son cosas distintas. La soledad puede ser gozada ya que es un estado de consciencia y una forma de vivir la vida, puede ser una opción de vida, y puede ser gozada, se puede vivir sólo y gozar mucho la vida. Cosa distinta es la sensación de desamparo que se puede dar, incluso, no viviendo sólo, esa sensación de desamparo deviene de una forma de concebir la vida basada en el egocentrismo, en la separación, en la división, el vernos como aislados, como separados de todo lo que existe. Cuando nuestra consciencia va evolucionando, empezamos a percibir la red de unidad, la ligazón, y empezamos igualmente a percibir el acompañamiento, el acompañamiento de nuestros congéneres el acompañamiento que nos hacemos todos, percibimos que todos vamos en el mismo barco y vamos avanzando consciencialmente al unísono, cada uno en su proceso, cada uno a su ritmo.

**EL MIEDO A LA SOLEDAD:** Aquí surge una pregunta clave: ¿por qué tantas personas tienen tal miedo a la soledad, que incluso las hace aceptar relaciones de abuso, o incluso de maltrato de amigos o parejas?. Desde un punto de vista terapéutico o psicológico, el miedo central es el miedo a la sensación de abandono, la persona que tiene temor a estar sola no confía en sus capacidades personales, sobre todo emocionales y afectivas, para salir adelante, es como una imposibilidad de autonutrirse emocional y afectivamente. Según los investigadores y terapeutas expertos en el tema, este temor viene desde la primera infancia, cuando el bebé o el niño tenía alguna necesidad que no fue atendida o satisfecha, de niños se reforzó el temor a la soledad al no ser atendidos debidamente por sus padres, por eso el niño abandonado teme estar

solo. Pero estar solo es una realidad de la vida, las personas nacemos solas y morimos solas, y aunque, en ese entretanto, creamos lazos afectivos durante nuestra vida, esencialmente debemos valerlos por nosotros mismos.

La introspección es acto fundamental para la madurez y esto se logra haciendo uso de la soledad. Desde un punto de vista más profundo, tenemos miedo a la soledad porque con ella caen todas las máscaras. **Francesc Torralba**, autor del libro "el arte de estar solo" dice que el hecho sencillo de estar solos en una habitación sirve para aterrizar y recordar lo que ACONTECE, pero sin temor, porque sólo enfrentándolo, siendo conscientes y aceptándolo en rendición se podrá conocer la raíz de lo que ACONTECE, sea lo que sea, y solucionarlo con independencia, y con esto conseguimos convertirnos en una persona mucho más independiente, fuerte emocionalmente y con una mayor autoestima.

El hombre tiene miedo a la soledad porque teme volverse loco: de repente la mirada ve y el oído oye. LA SOLEDAD ES MI ESPEJO, en la soledad me veo, me encuentro, me conozco y me reconozco. El conocimiento de uno mismo es el más difícil de todos los conocimientos. Si uno está muy sobrecargado, ve muchos rostros y se mantiene en un parloteo continuo exterior o interior, uno no se ve a sí mismo. LA SOLEDAD ES UN ESPEJO QUE RETIENE TODO, refleja fielmente nuestra imagen y nos devuelve nuestra identidad. En la soledad el problema consiste en comprender que lo esencial no es actuar, sino ser. En la soledad se percibe el susurro del silencio que nos habla.

**¿ELEGIMOS LA SOLEDAD? O ¿ELLA NOS ELIGE?:** Hay quien piensa que somos elegidos por nuestro propio destino, pero yo creo que nuestra vida y nuestro destino lo hacemos nosotros mismos a través de las experiencias y vivencias que elegimos tener en nuestro libre albedrío.

**NO ES LO MISMO ESTAR SÓLO QUE SENTIRSE SÓLO. ¿LA SOLEDAD ES UN SENTIMIENTO O UN ESTADO MENTAL?:** Estar sólo es una situación temporal, de la que puede derivar un sentimiento de soledad, aunque nadie está realmente sólo, esta sería más bien una soledad física de la que deriva un sentimiento. Sentirse sólo es más bien un estado mental que describe cómo te sientes, esta sería más bien una soledad mental. El que se siente sólo puede estar rodeado de una muchedumbre y aún así sentirse sólo y abandonado. La persona que sabe estar sólo también disfruta estando acompañada cuando el momento lo requiere.

