RECURSOS PARA EXPLORARTE · DILEMA 02

# *Acompañar la soledad*

Una guía para mirar cómo nos vinculamos, a solas o en pareja

EL AISLAMIENTO EXISTENCIAL

*«Existe una distancia que ninguna relación puede cerrar del todo: nadie puede habitar tu experiencia exactamente como tú la habitas. El amor que sostiene no nace de dos personas que se aferran la una a la otra como a un salvavidas, sino de dos que aceptan esa soledad y deciden caminar juntas.»*

SANDRA HEREDIA

> **Antes de empezar.** Imprímelo y busca un momento tranquilo, sin prisa, con papel y bolígrafo. Puedes hacerlo a solas o en pareja. No hay respuestas correctas: escribe lo que aparezca.
> **Por qué a mano.** Escribir a mano activa más conexiones en el cerebro que teclear, y lo que anotamos en papel suele recordarse con más facilidad que lo escrito en el móvil (Umejima et al., 2021; Van der Weel y Van der Meer, 2024). Además, el papel te aleja de las notificaciones y te deja un espacio solo para ti.

PASO 1

## El salvavidas

Cuando no miramos de frente nuestro propio vacío, a veces convertimos al otro, sin darnos cuenta, en un salvavidas al que aferrarnos para no hundirnos. Y cuando no consigue rescatarnos, porque nadie puede hacerlo del todo, sentimos que el vínculo ha fallado.

Reflexiona y responde con honestidad y con cariño hacia ti.

A **¿Qué esperas de tu pareja que, en realidad, te corresponde atender a ti?** Por ejemplo: que calme siempre tu ansiedad, que llene todos tus vacíos, que confirme tu valor como persona.

B **Cuando sientes que tu pareja no te entiende del todo, ¿cómo reaccionas casi sin pensarlo?** ¿Te enfadas, te refugias en el silencio, intentas que todo parezca bien para no sentir la distancia?

C **Completa la frase:** «Tengo miedo de que, si mi pareja ve mi dolor o mi soledad más profunda, entonces...»

PASO 2

# La distancia que nos habita

Irvin Yalom llama *aislamiento existencial* a esa distancia que ninguna relación puede cerrar del todo (Yalom, 1980). Observa cómo la vives tú.

A **En tus ideas.** ¿Qué imagen de la «conexión perfecta» se rompe cuando te encuentras con que tu pareja es una persona distinta a ti?

B **En tu cuerpo.** Cuando sientes el peso de esa soledad en la relación, ¿dónde lo notas hoy? Quizá presión en el pecho, un vacío en el estómago o tensión en el cuello.

C **En tu tiempo.** ¿Cuánta energía dedicas a negar los desacuerdos o las diferencias, en lugar de aceptarlos y aprender a convivir con ellos?

PASO 3

# Caminar en la misma dirección

Puedes hacer este paso a solas o en pareja. Si lo hacéis juntos, sentaos uno frente al otro, tomaos un momento de silencio y leed las preguntas por turnos. Escuchad sin interrumpir, sin juzgar y sin defenderos.

Si en tu relación hay miedo, control o violencia, haz este ejercicio a solas y busca apoyo especializado.

A **«¿En qué momentos del día a día te sientes más solo o sola a mi lado, y qué necesitas que reconozca de esa experiencia?»**

B **«¿Cómo podemos crear un espacio donde aceptemos que cada uno camina en su propia piel y, aun así, elijamos caminar juntos?»**

PASO 4

# Volver al aquí y ahora

El amor que sostiene no borra tu soledad: la reconoce y decide quedarse. Elige un pequeño paso para esta semana.

**Algo que voy a sostener por mí en lugar de esperar que lo haga mi pareja:**

**Un momento de intimidad real (sin pantallas, sin prisa) que voy a proponer:**

## Por qué ayuda

Sentirnos escuchados, comprendidos y aceptados por el otro, sin que tenga que resolvernos, está en el centro de la intimidad (Reis y Shaver, 1988). Y la soledad prolongada no es solo una emoción: se asocia con más tensión y con efectos sobre la salud (Cacioppo y Hawkley, 2009). Nombrarla en compañía, en lugar de esconderla, es una forma de cuidarla.

*Tu historia es única. Tu proceso también.*

Si quieres explorar esto en compañía, puedes escribirme en **sandraheredia.com**

## Referencias


Cacioppo, J. T., y Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(10), 447–454. https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005

Reis, H. T., y Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. En S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., y Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., y Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.



**Aviso legal y ético.** Este documento es un recurso educativo de autoexploración y crecimiento personal basado en el análisis existencial. Su descarga y uso no constituyen, ni sustituyen de ninguna manera, un proceso de psicoterapia formal, diagnóstico o tratamiento de salud mental. Si te encuentras en una situación de crisis o malestar persistente, te sugerimos buscar el acompañamiento de un profesional de la salud cualificado. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño, contacta de inmediato con los servicios de emergencia de tu país.