

¿Cómo trabajar la soledad?



Para trabajar la soledad a fondo es indispensable comenzar por hacer un recorrido por la **historia** propia. Esto permite abrir paso a un trabajo de **duelo** en torno a las **carencias**, **separaciones**, **ausencias** y **pérdidas** experimentadas a lo largo de la vida. A partir de ese proceso será posible empezar a **“habitar”** la soledad que “nos habita” y **lidar** con esta de forma distinta.

Aprender a **convivir** con la soledad y el vacío puede representar una **oportunidad** para que, más allá del padecimiento, cada cual encuentre, según sus **posibilidades**, maneras de **sentirse acompañado**. Esto implica una puesta en perspectiva que permita moverse hacia aquello que, en la **propia vida**, puede ser fuente de **satisfacción**, se cuente o no con la presencia física de un otro.

Referencias

Herrera Abad, L. (2015). Soledad, desasosiego y creatividad: una reflexión desde el psicoanálisis. Lima. Recuperado el 20 de junio 2024, de <https://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/2015-spp-psicoanalisis-n16-10-1.pdf>.

Paz, O. (1999). El laberinto de la soledad. México: Fondo de cultura económica.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.7 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [25 de junio de 2024].



Boletín creado por:
Glorimar Torres Posso
Revisado por:
Dra. Dyhalma Ávila López

Si desea recibir servicios psicológicos puede comunicarse con la **UNIDAD DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS** del Plan de Bienestar UTM-PRSSA (787) 268-0404 ext. 233

LA SOLEDAD QUE NOS HABITA



“El hombre es nostalgia y búsqueda de comunión. Por eso cada vez que se siente a sí mismo, se siente como carencia del otro, como soledad”.

Octavio Paz (1999)

Unidad de Servicios Psicológicos



¿Qué es la soledad?

La soledad, según el diccionario de la Real Academia Española, se define como la **carencia** voluntaria o involuntaria de **compañía**; pesar y melancolía que se sienten por la **ausencia, muerte o pérdida** de alguien o de algo.

No obstante, existen múltiples otras definiciones, provenientes de disciplinas como la literatura, la filosofía y la psicología, que ponen en perspectiva los diversos matices de lo que es la soledad y **cómo cada cual la experimenta**.

Un ejemplo de esos matices es la diferencia entre **“estar solo”** y **“sentirse solo”**. Esta importante distinción apunta a la soledad como posible fuente, no solo de **displacer** sino también de **placer**, según sea el caso.



“Se nace solo y se muere solo”

La expresión “se nace solo y se muere solo” da cuenta de dos momentos claves, en la vida de todo ser humano, en los cuales la **soledad** se torna **inevitable**.

Al momento de **nacer** ocurre un desprendimiento del vientre materno, que hasta entonces había sido suplencia para las necesidades del bebé. Esta **separación** deja huellas en el psiquismo como primera experiencia de angustia, ya que marca en cada sujeto cierto **desamparo** por la separación del cobijo materno. Por otra parte, el momento de la **muerte** es la experiencia más radical que asociamos con **“quedar solo”**.

Como el nacimiento y la muerte son experiencias comunes al ser humano, podemos hablar de la soledad como algo **“estructural”**. Es decir, que, con su dimensión simbólica de **presencia-ausencia**, la soledad nos enfrenta con una parte inherente de la **condición humana**.



El amor: ¿compartir la soledad?

A través de las distintas épocas, ha habido diversas maneras de pensar el amor. Una que ha perdurado a lo largo del tiempo es el **mito** de la **“media naranja”**, del antiguo filósofo Platón. En este mito se concentran las ideas sobre la **pareja** como ese otro que vendría a **completarnos**, pues sería la perfecta mitad que nos falta y, por tanto, **llenaría nuestro vacío** estructural.

No obstante, ese vacío **siempre estará presente** en alguna medida para el humano, pues representa la **imposibilidad de ser “Uno con el Otro”**. Esta imposibilidad deja, para cada uno, un “espacio” de **búsqueda insaciable** que nos acompaña durante toda la vida.

Aún así, los vínculos amorosos pueden cumplir una función de “velo” para recubrir el vacío, al permitir **compartir la soledad** propia con la soledad del otro. Podríamos decir, que, en el amor, **dos soledades pueden juntarse y hacerse compañía**.