

Solo si eres capaz de sufrir tu soledad



Anna M. Sells
Diciembre, 2018

INTRODUCCIÓN

Cómo me sucede habitualmente, un tema me lleva a otro. Una vez decidida sobre el tópico (tema) que quiero analizar contigo, tratando de completar mi conocimiento con miradas ajenas, de otros que me ayuden a ofrecerte una idea más amplia del mismo, me he perdido en la profundidad yo misma. Con lo cual, me he planteado ¡para! Ya sabes, menos es más (funcional). Aunque sí, he de decirte que, por mi parte seguiré indagando con mucho interés personal. ¡Tú me dirás al final!

Sin embargo, tengo una creencia sobre mí, limitante en este caso, de que no me explico llanamente, con concreción. Voy a poner toda mi intención y recursos de edición para hacer fluida la **aproximación a la esencia** del tema.

Por otra parte, valoro y disfruto con la imagen, la apariencia visual (quiero decir plástica, corporal, material) equilibrada. Por ejemplo, en mi proyección de esta entrega, este e-book, voy a ilustrarlo con algunas imágenes que buscan **ayudar la síntesis**. Sí es posible, subjetiva evidentemente, de una experiencia, una vivencia, un concepto, mediante una fotografía.

De esta manera te estoy haciendo evidentes propósitos formales del material que te ofrezco y comprometiéndome en ello al explicitarlo.

¿Es necesaria esta introducción? Para mí tiene sentido, para la propuesta que tengo para ti más adelante. Si te mantienes atenta a la lectura, quiero proponerte la práctica de una técnica que te iré desvelando para trabajar sobre el tema en cuestión. Te permitirá **elaborar el autoconocimiento desde tu vivencia personal** sobre el tema, de forma Bella y creativa.

Sin más dilaciones... ¡Foco y a tema!

He reflexionado durante suficiente tiempo, investigado y consultado a mujeres en el mismo proceso vital que tu (seguramente si estás leyendo estas páginas): El proceso

de divorcio/separación, con hijos y cual sea la razón o razones que han acabado en la solución de ruptura. La cuestión que he acabado llamando **Máximo Factor Común de todas las fórmulas de divorcio**.* Se trata, of course, de **La Soledad**.

Más que describir la Soledad, los tipos de Soledad que se sienten o puedes sentir en este momento, en que te estás interesando en esta lectura sobre el tema. Más que pormenorizar los matices normativos de la Soledad de la persona (condición) en diferentes circunstancias (situación), que en este caso me refiero a ti mujer afrontando tu proceso de divorcio. Voy a tratar **reflexionar** contigo desde las sensaciones, las emociones y a ver de **analizar** esta compleja transición de vida también con objetividad.

La educación y enculturización en nuestra sociedad nos ha marcado con unos patrones de pensamiento. Estos patrones nos conducen, ante las dificultades y obstáculos, a encallarnos en una pregunta que nos lleva a la redundancia. No resuelve la situación, sino que más bien nos fija en ella. La pregunta en cuestión siempre comienza con un ¿Por qué...?

Mi intención es ayudarte a salir de este bucle inefectivo, orientando la mirada y ampliándola hacia preguntas proactivas. **Preguntas que faciliten la acción que necesitas para progresar con el cambio**. Así que, abordaré la **Soledad desde la perspectiva de su funcionalidad**, su finalidad, su utilidad de cara a enfocar correctamente la oportunidad que este cambio distintivo en tu vida, el divorcio, puede significar para ti. Tu divorcio como la solución para lograr la vida que deseas y mereces.

*Referiré divorcio en términos generales para referir todas las formas de vínculo estable, comprometido, formal con la intención de facilitar la lectura sin ninguna otra atribución distintiva respecto otras formas de unión de pareja.

CONCRETAMOS EL TEMA DE LA SOLEDAD

La acotación de soledad que alude este texto es la soledad natural, derivada de un proceso de ruptura de la relación conyugal, decidido por voluntad propia o sobrevenido con necesidad de asumirlo. La determinación de un cierre de etapa compartida, cualquiera que sea el estado legal con la pareja, con o sin hijos. Una realidad bastante más compleja cuando hay hijos en común.

Es verdad que la experiencia de soledad, puede haber sido patente en una etapa de vida vinculada y desapegada emocionalmente. Brutal, en una sensación de incompreensión o desinterés por las necesidades, deseos o expectativas personales por parte de la pareja.

