

LA SOLEDAD

El sentimiento de soledad es inherente a la naturaleza humana. A veces buscada, a veces obligada, nos permite descubrirnos y conocernos. También hay veces que queremos huir de ella para no tener que mirarnos de frente.

La soledad es la aliada del AUTOCONOCIMIENTO.

A veces puede acarrear un estado de ansiedad. Al huir de ella sólo prolongamos ese tránsito. Tarde o temprano tendremos que aprender a vivir la soledad y sacar provecho de ello.

Lo cierto es que cuando aprendemos a vivir en soledad es cuando verdaderamente dejamos de estar solos.

Hay que diferenciar entre la soledad buscada para aislarnos y que nos ayuda a la introspección, y otra en la que pretendemos no relacionarnos con los demás debido a diferentes tipos de miedo; e incluso aquella en la que buscamos estar solos porque los demás no están a la altura de nuestra forma de vivir o entender la vida, cuando somos muy exquisitos. A veces, estos motivos pueden solaparse.

Cuando el hombre hace un silencio exterior (*vipasana*), encuentra su propia realidad de frente. Esto puede ser muy agradable causar un shock o depresión.

En ciertos momentos de soledad puede llegar la inspiración, pero sobre todo, llevando una vida plena, en sociedad. El amor, como expresión vital máxima, precisa de la compañía de los otros como complemento. Es bueno y necesario tener un espacio propio, pero eso no significa el aislamiento.

La soledad es patológica en personas:

- que se aíslan o se sienten aisladas
- que se sienten autosuficientes en exceso
- exageradamente introvertidas
- incapaces de escuchar
- a las que les cuesta mucho compartir
- que se sienten desconectadas
- que no encuentran su lugar en la sociedad o en el mundo
- que sienten angustia o/y ansiedad
- con desvalorización y miedos
- con depresión

A veces el retraimiento es por miedo al contacto; a no ser aceptado o querido; o por sentimientos de rechazo o exclusión.

Bach concibe 3 formas de soledad y les aplica los siguientes remedios florales:

1. Por orgullo ----- Water Violet
2. Por demasiada prisa ----- Impatiens
3. Por egocentrismo ----- Heather