



No te dejes vencer por la soledad
por: Dra. Alicia Abadi | Enero 10, 2011
Columnista de San Diego Red



Nos sentimos solos y no sabemos la razón.
Quisiéramos integrarnos pero no sabemos cómo.
Creemos que hay algo mal en nosotros pero no sabemos qué.
La realidad es que no hay nada mal en nosotros, al contrario, dentro de nosotros existen recursos que no conocemos, o no nos acordamos que tenemos, para entender y transformar esa soledad.
La soledad puede ser producto de eventos sucedidos a lo largo de nuestra vida, la defensa inconsciente que en su momento nos ayudó a salir adelante.
Tal vez cuando éramos pequeños fuimos víctimas de un abuso o una mala experiencia, o sufrimos la pérdida de un ser querido.

Dra. Alicia Abadi

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101

Quizá fuimos abandonados, devaluados o carentes de amor. Como en ese momento no teníamos las herramientas para lidiar con esa sensación abrumadora tuvimos que crear alternativas para protegernos aislándonos para prevenir que nos hicieran daño.

Nos volvimos autosuficientes aprendiendo a no pedir ayuda pensando que no podíamos recurrir o contar con nadie, o perfeccionistas y controladores con el afán de controlar los sucesos en nuestra vida poniéndonos en un lugar inaccesible para los demás, o decidimos permanecer enojados alejando a la gente que nos rodea, o creímos que nuestra vida no valía nada y quisimos ocultar nuestra sensación de pequeñez.

En las ocasiones que necesitamos la ayuda o la compañía de los demás no queremos mostrar nuestra vulnerabilidad. Creemos que si lo hacemos nos van a herir, nos van a rechazar o no les vamos a interesar. Optamos por quedarnos en nuestro dolor, no arriesgándonos y prefiriendo mostrar fuerza permaneciendo callados y aislados. No nos damos cuenta que lejos de evitar el dolor, nos estamos hiriendo mas, dejando pasar oportunidades para sanar. A través del tiempo esa soledad que en su momento nos ayudo a protegernos del dolor, se convirtió en el dolor mismo, en vacío.

El proceso de pasar de la soledad a la integración a la vida no es fácil, puede ser un trabajo muy doloroso, pero es posible y bien vale la pena. Es un trabajo en el que probablemente hay que reencontrarnos con nuestro pasado, con el evento o eventos que nos lastimaron. Nuestra primera reacción es rechazo o represión de los sentimientos que acompañaron al suceso que nos causo dolor, sin entender que lo único que estamos haciendo es ocultarlos dejándolos atrapados en nuestro cuerpo, en nuestro sistema.

Es importante buscar ayuda adecuada para hacer este tipo de trabajo ya que para salir adelante hay que contactar con nuestros recursos, a veces olvidados, y liberar las emociones dolorosas que han sido reprimidas o rechazadas.

Es un trabajo de transformación a través de la sensación y liberación. Es un trabajo de reconexión con nuestro niño interno que fue lastimado, haciéndole ver que ya no es ese niño vulnerable que no tenia protección, que ya tenemos las herramientas para protegerlo dándole confianza, amor y seguridad.

No dejemos pasar la vida viviendo en soledad. No perdamos la experiencia del amor y la relación con los demás. No vivamos sin la bendición de dar. Recuperemos nuestra felicidad y libertad, lo único que necesitamos es extender nuestra mano y reconocer la ayuda que existe en los demás.