En la decisión de mostrar ante el entorno próximo aparente afectuosidad, aún sufriendo un importante desencaje relacional.

Una soledad íntima en la noche, en las rutinas de ritmos de sueño entrecortado porque no existe ya atención, compartir, deseo... más bien se comparten espacios o incluso se evita compartirlos simultáneamente, se siente incomodidad.

Soledad en las palabras cruzadas sin interés, circunstanciales, pragmática sin profundidad ni motivación. Silencios mediados por el ruido de la sala.

Preservando la privacidad del hogar, tratando de encontrar la forma de asegurarse ante la precipitación, el error, el perjuicio en el procedimiento de la realización del proceso de separación y todo lo que refiere e incumbe.

Una soledad emocional, que expresa la ausencia de relación significativa con la pronto ex pareja, que experimentas como un vacío emocional.

Se trata de la soledad como hecho subjetivo de sentirte sola, mal acompañada, desconectada.

La causa evidente, aunque compleja, que es el duelo por la relación disfuncional que desde hace cierto tiempo estas manteniendo. Una de las respuestas que forman parte del proceso del duelo, ante una ruptura de pareja.

La percepción que tienes, de la brecha entre la relación ideal y la relación de verdad, la percibida. Un sentimiento de amargura que se retroalimenta al pensar en ello e indagar explicaciones y culpas improductivas, ahora que has tomado la decisión de cortar con este tipo de relación. Consciente de qué, si tienes hijos, continuará una vinculación co-parental.

Te sientes incluso desvinculada socialmente, inmersa en aclararte y resolver esta prioridad, sintiendo que los demás desconocen tus profundos sentimientos, pensamientos y experiencias.

Si estas leyéndome, te estás ocupando en tu intimidad de trabajar sobre esta dificultad. Ciértamente es lo mejor que puedes hacer, reconocer y aceptar la soledad.

La sabiduría evolutiva, que todos compartimos, te informa a su manera. A través de las emociones, de que debes tomar acción atendiendo tus necesidades, que no son gratuitas. El sentimiento de soledad te avisa de una amenaza percibida, que estás afrontando un proceso de dificultad y tiene una finalidad, un propósito, positivo o funcional.

FUNCIONALIDAD DE LA SOLEDAD

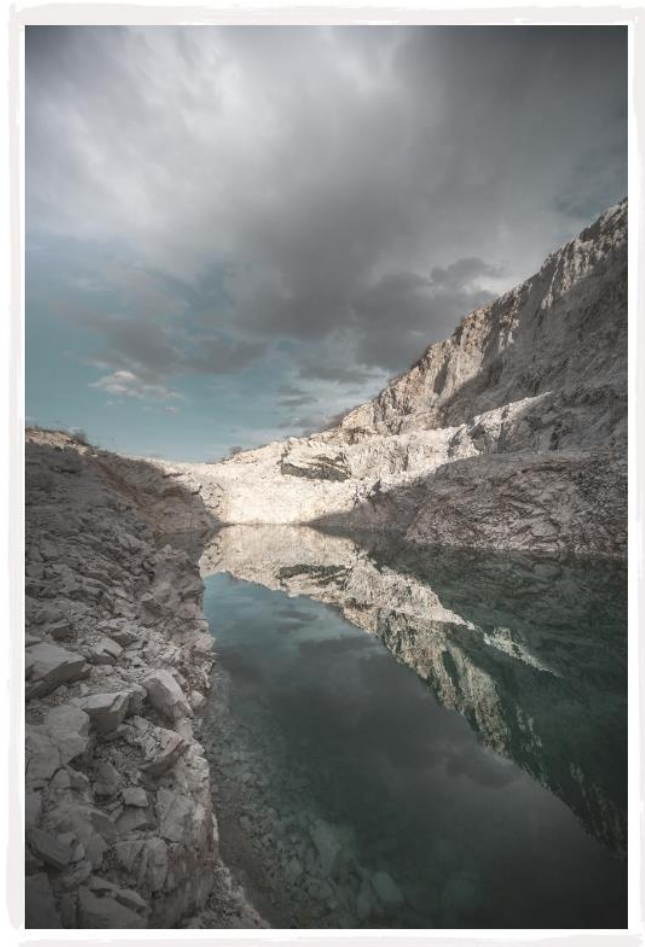
Establecida la acotación de soledad a que me refiero, anticipaba mi intención de analizar su función positiva. El cometido evolutivo detrás de este sentimiento universal para las personas, también en otras determinadas situaciones, pero en el marco de la separación conyugal aquí.

