

## ¿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)



## ¿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**.