

Sufrir la soledad

Autor: Aurora boreal

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 24/05/2024

¡Seguro que alguna vez en tu vida te has sentido solo rodeado de gente!

Como seres sociales que somos, a lo largo del día, establecemos múltiples contactos con otras personas, en casa, en el trabajo, en el autobús, en el metro, en la calle, en el supermercado, en una cafetería, etc. ¿Cómo es posible que aún así nos sintamos solos?

La soledad emocional es una epidemia que se extiende por todos los rincones del planeta, y crea a veces un vacío existencial que en muchas ocasiones nos lleva a la tristeza, a la desesperanza y a la pérdida de un proyecto vital.

Muchas de nuestras interacciones sociales en el día a día, están vacías de sentimientos y son superficiales. Nos escudamos en que queremos preservar la intimidad, sin darnos cuenta que la intimidad no se circunscribe a lo público ni tampoco a lo privado, no es externa ni tampoco interna, ni tampoco es lo más profundo que tenemos. Olvidamos que lo íntimo tiene que ver con la verdad, con nuestra verdad, que incluye nuestras falsedades y malentendidos, nuestra singularidad, nuestro contacto con quien somos como somos. La intimidad solo existe y está presente si tenemos conciencia de ella y comprendemos su sentido, sin usarla de escudo para evitar relacionarnos con los demás, ni de excusa para no expresar nuestros sentimientos, miedos, inquietudes ni tampoco para evitar el dolor que conllevan las relaciones humanas.

A veces tenemos tanto miedo al dolor, a la frustración, a la tristeza, que evitamos por todos los medios expresar estos sentimientos y nos refugiamos en que se respete nuestra intimidadasí, empezamos a sentirnos solos y como decimos a "sufrir la soledad".

Solo, si somos capaces de ir más allá de todo esto que narro aquí ahora, descubriremos que el sufrir la soledad no es sentir soledad, que el sufrir se relaciona con nuestro ser, es una vivencia y una conexión con nosotros mismos que debemos establecer en algún momento a lo largo de nuestra vida y que nos abrirá a los demás. Así diremos, que sufrir la soledad nos abre la puerta a poder disfrutar de las relaciones, dejar de sentirnos solos y empezar a sentir placer, deseo, cariño, interés, diversión, nostalgia, tristeza, confusión, calma o anhelo en las relaciones humanas,

a llenar ese vacío existencial que nos hace tan infelices y que nos devora, sin apenas darnos cuenta a lo largo de nuestra vida.

Paradójicamente el sufrir la soledad, nos hará conectar con nuestro propio yo, establecer vínculos mejores con los demás, sentirnos completos y ser más felices.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Aurora boreal](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)