

A SOLAS

SILVIA CONGOST

A SOLAS

DESCUBRE EL PLACER
DE ESTAR CONTIGO MISMO

zenith

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

© 2019, Silvia Congost Provensal

© 2019, Editorial Planeta S.A.- Barcelona, España

Derechos reservados

© 2020, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Maquetación interior: Sacajugo.com

Ilustraciones de interior: © Andrés Tarazona

Primera edición impresa en España: octubre de 2019

ISBN: 978-84-08-21607-0

Primera edición impresa en México: noviembre de 2020

ISBN: 978-607-569-001-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

**PRIMERA
PARTE:
LA SOLEDAD**



SERES SOCIALES

*Amor, cuántos caminos hasta llegar a un beso,
¡qué soledad errante hasta tu compañía!*

PABLO NERUDA

Después de casi dos décadas trabajando para ayudar a aliviar el sufrimiento que tantas personas padecen debido a determinadas relaciones dañinas, me he dado cuenta de que precisamente por poner el foco en esas relaciones con los demás nos olvidamos de averiguar de qué forma deberíamos relacionarnos con nosotros mismos. Saber estar con nosotros y llenar nuestro tiempo con ingredientes y actividades que fomenten nuestra salud física, emocional y espiritual debería ser algo esencial en nuestras vidas.

Nuestra conciencia, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos son los tres imprescindibles para el crecimiento y la mejora, y forman parte de nuestro mundo interior, ese al que solo podemos acceder estando a solas, abriéndonos con confianza y serenidad. Entonces, si crear y alimentar esos espacios es algo tan positivo para cualquiera de nosotros y nos haría sentir tan bien, ¿por qué nos cuesta tanto llegar a ello?

De entrada, podemos decir que todo ser humano tiene el instinto de agruparse (exceptuando algún caso en particular); tiene el impulso o la necesidad de entrar en contacto con otras personas. Al hacerlo, a veces sentimos una cierta sintonía, una empatía y

ciertos aspectos en común, y eso hace que deseemos estrechar aún más nuestros lazos. Así, nuestro vínculo se va haciendo cada vez más fuerte y entonces aparece la amistad. Con los amigos sentimos cariño, ganas de compartir, de darnos apoyo y de ayudar, y, si además sentimos deseo, pasión y ganas de estar cerca del otro y construir un futuro de la mano, entonces aparece el amor de pareja.

También es cierto que, aunque de entrada todos busquemos de una forma u otra la compañía, en el caso de algunas personas, su manera de ser más introvertida o sus dificultades para relacionarse las hacen apartarse de los demás. Por un lado, así están más tranquilas, al no tener que enfrentarse a las posibles críticas o a que los demás vean que no están a la altura (así lo creen ellos). Pero, por el otro, actuar así, las hace sentirse profundamente desdichadas. Cuanto más se han apartado, más les cuesta romper esa barrera y cuanto más les cuesta, peor se sienten. A aquellas personas que encajan con este perfil les resultará muy difícil encontrar a alguien, ya que apenas se relacionan con nadie. Y si se relacionan, lo hacen con gente que comparte sus mismas dificultades sociales, con lo que tampoco logran ninguna mejora. Sienten un terrible miedo a quedarse solas, a no salir de allí, y afianzan esa situación viviendo su día a día rutinario y poco prometedor.



He visto a algunos pacientes con fobia social que solo se relacionaban con otros que sufrían el mismo problema. Se habían conocido en algún grupo de terapia y aunque, en un principio, el hecho de vivir lo mismo hacía que crearan una conexión, a medio plazo eso hacía que se retroalimentaran con las dificultades que experimentaban y que no salieran de ese círculo vicioso. No me-

poraban. Se dice que para salir del agujero hay que dejar de cavar, y no puedo estar más de acuerdo.

