

# ¿Sola o desolada?

*Jul 04, 2014 Tu Persona, Tu vida*



*Por María E. Lozano*

Estamos rodeadas de familia, mascotas, cosas que hacer pero resulta que nos sentimos “solas”.

Hay mujeres que comparten todas sus horas del día con una gran amiga: la soledad. Si se está feliz así, perfecto, pero cuando ya nos sentimos tristes entonces hay que atendernos. Si se siente que aspira todas nuestras motivaciones y que trae las llaves del portón y aparte lo cerró dejándonos a oscuras y con poquitas ganas de seguirle, entonces no estás con tu amiga soledad, estás desolada. Todas en algún momento nos llegamos a sentir así.

Nace de una melancolía que si no se expresó y canalizó correctamente, entonces se vuelve aflicción extrema.

El acto voluntario de estar solas es benéfico porque ayuda a retirarse un poco, pensar, descansar, olvidar, hacer una pausa, etc., pero con la idea de impulsarse de nuevo y salir a la acción con los demás.

Cuando hay soledad forzada por castigo, enfermedad o situaciones que nos ponen en esa situación, habría una re-valoración y se obtendría un aprendizaje significativo, ya que los seres humanos somos los únicos que podemos reflexionar, es decir, volver a flexionarnos o doblarnos hacia nosotros mismos, enderezarnos y cambiar de postura. Así que el estado de soledad no es una cuestión de los demás sino una “posición” que hemos tomado.

### **¿Sufres de desolación?**

La desolación es cuando no puedes armar tu propio rompecabezas, como que estás sin todas las partes que pueden integrar tu vivir, ahí radica el auto-abandono. Obsérvate, si en realidad no tuvieras todas tus piezas en su lugar, ni viva estarías, sólo se trata de dejar de ponerte trampas y decir que te sientes “sola”, además de alimentar tal emoción con: comidas en exceso, largas siestas, posponer quehaceres o cosas por el estilo y luego enfurecer. Cuando hacemos esto deliberadamente es con el propósito de sentir “algo” aunque sea desagradable porque llena de adrenalina.

Hay hombres, por ejemplo, que no dicen que se sienten afligidos o desolados y se van a beber a un bar o a gastar el dinero compulsivamente ¿verdad? Sólo que esto es negativo y afectará tarde o temprano.

### **Los pasos para iniciar un cambio**

- Acepta y date cuenta que estás evitando cambiar de postura.
- Atrévete a sentir la vida de un modo constructivo y no destructivo.
- Regálate cinco minutos al día pensando y recordando algo positivo de cualquier etapa de tu vida, retomándola en tu mente y sensaciones.
- Únete a la gente, llama a una amistad al día y contacta a un familiar aunque sea por redes sociales, sólo saluda y platica tu día.
- Fija un objetivo para ti sobre lo que te gusta hacer y ¡hazlo! Pinta, camina, escucha música, ¡practica tu pasatiempo al menos unos minutos!
- Lee algo educativo e interesante que te cultive día con día.
- Sólo la gente saca a la gente, procúrala.
- Si es necesario, camina de la mano de un experto.

Si nos mantenemos productivas a favor nuestro, tendremos buena cantidad de energía con pila cargada para cuando aparezca la señora Soledad. Ya nos lo dijo el poeta español Gustavo Adolfo Bécquer: *“La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quién decírselo”*.

#### **AL INTERIOR DE UN HIJO**

*“Mi mejor amiga cantaba precioso, tocaba la guitarra muy bien hasta que decidió no hacerlo más. El pelo en la cara, triste todo el tiempo y yo nunca entendí por qué si su casa está grande, increíble, ¡todo le daban! Sus papás están súper unidos, su hermanita muy linda... Yo no sé por qué quiso ser emo y pensar en el dolor todo el tiempo. Desde que se murió yo no he podido estar tranquilo, ¿por qué no la llevaron a un doctor o algo así? No es normal sentirse mal”*.

*Bernardo M., 17 años*