Es durante la etapa de soledad que ahondas en la necesidad y la posibilidad de activar tu voluntad de acción, surgida desde ti misma. En cambio, en un entorno lleno de ruido de opiniones ajenas e ignorantes de tus más íntimas necesidades o deseos, valores o creencias, es difícil poner blanco sobre negro y reconocer lo que auténticamente es importante superar o cambiar para progresar a mejor.

Aún a riesgo de equivocarte, la soledad te enseña a hallar en tu interior las respuestas a tu existencia. Indagar tu verdad y las respuestas que necesitas actuar. Favorece tomar las riendas de tu autonomía personal.

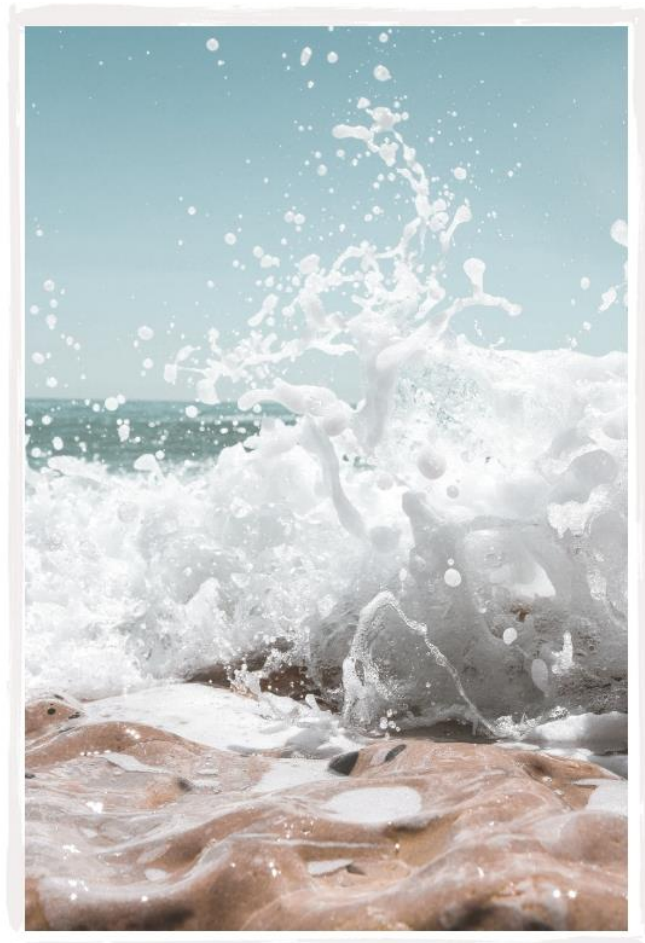


Podría decirse que la soledad media, en lograr espacio para ti misma, ante la presión de la sociedad (la opinión, la cultura, la comparativa, la proyección...) para poder extraer del interior tu autenticidad. Permite que haya ocasión para la introspección y tu descubrimiento personal. Para indagar en tus necesidades actuales, buscar entre todos tus recursos, para decidir un plan a desarrollar, propio.

