

## LA SOLEDAD EN ESTADO DE CONFINAMIENTO

*Almudena Olivares Paret*  
*Centro Médico-Psicológico de la CONFER*

Vivimos una situación nueva, casi impensable para la mayoría de nosotros, en la que permanecer en casa sin salir es como mejor ayudamos a combatir todos juntos al virus. En mayor o menor medida sentimos la pérdida de libertad que supone no poder movernos como antes saliendo a la calle, desplazándonos al trabajo, quedando con gente y paseando por los parques... nos vemos aislados en casa e incluso en nuestra propia habitación por cuarentena, o en una sala de urgencias, en un pasillo o en una habitación de hospital, solos ante la realidad del contagio, la enfermedad o incluso ante la imposibilidad de despedida de nuestros seres queridos.

Este confinamiento afecta a nuestro estado de ánimo y nos "obliga" a tocar una SOLEDAD NO DESEADA q nos puede hacer sentir "extraños", afectando al ritmo cotidiano y a la interacción con quienes nos rodean.

Esta soledad que tocamos es muy diferente a esa otra que en otros momentos buscamos, para tener un rato con nosotros mismos haciendo algo que nos gusta... esta es una soledad impuesta que me gustaría invitaros a mirar de frente para ver en ella una oportunidad de crecimiento.

Ser conscientes de nuestra soledad, atrevernos a nombrarla y a sentirla, sabiendo que su presencia en una situación como esta es normal, puede llegar a hacernos más dueños de nuestro interior.

Os invito a parar un momento... ME ESCUCHO dándome cuenta de mis sentimientos, cuál es ese mar de fondo que me viene acompañando en estos días, en estas semanas. Detecto la soledad no buscada cuando viene de la mano de otras emociones como la inquietud, el miedo, la tristeza, la irascibilidad, la pesadumbre, la ansiedad... Busco en mi memoria momentos previos en mi historia en que me he sentido sola, solo, ¿qué me ayudó a sentirme mejor? Fue hablar con alguien importante para mí, un paseo, una oración, una lectura consoladora.

Observo también mi actitud CONMIGO. ¿Cómo me hago compañía a mí misma? Es un buen momento para revisar mi discurso interno, cómo me hablo: ¿me exijo, me critico, me quejo, me comparo, o me doy tiempo para adaptarme, para aprender, para aceptar y acogerme con estos sentimientos?, ¿alimento pensamientos catastrofistas o esperanzadores? ¿Qué me digo?

Sabemos que un dialogo interno y una actitud positiva nos impulsan hacia delante, nos disponen hacia el logro de nuestras metas, sabemos que ayudan a nuestro cerebro a activar recursos para poder pensar con claridad y a nuestro organismo para mantenerse saludable, tal y como nos muestran las neurociencias.

Escucho mi MI ENTORNO inmediato, mi comunidad, mi familia, miro las personas que se encuentran conmigo, escucho su estar, lo que comunican, cómo se sienten, escucho en ellos también esta soledad impuesta... En estas circunstancias es posible que cada uno esté conteniendo su propio malestar emocional como puede, más retraídos tensos, menos atentos y disponibles en la relación, pudiendo sentirnos más solos aun viviendo acompañados.

Observo nuestra actitud comunitaria, los unos con los otros, ¿qué decimos o no?, ¿a quién siento más sol@?, ¿cómo nos acompañamos? Es un buen momento para agrandar nuestra capacidad empática y la comunicación desde el sentimiento, para intentar escucharnos un poco menos a nosotros y escuchar más al que tengo al lado, desde su sentir, no desde el mío, sin críticas ni reproches tóxicos. Es un buen momento para potenciar el respeto, el cariño y la unión donde cada uno es importante.

Os invito a SER CREATIVOS para buscar tus estrategias... esas que den luz a tu soledad. PARA ELLO escucha tus necesidades, tu ritmo, el ritmo de tu comunidad. ELIGE aquellas que te permitan vivir consciente del presente, conectado con tu sentir y con el de quienes te rodean.

ELEGID juntos aquellas que pueden unirnos en casa: desde los quehaceres compartidos, a los ratos de esparcimiento, hasta la oración y la comunicación profunda. Recuerda que cuando nos implicamos en acciones que nos proporcionan satisfacción no solemos pensar en cuán solos nos sentimos.

Es un buen momento también para ampliar el horizonte inmediato y mirar la soledad en nuestra ciudad, nuestro país, nuestro mundo doliente de este virus... y de otros tantos que le asolan desde hace mucho más tiempo. Para darme cuenta dónde mi granito de arena es importante para construir un mundo más humano donde todos somos necesarios.

Es un buen momento para la trascendencia, para dedicar un tiempo a la escucha de la Palabra, a la contemplación, para darme cuenta cómo me vivo desde la fe... esa que por dentro nos remite a un Dios vivo, doliente como nuestro mundo, como nuestras comunidades, familias, y como nuestro propio corazón... un Dios que nos empuja hacia la vida habitando nuestra soledad.

Este confinamiento es temporal y ya va faltando un poco menos para volver a abrazarnos.

### **ÁNIMO, "NO ESTAMOS SOLOS"**

\*Almudena Olivares Paret es psicoterapeuta del Centro Médico-Psicológico de la CONFER. Puedes ver el [vídeo completo en nuestro canal de YouTube](#).