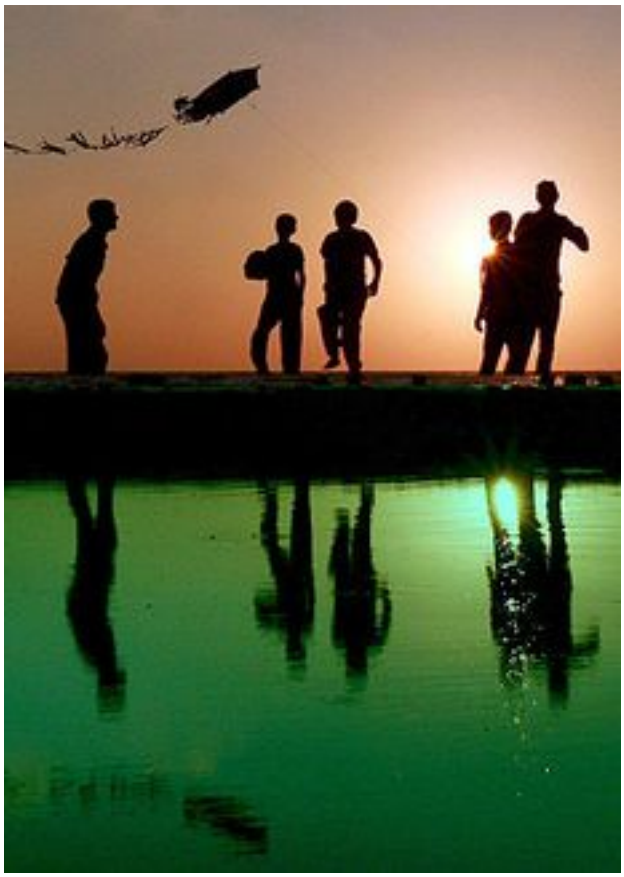
El sentimiento de soledad

Publicado: Martes, 28 Enero 2020 01:50
Escrito por Rafael Domingo Oslé



El sentimiento de soledad genera frustración, y solo desaparece cuando trasladamos el centro de nuestra existencia del yo al nosotros

Si hay un tema que preocupa en nuestra sociedad es el de la soledad. Millones de personas viven solas. Pero la soledad, en sí misma, no es un hecho negativo sino una experiencia subjetiva. Para los grandes espíritus, la soledad es fuente de creatividad, libertad e inspiración. Que se lo pregunten a un artista, quien busca la soledad como un explorador el oro. Para otros, en cambio, la soledad es sinónimo de aburrimiento y tristeza, cuando no de depresión y enfermedad.

La soledad como tal no es mala. Más bien lo contrario: es algo necesario para reponernos y energizarnos. Lo que daña a las personas es sentirse solas: la soledad interior. Este sentimiento de soledad surge cuando centramos la atención en nuestro propio ego: nadie me acompaña, nadie me escucha, nadie me quiere, nadie me ayuda, nadie me sonríe. Este sentimiento de soledad genera frustración, y solo desaparece cuando trasladamos el centro de nuestra existencia del yo al nosotros. Nos sentimos solos cuando nos empeñamos en separarnos del todo.

Phoca PDF

Como seres sociales que somos, estamos mucho más conectados de lo que pensamos. **Agustín de Hipona** llegó a decir que Dios está más cerca de nosotros que cada uno de sí mismo.

Cuando te invada el sentimiento de soledad, pisa tu ego, cambia tu foco de atención. Mira a tu alrededor: da una limosna, sonríe a ese viandante, visita a un enfermo. Es el momento de fijarte no en lo que los demás deben hacer por ti sino en lo que tú puedes hacer por los demás. Es entonces cuando comenzarás a sentirte un ser profundamente social, un **ser humano** en sentido pleno, que nunca está solo.

Mi sugerencia para hoy es la siguiente: acostúmbrate a pensar en los demás. Vive conectado, vive desde el nosotros. Distánciate de ti mismo. Te sentirás más feliz, como miembro de una casa, humana y divina, llamada universo.

Rafael Domingo Oslé, en cnnespanol.cnn.com.

Phoca PDF