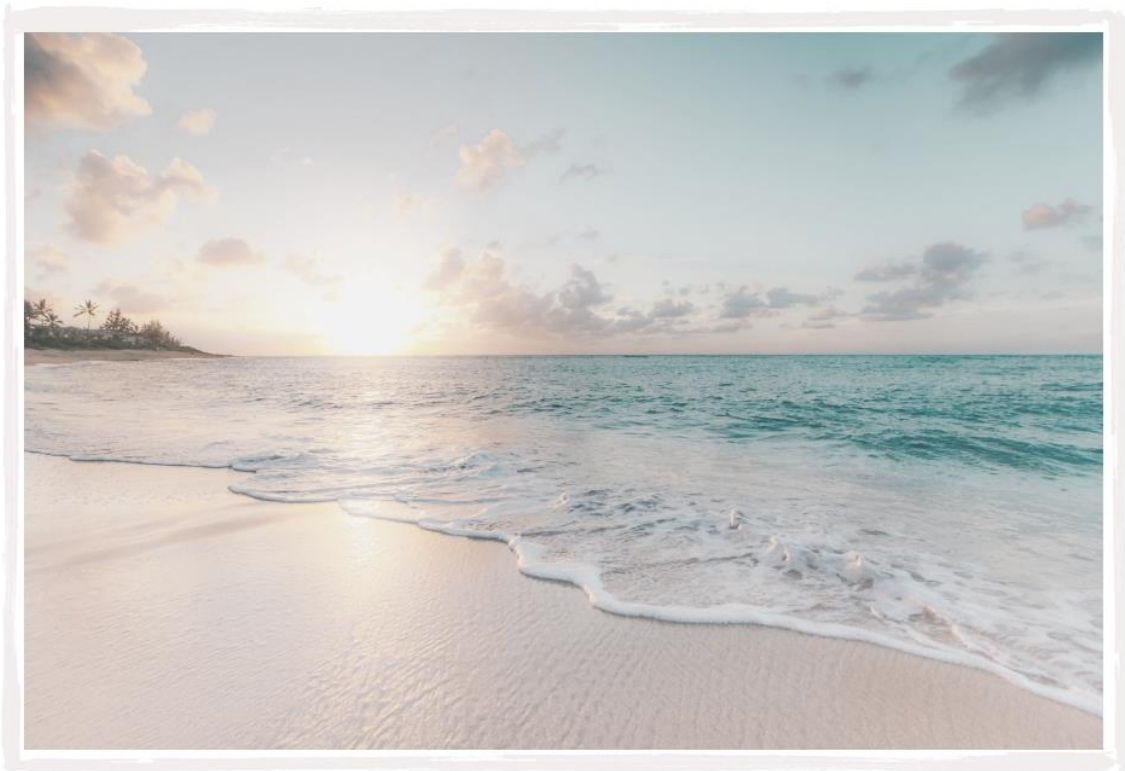


La soledad física te ayuda en oportunidad. Permite minimizar la respuesta automática que acostumbras a tener, ante las acciones con otras personas con las que hablas y a quien respondes desde el ego. Gracias a ésta tienes tiempo, no expuesta a los otros, para que puedas conocerte. El personaje que con los años has construido, como todos hacemos, para funcionar en diferentes contextos y momentos, no es necesario actuarlo en soledad. Favorece, entonces, la toma de conciencia de todo aquello que haces por convención, por costumbre en el intercambio específico con otro alguien. Necesaria entonces, para volver la mirada hacia tu forma natural y espontánea de comportarte, para comenzar a poner en valor quién y cómo realmente te sientes bien contigo misma, sin haber de mostrarte de determinada manera.

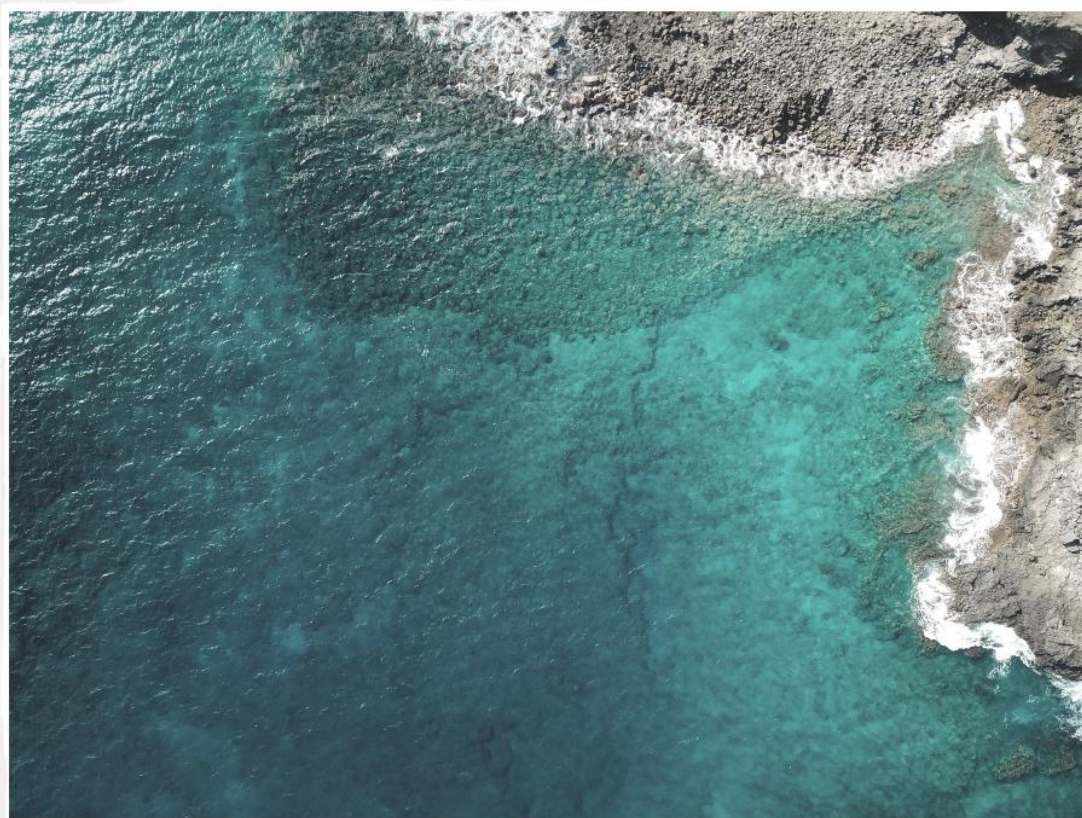
De igual manera la soledad emocional es la que te permite - por precipitación al colmar el vaso la última gota y derramarse el agua- el último empujón para decidir tu ruptura. Inmersa en tus sentimientos, pensamientos, desde una perspectiva amarga, pero la soledad ha cumplido su función de empujar un cambio necesario para tu crecimiento personal.