Hay otras personas, en cambio, que son más sociables y no tienen problemas para relacionarse con los demás. Lo que ocurre es que han pasado mucho tiempo en una relación tóxica y, por ello, se han ido quedando sin amigos. La dependencia emocional tiene un componente obsesivo muy importante. No pensamos en nada más que en la otra persona, vivimos obsesionados con conseguir que aquella relación funcione (a pesar de saber muy bien, en lo más profundo de nuestro ser, que nunca funcionará). Nuestros amigos y seres queridos ven con una nitidez aplastante la absurdidad de la relación y ya no saben qué decirnos. Poco a poco, llenos de impotencia, se van alejando, cansados de que no les hagamos caso yelijamos seguir sufriendo al lado de alguien tóxico. Finalmente, llega un día en que por el motivo que sea la relación acaba. Es entonces cuando empieza nuestra cuesta arriba. Debemos rehacer nuestra vida, ir sanando las heridas que han quedado en nosotros y ver qué queda de la gente que antes teníamos tan cerca pero que hoy ya no está.

Esto es algo que hemos vivido muchos, te lo aseguro. Teníamos tanta energía puesta en aquella relación, ocupaba una parte tan grande de nuestra mente que, al desaparecer, nos sentimos completamente perdidos, mutilados, como si nos faltara una parte. Y lo peor de todo es que nos hemos quedado solos. A nuestro alrededor ya no queda prácticamente nadie. Eso, sin duda, duele. Puede doler tanto que incluso nos lleve a decidir retomar la relación enfermiza que sabemos bien que no nos hará felices jamás. Si lo hacemos y volvemos a ella, en cuestión de muy poco tiempo (puede que horas o incluso minutos) nos arrepentiremos.

En cualquier caso, una vez que estamos fuera, ese vacío asfixiante en el que navegamos debe ser la herramienta que nos ayude a aprender lo necesario de aquella situación, para así no

volver a cometer los mismos errores. Será una cuesta arriba, pero hay que tener claro que lo más importante es ponerse en marcha. Cuando nos movamos, el camino no tardará en parecer mucho más fácil.

Otros, tras la ruptura de la relación se sustentan y apoyan en los amigos que sí siguen allí. En estos casos, cuando contamos con un apoyo y un cariño muy cercanos, nos resulta mucho más fácil recuperarnos.

Aun así, si el grupo de personas que tenemos a nuestro alrededor no se encuentra en nuestra misma situación de estar sin pareja, esto nos puede llevar a sentirnos mucho peor, a compararnos y a darnos cuenta de que tenemos que volver a empezar desde muy atrás y de que estamos solos en ello. Dependiendo de nuestra edad, puede que quienes nos rodean ya empiecen a tener hijos y sus objetivos sean completamente diferentes a los nuestros. Esto hará que nos sintamos mucho más lejos de ellos, y no nos ayudará demasiado en nuestro proceso de reconstrucción. Por ello, es muy importante que aquellas personas con las que nos agrupemos si vivimos una ruptura como la que estamos describiendo se encuentren en condiciones parecidas a las nuestras.



Es cierto que mantenerse o permanecer en una relación de pareja durante muchos años no es sinónimo de que todo vaya bien. Tener a ese alguien en quien confiar y que nos enriquezca es muy importante, por lo que hay que ser muy conscientes a la hora de elegir.



Al final, todos buscamos tener otras personas a nuestro alrededor. Insisto, somos seres sociales y, como tales, necesitamos relacionarnos con otros semejantes. Y de entre todas las relaciones,

la más importante es la relación de pareja. Por este motivo, si nos vemos en un momento de nuestra vida en el que por creencias, por educación o por lo que sea sentimos que deberíamos tener pareja y no la tenemos, puede que lo llevemos francamente mal. La pérdida que más hace aflorar nuestro pánico a la soledad es la pérdida de la pareja, y no cabe duda de que se trata de una situación que, para bien o para mal, hemos vivido la gran mayoría de nosotros en un momento u otro. Por este motivo es tan importante plantearnos cuál es la mejor forma de afrontar un suceso como este.

