18/11. Articulos externos. Cuando nos sentimos solos

Cuando nos sentimos solos

Te espero sentada en mi cama, fumando un cigarrillo que no se termina, pensando en donde estarás. Jugueteo con el cable del teléfono, mientras miro al sol escondiéndose detrás de las nubes y volviéndose a asomar. ¿Qué importa si es un hermoso día u otra tarde gris? Si igual no estás acá. Es tan extraño extrañarte, pero más raro resulta no conocerte. Ya se que no parece sensato lo que digo, pero dejame que le siga hablando de mi soledad al lado vacío de mi cama, el lugar donde escondo mis lágrimas, el espacio que te reservo para cuando decidas venir.

La soledad es un estado que nos puede encontrar en la intimidad de nuestro cuarto, o sumergidos en la más fervorosa multitud. Puede manifestarse como una elección de vida, o como una suma de circunstancias que nos deje parados en ese lugar.

Hay personas que tienen mayor dificultad que otras para entablar una relación. Algunos pueden ponerse a hablar con el primero que ven en una cola del supermercado y otra gente no puede encontrar nunca las palabras, y hasta se le apaga la voz a la hora de expresarse.

Para muchos es difícil romper el hielo, quebrar la barrera de la timidez y comenzar la conversación. En muchos casos eso impide conocer a una persona que puede resultar interesante, quizás por el simple temor a hablar.

Una hombre y una mujer se cruzan por la calle. No intercambian palabras, pero se miran y comparten algo, cada uno en su mundo, sumergidos en sus cosas. Sus pensamientos no se tocan, pero se parecen ... mucho.

Ella: ¿Será él?

Él: ¿Y si fuera ella?

La soledad también puede manifestarse en la imposibilidad de mantener una pareja estable, para quienes la buscan en verdad, ya que hay quienes no desean tomar compromisos. Sin embargo quien busca y no encuentra, puede sentirse decepcionado

en el camino.

¿Cuántas caras le podemos poner al amor antes de encontrar
a la persona de nuestros sueños?

Soñar con el hombre perfecto o con la
mujer ideal, no es malo. Pero nos puede llevar a una desilusión no poder
encontrar a alguien a quien amar...

La sensación de
soledad y desamparo

La sensación de desamparo
podría representarse con nuestro cuerpo desnudo, en una enorme y fría
habitación, en la cual apenas penetra la luz. Donde nos encontramos solos, y nos
rodean espejos que muestran una realidad que nos duele ver.

¿Cuántas
veces hablamos con nosotros mismos, para encontrar las respuestas a esas
preguntas que sabemos y no deseamos contestar?

La soledad, cuando se
manifiesta con crudeza, nos baja la autoestima, nos puede provocar una gran
pena, y hasta llegar a un comienzo de depresión.

Lo importante en estos
casos, es comprender nuestra situación y poder salir adelante. Encontrar la
forma de levantar el ánimo y combatir el bajón, remontando las situaciones
difíciles.

Es importante recordar que nuestra vida la construimos día a día, y nadie más que nosotros tiene el poder para lograr nuestra felicidad.

Somos dueños de nuestro destino, no hay que mirar al costado, ni culpar a los demás. Somos nosotros los que tomamos decisiones en cada instante y de eso depende la realidad que creamos.

Si nuestro objetivo es encontrar una pareja y formar una familia, la soledad puede transformarse en un fantasma si se prolonga en los años. Por eso, es importante no olvidarse de vivir.

Según el momento y el lugar, todo depende de nosotros

Más allá de las relaciones de pareja, de la contención de la familia, lo amigos y los afectos, en algún momento nos puede encontrar la soledad.

En lapsos más largos o más cortos, podemos estar en situaciones en las que tenemos que valernos por nosotros mismos. Podemos sentir cierta desprotección en determinadas situaciones, donde nos haría bien tener una mano amiga que nos de el empujón y el valor para seguir. En algunos casos puede ser comprensible, al fin y al cabo somos animales sociales, que necesitamos contención.

Lo que no debemos perder nunca es nuestro valor individual y nuestra capacidad para enfrentar las adversidades.

No es un pecado querer estar solo. Es necesario respetar los momentos en que la gente necesita estar a solas con uno mismo. También puede ser importante para desconectarse de todo, y poder pensar con la mente “limpia” de toda contaminación. En algún momento puede elegirse para realizar determinados trabajos, que requieren gran concentración o incluso para estudiar, aunque otros pueden preferir la compañía en este caso.

Hay persona que pueden aislarse porque sienten que no encajan con la sociedad. La sensación de incomprensión puede ser un principio para tomar esta elección. El problema aparece cuando esa mujer llamada Soledad,

se adueña de nuestros días y nos absorbe nuestro buen humor. La falta de conexión y ciertas conductas nos pueden llevar hacia ese camino.

Algunos podrán pensar que el hecho de estar solo, está muy relacionado con la forma de encarar la vida, y la manera de afrontar cada día.

¿El aislamiento es un mal de nuestro tiempos o tiene que ver con lo que las personas llevan dentro?

En todas las épocas hubo gente que eligió o le tocó la soledad.
Habrá que analizar en nuestros días esos comportamientos sociales, para comprender lo que nos pasa hoy. De cualquier manera, podemos estar seguros, que en la naturaleza humana está la respuesta.

No está mal quien decide irse a vivir solo como experiencia. El problema puede plantearse cuando la soledad llega sin tocar la puerta y no nos concede el divorcio, cuando la queremos dejar.

Quizás deberíamos plantearnos que pasa, cuando compartimos tanto tiempo con nuestra soledad, que cuando nos levantamos a la mañana, le decimos: “Hola Sole ¿Cómo estás?”.

Por Damián De Luca

(Bender3001)