Vas a tener, a partir de la ocasión de la soledad, todo un período para saberte desde dentro hacia fuera, en lugar de concluir a partir de la información que los demás te devuelven referente a ti. Su feedback subjetivo e intencionado conscientemente o no.



La experiencia de la soledad va a hacer posible aprender de sensibilidad. Sabrás ahora reconocer en otras personas cuando están afectadas por tu mismo malestar y tendrás la capacidad, con tu empatía, de contribuir a mejorar su proceso.



SOLO AQUEL QUE ES CAPAZ DE SUFRIR SU SOLEDAD

“Solo si eres capaz de sufrir tu soledad eres capaz de establecer una relación íntima contigo misma y, por consiguiente, con los demás”.

¿Qué quiero decir con una relación íntima personal?

Autenticidad, autoconocimiento, verdad. Una relación de autenticidad con tu propia verdad, integrada también de tus falsedades y malentendidos. Tu individualidad que refiere quién eres. Tu subjetividad que en ocasiones hace o no contacto con tu verdad. Tu intimidad específica como ser humano, sustancial y trascendente en la medida en que tú eres consciente de ésta y comprendes su sentido.

Tu intimidad que abarca todo tu ser y está invariablemente involucrada en todo tu proceder. Representa tu modo de moldear tu realidad.

¿Y para qué sufrir?

Para descubrirte. Sufrir es una vivencia y una sensación que identificas como propia. Un encuentro y una conexión contigo misma. Una revelación que te desarrolla te define y te limita. Sufrir es un descubrimiento que se relaciona con nuestro ser.

Como todos hacemos, hablas, sientes y piensas desde una posición donde asignas significados a ti misma, a tus relaciones...

Intimidad y soledad se encuentran entrelazadas. La soledad, que implica el tomar responsabilidad por tu vida, por el camino hecho y por el camino por hacer, es ineludible para conocerte a ti misma.

El sentimiento de soledad surge del inevitable y frustrado anhelo de alcanzar un estado ideal, sin límites y de integración absoluta. Es cuando alcanzas a poder tolerar

el sentimiento de soledad, que puedes desear una relación de intimidad que busca lo bueno —ya no lo ideal.

En consecuencia, es positivo reconciliarte con la sabiduría escondida detrás del sentimiento de soledad.

PROPUESTA PRÁCTICA PARA RECONCILIARTE CON LA SOLEDAD

Como te planteaba de entrada el propósito de este texto es una ayuda. Una facilitación comprensiva de la función positiva de la soledad y una propuesta técnica especial. Una joya para la meditación que va a permitirte un autoconocimiento expresado en imágenes como un diario íntimo emocional y sensorial, cuyo propósito es ver detrás de tu propio discurso.

MIKSANG, OBSERVAR EN LUGAR DE VER

Miksang es una práctica de presencia atenta a través de la fotografía. Meditación en acción, que facilita tu autodescubrimiento de una manera creativa.

Es una propuesta que te ofrezco con el propósito de actuar en tu mente para cortar con el pensamiento redundante o el ruido mental que te distancia de la realidad inmediata presente, perdiéndote el momento donde únicamente tienes oportunidad de operar.