En una entrevista a Jorge Carvajal (médico cirujano y uno de los pioneros de la llamada "medicina bioenergética", le preguntaron: "¿Qué nos recomendaría para sentirnos mejor con nosotros mismos? .- la respuesta fue.- LA SOLEDAD, estar con uno mismo cada día es maravilloso, estar 20 minutos con uno mismo es el comienzo de la meditación, es tender un puente hacia la verdadera salud, es acceder al altar interior, al ser interior, si te dedicas una pausa cada día, esa pausa te va a recargar, porque EN LA PAUSA Y EN LA SOLEDAD HABITA EL POTENCIAL DEL ALMA".

**LA SOLEDAD COMO VEHÍCULO DE PLENITUD:** Los monjes (en sus múltiples ramas religiosas) consideran que la soledad no es algo deprimente, si no todo lo contrario, y aprecian la soledad como una forma de iluminación espiritual que sana la mente y el espíritu.

A través de la soledad podemos desarrollar y reforzar la creatividad, la innovación y el buen liderazgo:

- **Mihaly Csikszentmihaly** (reconocido filósofo de la felicidad) comprobó que los adolescentes que no soportan un estado de soledad son incapaces de desarrollar un mejor talento creativo.
- **Susan Cain** (abogada, se formó de manera autodidacta en psicología) autora del libro "el poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse" defiende la riqueza creativa que surge de la soledad y reivindica su práctica. Cuenta su experiencia de que, durante años visitó bares abarrotados hasta que se dio cuenta que, seguir estos alineamientos sociales sin sentido alguno, representaba una pérdida de creatividad y de liderazgo en la sociedad, lo que, según ella, no se puede permitir.
- **Darwin** daba largas caminatas a solas por el bosque y rechazaba invitaciones a fiestas.
- Hay filósofos que, además de reconocer llevar una vida tranquila y solitaria, ven la soledad como una forma de alcanzar la excelencia, Por ejemplo **Schopenhaver** decía que "la soledad es la fuente de todos los espíritus excelentes".
- 

**LA AUTO-HONESTIDAD COMO ANTÍDOTO DE LA SOLEDAD. LA SOLEDAD COMO PROCESO DE SANACIÓN.** Hay un tipo de soledad que podemos encontrar en la edad adulta, es la SOLEDAD-ALIMENTO, la disposición a sentir totalmente esta soledad es como un loto que nace de la sanación interior, es un loto que nunca muere, en palabra de **Edkard Tolle** "es el bien que no tiene opuesto", esta es la soledad que nace de la autenticidad. El precio de vivir en tu autenticidad es el proceso de liberarnos de todos nuestros falsos patrones de comportamiento y de los personajes que representamos, con los que hemos crecido en nuestras familias y en nuestra cultura, y con los que nos hemos identificado creyendo que somos eso, "el personaje, la máscara", (recordar que etimológicamente la palabra persona, en griego, significa máscara), esto puede resultar muy difícil, pero es necesario para evolucionar.

Hay una hermosa reflexión de **Bethany Webster** (escritora norteamericana, que se dedica a hacer talleres de sanación de la herida de la madre, bajo el eslogan "Yendo más allá de lo que tu madre nunca te dió), dice que: "La disposición a sentir nuestra soledad esencial crea un espacio de gran profundidad dentro de nosotros y abre el camino a sentir toda la creatividad, sabiduría y poder que provienen del luminoso centro de la verdad interna. Vivir desde este lugar y permitir que en nuestras vidas todo se alinee desde ahí, requiere un profundo compromiso con la vida como un proceso de momento a momento que en muchas ocasiones es necesario vivir en soledad".- sigue diciendo que.- ..... "la paradoja es que abrazar nuestra profunda soledad mejora la calidad de nuestras relaciones con los demás, porque hay un fondo de inmensa integridad y autenticidad y de querer enfrentar la verdad que anida en nuestro interior, reconociéndote a través de nuestras relaciones. Este proceso que, suele ser difícil, nos abrirá a una nueva dimensión de seguridad interior en la que, pase lo que pase fuera, cada vez estaremos más

convencidos de que siempre estaremos a salvo dentro, en nuestra soledad. Este permiso sucede en el espacio íntimo entre tú y tú mismo, y en este camino que recorreremos no hay tal cosa como el fracaso, sólo el aprendizaje. A medida que a través de espacios de soledad, nos volvemos más seguros dentro nos hacemos libres para afrontar riesgos y para trazar un nuevo territorio.

A medida en que vayamos viviendo más en coherencia con lo que somos, se nos pedirá hacernos amigos de nuestra soledad en cuyo espacio descubriremos una presencia, una simplicidad inocente donde anida una plenitud profunda, que no es de este mundo y también descubriremos que, en realidad no hemos estado solos nunca, ahí, en nuestra propia soledad está la VERDAD junto con todo lo que hemos ido experimentando a lo largo del camino que hemos recorrido”.