También hay muchas personas que tienen pareja y buenos amigos, pero que igualmente tienen un verdadero problema con la soledad, con quedarse físicamente a solas y saber distraerse, con disfrutar de su tiempo, con nutrirse con aquello que les llene. Muchas personas no saben lidiar con ese espacio de soledad, relajarse, cuidarse, dedicarse tiempo en silencio, observándose desde fuera, escuchándose, permitiéndose sentir. Tal vez por miedo, tal vez por falta de autoestima, pero la cuestión es que siempre necesitan tener algún plan con alguien o algo que hacer que les distraiga, que les ayude a no tener que enfrentarse al incómodo ruido de su propio silencio. Se vuelven dependientes, y si tienen pareja, no llevan nada bien que esta haga planes por su cuenta, con sus amigos o para practicar sus aficiones. Si esto pasara la mayor parte del tiempo, está claro que sería un problema, pero estos perfiles no soportan que eso pase ni una sola vez, no son capaces de gestionarlo. Les atterra el silencio porque les recuerda al vacío helado de la soledad que sienten al saberse imperfectos y defectuosos debido a la falta de amor hacia sí mismos.

Sin duda, el peor de los casos, en el que más se sufre o peor se vive, es cuando uno está acompañado y vive un abandono por parte de su pareja (en alguna de sus posibles formas). Tener miedo a la soledad y que te lancen al vacío hacia ella es psicológica y físicamente desgarrador. No cabe duda de que todos tenemos los mecanismos psicológicos necesarios para hacerle frente, pero

aun así, verse expuesto a vivirlo sin haberlo elegido requiere de un proceso de duelo que puede ser largo y tortuoso. En función de las habilidades psicológicas de cada uno, de los propios recursos a la hora de solucionar conflictos y de lo desarrollada que esté nuestra capacidad de resiliencia (todos tenemos esta capacidad), conseguiremos salir más o menos airoso de esa situación. Hay quienes transitan por esos duelos con dolor, pero sin dejar de avanzar, sabiendo que en esta vida hay cosas que no son controlables por nosotros y que hay que aceptarlas y seguir, y hay quienes se hunden en la miseria, se ponen el vestido de víctimas y no hay quien les saque de ahí. Perpetúan así su dolor, mucho más tiempo del que sería necesario. Alargan muchísimo más el proceso de recuperación y quedan atascados en ese espacio en el que sienten la necesidad de flagelarse y mostrar a toda costa su profunda desolación.



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	12
---------------------------	-----------

PRIMERA PARTE: LA SOLEDAD	19
--	-----------

1. Seres sociales	21
2. El origen biológico del miedo a la soledad.....	27
3. El origen social del miedo a la soledad	32
4. ¿Sabes estar a solas? La importancia de la soledad ..	42
5. La soledad y la vergüenza	45
6. Anuptafobia, el miedo a no encontrar pareja	52
7. Soledad no es estar solo	58
8. Las consecuencias del miedo a la soledad	66
9. Tipos de soledad	70
10. Soledad sana y soledad insana	105
11. ¿Y si hacemos un análisis más profundo?.....	112

SEGUNDA PARTE: MI ENCUENTRO CON LA SOLEDAD	115
---	------------

12. A veces, la soledad... ..	117
13. Mi encuentro con la soledad	120
14. La soledad como vacío	130
15. La soledad y las emociones	146
16. Una nueva autoestima	159
17. La soledad como fuente de paz y quietud	177

18. La soledad como fuente de luz y de vida..... 199

19. Una vida nueva 218

TERCERA PARTE: LA BUENA SOLEDAD
EN TU DÍA A DÍA 223

20. Aprender a estar solo es regresar a ti..... 226

21. Despertar, despertar, despertar.....231

22. Superar la vergüenza tóxica 236

23. Tratarte bien.....240

24. Hacer y cerrar correctamente procesos de duelo..... 242

25. Entender las redes 248

26. Potenciar el valor de la amistad 253

27. El poder de la escritura..... 256

28. Vivir solos.....260

ANEXOS 265

Cuestionario del miedo a la soledad 267

Visualización para el cambio neuroasociativo..... 269

Visualización de la lupa273

Visualización de la ira275

Visualización de la tristeza279

Visualización del miedo..... 283

Visualización: amar la vida287