¿En qué te beneficia este cambio de operativa habitual?

Aprendes a situarte en la posición de “observador sereno” de la realidad que se abre ante ti. Aprendes a estar, ser y hacer en el instante presente, a darte cuenta qué lo extraordinario está en lo cotidiano y a olvidarte de tu piloto automático para discurrir por el camino de la serenidad.

Además, aprendes a reconocerte a través de tu percepción y puedes apreciar el cambio de tu conciencia, tu progresión en el tiempo a través de las fotografías que dejan huella de los aspectos que te cautivaron en un instante anterior.

Aprendes a soltar la tiranía de tu pensamiento y a ver de nuevo, presencia atenta.

Miksang, es una manera de meditar, de encontrar tu yo interior, de estar más próxima a lo que te rodea. Consiste en la unión de meditación y una forma de arte, la fotografía contemplativa.

Consiste en apreciar la riqueza de la simplicidad, observada en el instante presente inmediato. Un acto de conciencia plena, una visión viva, fresca y clara en el momento. Una percepción completa, sin filtrar y totalmente contemplada, sin prejuicios y sin

intencionalidad. Una observación no condicionada de hábitos, asociaciones o recuerdos que oscurezca la percepción clara de la naturaleza y la realidad. Interesada en observar en lugar de ver, en sincronizar la vista y la mente para descubrir la belleza de lo sencillo y apreciar todo lo que te rodea dejando de un lado las ideas preconcebidas. Sin el sesgo visual, formando el equivalente de lo observado y expresando con precisión cada una de tus percepciones a través de la fotografía.

Miksang es una manera de relajar las ideas, de evadir las preguntas y el razonamiento en el instante de atención. Es una propuesta para apreciar tu mundo de una manera contemplativa y nueva en cada ocasión.

Miksang es la manera de poner la atención de tu mente, tu conciencia, en tu sentido de la vista, viendo vívidamente. Deteniendo la percepción total, completamente sin distracciones. Cuando esto sucede, puedes conectar con lo que ves profunda e íntimamente. Requiere quietud de la mente, paciencia y deseo de ver realmente lo que está ahí, para que puedas entender cómo expresar lo que estás viendo con tu cámara. En otras palabras, es la fotografía en la que utilizas la cámara para expresar tus percepciones visuales exactamente como las experimentas. Porque sabes cómo prepararte para recibir percepciones cuando las ves, y sabes cómo entender y cómo expresar lo que has visto con tu cámara. La imagen resultante es una expresión exacta de tus ojos, tu mente y tu corazón, ya que conecta con la percepción.

Tienes la capacidad de ver el mundo de una forma pura, sin superposiciones de significado y valor, placer, disgusto o desinterés.

Cuando puedes ver con tu "buen ojo" (Miksang), el mundo es siempre fresco, porque todo lo que ves es nuevo, ves por primera vez. No hay memoria, ninguna asociación, sólo el mundo que se manifiesta a ti de la nada. "Buen" no significa "bueno" en el

sentido habitual de "bueno" o "malo" sino que la mente no está oscurecida por la preocupación sino relajada y abierta.

A través de tus imágenes puedes expresar tu experiencia de ver. Tus fotografías llevarán en su interior tu corazón y tu mente. Habrá fluidez e integridad, vivencia.

Miksang es la experiencia directa, conexión directa y expresión directa. No hay reglas externas que deben aplicarse. Lo que interesa es descubrir un momento de la percepción en que el mundo te detiene de repente y de la nada. El choque repentino de conectar que pone en tela de juicio tu sentido de familiaridad.

Se trata del reto para aprender a confiar en tu experiencia directa, libre de tus puntos preestablecidos de referencia para todo lo que has experimentado hasta el momento presente.

No utiliza fórmulas o tips. En su lugar te entrenas para estar en el estado abierto de la propia mente, no necesitando saber o siquiera entender conceptualmente lo que ves. Cuando aprendes a descansar la mente en un estado de apertura y receptividad, el mundo de la percepción directa se abre a ti.

Capacitarte para expresar una percepción directa con tu cámara es básicamente un proceso de tres etapas:

- Desarrollar la capacidad de prepararte para ver directamente, y luego de reconocer cuando has tenido una percepción fresca.
- Aprender a descansar la mente en la quietud con tu percepción, para que puedas disfrutar de lo que has visto plenamente y entender exactamente lo que es.