**AMOR Y SOLEDAD:** ¿No se te ha ocurrido nunca pensar que, sólo eres capaz de amar cuando estás sólo?. Pero ¿Qué significa amar?. Significa ver a una persona, cosa o situación tal como realmente es, no tal como tú la imaginas y reaccionar ante ella como merece. No puedes amar lo que ni siquiera ves. VER es la más ardua tarea que un ser humano puede emprender, porque requiere una mente alerta y disciplinada, pero la mayoría de la gente prefiere ceder a la pereza mental antes que tomarse la molestia de ver a cada persona y cada cosa de un modo siempre nuevo, con la novedad de cada momento, como una realidad renovada.

Cuando nos vemos ignorados o desaprobados experimentamos una soledad tan insoportable que acudimos de nuevo a los demás mendigando el consuelo de su apoyo y sus palabras de ánimo. Vivir con los demás en este estado conlleva una tensión interminable, pero vivir sin ellos acarrea el agudo dolor de la soledad. Hemos perdido nuestra capacidad de ver a los demás con toda claridad, tal y como son, y la aterradora consecuencia de todo ello es que nos volvemos incapaces de amar nada ni a nadie. Si queremos amar, hemos de aprender a ver de nuevo, y si deseamos ver hemos de renunciar a nuestra “droga”. Hemos de arrancar de nuestro ser esas raíces que la sociedad nos han metido hasta los tuétanos (EL PROGRAMA), externamente todo seguirá como antes y tú seguirás estando en el mundo, pero sin ser del mundo, e internamente serás al fin libre y estarás absolutamente solo. Es únicamente, en esa soledad en ese absoluto aislamiento como desaparecerán la dependencia y el deseo, y brotará la capacidad de amar porque ya no veremos a los demás como medios de satisfacer nuestra adición. Sólo quien lo ha intentado conoce el terror de semejante proceso, es como si te invitaran a morir.

Los que han llegado a este estado, al fin saben (o dicen saber) lo que significa ver con una visión despejada y no enturbiada por el miedo o el deseo, y saben también lo que significa amar: amar a las personas supone haber muerto a la necesidad de las mismas y ESTAR ABSOLUTAMENTE SOLO.

**LA SOLEDAD EXISTENCIAL:** Hay unas reflexiones importantes de **Krisnamurti** sobre este tema. La soledad existencial es una sensación de vacío, de no tener nada, de estar extraordinariamente inseguros, sin puerto donde anclar, no es exactamente desesperación ni falta de esperanza (la esperanza no es la seguridad de que todas las cosas van a salir bien si no la certeza firme de que todo tiene un sentido y un propósito salga como salga), si no, una sensación de vacuidad de vacío y frustración. Todos conocemos esto, hemos pasado por ello alguna vez en nuestras vidas.

Creo que lo que ocurre es que, al ser educados por personas que no comprenden el sentido de la vida, ellos nos transmiten sus creencias y formas de vida, y ese vacío surge porque en su lugar, debería estar el CONOCIMIENTO VERDADERO que nace de la reflexión de uno mismo y el entorno.

Tratamos de esquivar la sensación de soledad, de vacío existencial, EVADIÉNDONOS, intentamos enmascararla mediante sustitutos momentáneos como las drogas, el dinero, el poder, el prestigio, que sólo son relámpagos en la noche, y cuando suceden y pasan, la mente pide más. La oscuridad que genera el vacío existencial crea más oscuridad, crea un mundo lúgubre de mendigos y pobres de espíritu donde prima ante los demás una casa, un coche, una familia para no sentirse solos, falsos valores o subvalores sociales o valores secundarios (que son los valores sensorios) y que inevitablemente nos llevan a la desdicha y al caos. Pero todo esto no son más que evasiones de nuestra propia soledad existencial, y sus consecuencias son enfermedades crónicas y terminales, incluso deseos de no vivir.

A través de este tipo de actitudes, la sociedad que hemos construido entre todos, lo que llamamos la civilización moderna, y de la que todos somos responsables, nos brinda continuamente evasiones de nuestra propia soledad, ya que está anclada y cimentada en aspectos como el materialismo (todos estamos abarrotados de cosas supérfluas), el individualismo, la hipocresía, la avaricia, la manipulación, la especulación, las ansias de poder, de placer y de control, el sometimiento de los demás, la mediocridad, la falta de humildad y compasión hacia mí mismo y hacia los demás, el egoísmo y el desprecio al prójimo .....todo ello va conformando una nebulosa cuasi paranoica donde el otro es mi enemigo la vida la veré como despreciable y todo lo que haga en mi vida tendrá como base el ego, que no es más que mi falsa identidad, mi falsa esencialidad. Y por si todo esto no fuera poco, aparecen “los otros” que también caminan a ciegas (es como un ciego guiando a otro ciego) y que te reafirman las pobres conclusiones sobre la vida y la existencia en ella. Con todo ello se cambia la evolución interior por una falsa evolución materialista.