- Estar clara acerca de las cualidades visuales y aspectos de tu percepción, sabrás que lo que está en tu visor es exactamente lo que has visto, y cuando edites, que la imagen final será una expresión exacta de lo que fue tu percepción.

Mediante la cámara se congela la imagen y meditas sobre ello, viendo en este punto, el sentido pleno "del acto al hecho". Se puede expresar la percepción sin inventar nada, sin añadir nada, sin perder nada. Se trata de ser totalmente honrada con lo que ves: un disparo directo.

Cuando incorporas estos pasos en tu experiencia de ver y fotografiar de esta manera, Miksang se convierten en una parte natural de tu expresión creativa.

**Desarrollas y utilizas tu conocimiento técnico de cómo usar la cámara para expresar precisamente tu percepción.

MEDITACIÓN EN ACCIÓN

Cuando hablamos de meditación, posiblemente te viene a la cabeza la imagen de alguien en posición sentada o tumbada, con los ojos cerrados, las manos casi caídas o sostenidas sobre los muslos o a lo largo del cuerpo y un silencio sepulcral envolviendo el espacio en el que imaginas a esa persona. Pero meditar es también no aislarse del mundanal ruido, sino, aunque te pueda parecer mentira, también es diluirse en él y se aprende a meditar con una cámara de fotos y salir a la calle, recorrer un espacio natural... observar.

¿No es eso precisamente el arte de la meditación? ¿No se trata de situarnos en la postura de observador?

Se aprende a meditar no sólo sentada en un cojín, sino paseando posicionándote en el silencio y observando todo cuanto acontece a tu alrededor.

Te animo a utilizar tu cámara como una herramienta con la que se aprende a meditar de una forma amena y consciente. Fotografiar es un acto íntimo en el que tú, como ser vivo y sintiente, pones tu corazón y tu emoción en el acto de observar y apretar el botón en el que proceder a congelar ese instante presente, ese momento decisivo que consigues atrapar desde el centro de tu ser.

Es muy interesante apreciar la fotografía como una forma de descubrimiento y autoconocimiento. Se aprende a meditar también situándonos en la posición de observadores serenos de la realidad que se abre ante nosotros, pero para ello, el trabajo previo de instalarse en el instante presente es básico a la hora de discurrir –cámara en mano- por los lugares y espacios en los que deseas desarrollar tu creatividad.

Mientras se aprende a meditar, también se aprende a estar, ser y hacer en el instante presente, en el aquí y ahora; justo en el momento clave en el que, a través del visor, observas el mundo que quieres congelar. Y no hacen falta grandes viajes, ni buscar

lugares recónditos. Lo importante es “darse cuenta” de que lo extraordinario está en lo cotidiano y eso, en fotografía, como en la vida es, simplemente, olvidarte de tu piloto automático para discurrir por el camino de la serenidad.

ANEXO

Incluyo aquí un apunte técnico para conocer sobre la meditación (en qué consiste, cuál es su finalidad) que te interesa para preparar la práctica de MIKSANG. Sin extenderme para evitar desvirtualizar mi objetivo con el texto, centrado en el tema de la soledad y una propuesta creativa para la indagación apreciativa sobre el tópico. Recomendándote aprender y ejercer la práctica de la meditación.

Introducción a las técnicas de meditación

Las técnicas de meditación pueden dividirse en dos grupos principales dentro de su propósito progresivo:

- Samatha, una palabra sánscrita que equivale a 'paz' o 'tranquilidad'.
- Vipassana o técnicas para alcanzar 'visión clara', 'percatación' o 'discernimiento'.

1. La Meditación Samatha

La meditación Samatha calma la mente y orienta el sentido de la conciencia, fomenta las emociones positivas y expande tu perspectiva.

Esta forma de meditación es una preparación esencial para las técnicas Vipassana o de visión clara, que son más avanzadas; sin esta base Samatha es muy poco probable que surja la visión clara, que es el objetivo de la meditación Vipassana.

El estado mental normal se encuentra dividido y a veces muy poco concentrado, afectado por emociones negativas y limitado por tus puntos de vista; por lo tanto en este estado no es posible percibir las cosas como realmente son.

El objetivo de la meditación Samatha puedes verlo como el concentrar la luz y recargar las pilas, de tal manera que puedas ver claramente. O, si usamos una analogía: el estado

mental normal podría compararse con agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación Samatha calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance transparencia, brillantez y claridad.

1.2. Métodos tradicionales de meditación Samatha

La mayoría de las técnicas de meditación Samatha utilizan un objeto de concentración, que puede ser el proceso de la respiración, un disco de color, la llama de una vela, incluso un mantra o una emoción positiva tal como el amor Universal. De todos éstos diferentes objetos probablemente el que más se usa es la respiración.

Estas técnicas de meditación te proporcionan una forma directa de trabajar en tu persona y de cultivar dos cualidades de central importancia para el desarrollo meditacional: la concentración y la sensibilidad.

1.3. Seguimiento de la respiración

El seguimiento de la respiración permite desarrollar un nivel de concentración que raramente se experimenta en tu vida normal; para muchos después de hacer esta meditación es una revelación sentirse tan conscientes. Consiste en transformar la respiración en un acto consciente, voluntario. Esto es sublime y está a tu alcance si meditas con regularidad. Sin embargo la meditación no siempre es así.

En algunas ocasiones pasarás por periodos en que meditar significa batallar con una mente llena de deseo insatisfecho, ira o conflicto. En estas momentos la meditación representa una tarea ardua. Sin embargo, aún cuando experimentas dificultades, la

meditación es un trabajo realmente útil debido a que te permite tener un control gradual de estados mentales torpes, tanto en los momentos de meditación como en el resto del día.

A pesar de que la meditación Samatha es una preparación para la práctica Vipassana, debe estar claro que no es algo simplemente preliminar. No es algo que tengas que llevar a cabo a prisa para poder así empezar con el trabajo auténtico. Es muy útil la meditación Samatha, ya que aún cuando puede ser ardua lleva a elevar los estados mentales y favorece la calma y la positividad. En el mejor de los casos, es profundamente placentera y puede tener efectos muy grandes, dando a tu experiencia de vida una perspectiva más amplia, clara y brillante.

2. La Meditación Vipassana

Para la mayoría de la gente el fruto inmediato de la práctica meditativa es un estado de mayor calma, positividad y conciencia, junto con una sensación de crecimiento, plenitud y satisfacción. Sin embargo todas estas cualidades, por positivas que sean, no son todo su objetivo. Son cualidades deseables pero sujetas al cambio. Incluso el ser humano más sano puede verse afectado por el cambio cuando este sucede con la adversidad, la enfermedad, vejez o muerte. En estas situaciones necesitamos ser algo más que seres humanos saludables.

El primer estadio común en las meditaciones Vipassana consiste en el establecimiento de una calidad meditativa firme usando alguna de las practicas Samatha. Una vez que se ha establecido esta calidad meditativa, tienes que dejar que tu atención se centre en algo que represente o simbolice algún aspecto de la realidad última; esta representación puede darse por medio de palabras o de una imagen visual. Dejas que este “símbolo”

impregne tu conciencia serena y concentrada, de tal forma que pueda llevarte a una visión clara y genuina de la verdad que representa. Otra forma de llegar a Vipassana es cuando una vez que se establece el estado meditativo, puedes concentrarse en la naturaleza misma de la mente, o volverte intensamente consciente de tu experiencia de cada instante, con el objetivo de alcanzar una visión clara de la naturaleza de la realidad que estás experimentando.

La visión clara, en este contexto, no se refiere únicamente a una comprensión intelectual. Es importante que esto quede claro. Tu mente racional ocupa tan solo una pequeña parte de tu psique. Un entendimiento intelectual del mundo o de tu persona puede ser una revelación, sin embargo no es suficiente para cambiar tu conducta o perspectiva. La visión clara genuina impregna y altera tu ser en su totalidad. Para experimentar una visión clara y verdadera necesitas encontrarte en un estado especial y más elevado. Necesitas establecer los cimientos de la meditación Samatha antes de que pueda ser eficaz tu meditación de la visión clara. Es necesario la práctica regular, no es posible alcanzar lograrla simplemente leyendo.

Deseo haber sabido hacerte llegar un recurso rotundo y efectivo para esta etapa introspectiva que estás viviendo.

Una mirada apreciativa sobre la emoción de la soledad.

Una práctica comprometida de autodescubrimiento puede significar la posibilidad de regresar a tu autenticidad y desde ahí desarrollar el proceso de cambio que necesitas.

KOLAM COACHING
ANNA M. SELLS
Psicóloga y Coach

Kolam Coaching
www.kolamco.com
kolam@kolamco.com