Sentimos una insoportable soledad y queremos evadirnos a toda costa, pero paradójicamente, el antídoto a todo este escenario es tratar de estar solos. Es extraordinariamente difícil estar solos y hemos de ser muy inteligentes y muy fuertes para saber estarlo, porque la mente no nos dejará estar solos, la mente se vuelve inquieta y está ocupada en evadirse.

No hay forma de escapar de ese vacío de la soledad, tampoco se puede llenar, a veces lo más que conseguimos es encubrirlo, pero si sólo lo encubrimos, siempre está ahí, por lo tanto volverá. Si huimos totalmente de él entonces vamos a parar a un manicomio o nos volvemos sumamente torpes, eso es lo que está ocurriendo hoy en el mundo.

¿Qué hacer con esta soledad? Sólo podremos saber qué hacer cuando hayamos dejado de evadirnos, hemos de estar dispuestos a enfrentarnos con lo es ES, entonces aquella soledad termina porque ha sufrido una completa transformación, ya no es soledad, si comprendemos lo que ES, entonces lo que ES es lo real. Esto ocurre porque la mente está continuamente evadiéndose, rehusando ver lo que ES, y es ella quien crea sus propios estorbos para no ver. Como tenemos tanto estorbos que nos impiden ver, no comprendemos lo que ES y por lo tanto nos alejamos de la realidad, todos esos estorbos han sido creados por la mente para no ver lo que ES. El ver lo que ES significa volver la espalda a todo lo que nos hemos fabricado con una identidad falsa (nombres prestigio...), sustentado por falsos personajes. Cuando somos capaces de ver lo que ES se transforma la soledad.

Todo esto forma parte del proceso del propio despertar, que no es más que darse cuenta de quién soy, qué hago aquí y hacia donde voy. Si creemos que lo material es el fin de la vida, es un error, y ese error producirá que miles de humanos vivan una vida hueca y sin sentido. Para cambiar esta realidad es necesario comenzar un trabajo de años, para descubrirse a uno mismo, modificar los pensamientos, lo que sentimos y nuestras acciones, comprender que la materia es sólo un medio, no es un fin, nada nos llevaremos, y tomar conciencia que estamos de paso, que no venimos a quedarnos, como lo cree la mente limitada.

Iluminar el vacío que produce la soledad existencial, y en consecuencia, encontrar el sentido de tu vida, ES UNA OPCIÓN, que sólo cada persona decide en su momento, o quizás no, quizás nunca lo descubramos, pero el proceso de búsqueda es en sí mismo un fin y no un medio, porque el que busca ya ha encontrado.

-----

Una de las personas que más ha ahondado en el tema de la soledad existencial y el sentido de la vida, ha sido **Victor Frankl**, en su obra más conocida "El hombre en busca de sentido" (de la que luego surgió la "logoterapia" como psicoterapia centrada en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre), a raíz de la experiencia vivida en los campos de concentración de Auschwitz y Dachau.

Entre sus reflexiones quiero citar las siguientes:

*.- "Lo más difícil es la pregunta por el sentido de la vida: Tenemos que aprender por nosotros mismos y después enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, si no que la vida espera algo de nosotros".*

*.- "Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquiriera continua e incesantemente. Nuestra contestación no debe ser en palabras si no que debe ser una conducta y una situación rectas".*

Finalmente para cerrar esta pequeña exposición de la misma manera que la abrí, interrogándonos sobre el misterio que es el hombre, Victor Frankl se interroga: "¿Qué es en realidad el hombre?, y responde.....Es el ser que siempre decide lo que es. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero, asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración".

\*\*\*\*\*

*Cada acontecimiento nos empodera,  
porque nos permite actuar y obtener las herramientas necesarias para dar el siguiente paso.*

*Tu relación contigo mismo es la relación más importante de tu vida.*

*Todo lo demás fluye de ella.*

*Decora tu santuario interior con tu hermosa soledad.*

*Permítete sentarte en el rico silencio de su Ser, en tu soledad, y disfrutar de la belleza que ES.*

*Beber de esa fuente desbordante dentro y degustar la verdadera libertad de estar solo.*

**Bethany Webster.**