SILVIA
CONGOST

A SOLAS

DESCUBRE EL
PLACER DE ESTAR
CONTIGO MISMO

zenith

SILVIA CONGOST

A SOLAS

DESCUBRE EL PLACER DE ESTAR CONTIGO MISMO

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2019

© Silvia Congost Provensal, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Maquetación interior: Sacajugo.com
Ilustraciones de interior: © Andrés Tarazona

ISBN: 978-84-08-21607-0
Depósito legal: B. 16288 – 2019
Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN 12

PRIMERA PARTE: LA SOLEDAD 19

1. Seres sociales 21
2. El origen biológico del miedo a la soledad 27
3. El origen social del miedo a la soledad 32
4. ¿Sabes estar a solas? La importancia de la soledad ..42
5. La soledad y la vergüenza 45
6. Anuptafobia, el miedo a no encontrar pareja 52
7. Soledad no es estar solo 58
8. Las consecuencias del miedo a la soledad 66
9. Tipos de soledad 70
10. Soledad sana y soledad insana 105
11. ¿Y si hacemos un análisis más profundo? 112

SEGUNDA PARTE: MI ENCUENTRO CON LA SOLEDAD 115

12. A veces, la soledad... 117
13. Mi encuentro con la soledad 120
14. La soledad como vacío 130
15. La soledad y las emociones 146
16. Una nueva autoestima 159
17. La soledad como fuente de paz y quietud 177

18. La soledad como fuente de luz y de vida 199
19. Una vida nueva 218

TERCERA PARTE: LA BUENA SOLEDAD EN TU DÍA A DÍA 223
20. Aprender a estar solo es regresar a ti 226
21. Despertar, despertar, despertar 231
22. Superar la vergüenza tóxica 236
23. Tratarte bien 240
24. Hacer y cerrar correctamente procesos de duelo 242
25. Entender las redes 248
26. Potenciar el valor de la amistad 253
27. El poder de la escritura 256
28. Vivir solos 260

ANEXOS 265
Cuestionario del miedo a la soledad 267
Visualización para el cambio neuroasociativo 269
Visualización de la lupa 273
Visualización de la ira 275
Visualización de la tristeza 279
Visualización del miedo 283
Visualización: amar la vida 287

1

SERES SOCIALES

Amor, cuántos caminos hasta llegar a un beso,
¡qué soledad errante hasta tu compañía!

Pablo Neruda

Después de casi dos décadas trabajando para ayudar a aliviar el sufrimiento que tantas personas padecen debido a determinadas relaciones dañinas, me he dado cuenta de que precisamente por poner el foco en esas relaciones con los demás nos olvidamos de averiguar de qué forma deberíamos relacionarnos con nosotros mismos. Saber estar con nosotros y llenar nuestro tiempo con ingredientes y actividades que fomenten nuestra salud física, emocional y espiritual debería ser algo esencial en nuestras vidas.

Nuestra conciencia, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos son los tres imprescindibles para el crecimiento y la mejora, y forman parte de nuestro mundo interior, ese al que solo podemos acceder estando a solas, abriéndonos con confianza y serenidad. Entonces, si crear y alimentar esos espacios es algo tan positivo para cualquiera de nosotros y nos haría sentir tan bien, ¿por qué nos cuesta tanto llegar a ello?

De entrada, podemos decir que todo ser humano tiene el instinto de agruparse (exceptuando algún caso en particular); tiene el impulso o la necesidad de entrar en contacto con otras personas. Al hacerlo, a veces sentimos una cierta sintonía, una empatía y

ciertos aspectos en común, y eso hace que deseemos estrechar aún más nuestros lazos. Así, nuestro vínculo se va haciendo cada vez más fuerte y entonces aparece la amistad. Con los amigos sentimos cariño, ganas de compartir, de darnos apoyo y de ayudar, y, si además sentimos deseo, pasión y ganas de estar cerca del otro y construir un futuro de la mano, entonces aparece el amor de pareja.

También es cierto que, aunque de entrada todos busquemos de una forma u otra la compañía, en el caso de algunas personas, su manera de ser más introvertida o sus dificultades para relacionarse las hacen apartarse de los demás. Por un lado, así están más tranquilas, al no tener que enfrentarse a las posibles críticas o a que los demás vean que no están a la altura (así lo creen ellos). Pero, por el otro, actuar así, las hace sentirse profundamente desdichadas. Cuanto más se han apartado, más les cuesta romper esa barrera y cuanto más les cuesta, peor se sienten. A aquellas personas que encajan con este perfil les resultará muy difícil encontrar a alguien, ya que apenas se relacionan con nadie. Y si se relacionan, lo hacen con gente que comparte sus mismas dificultades sociales, con lo que tampoco logran ninguna mejora. Sienten un terrible miedo a quedarse solas, a no salir de allí, y afianzan esa situación viviendo su día a día rutinario y poco prometedor.

He visto a algunos pacientes con fobia social que solo se relacionaban con otros que sufrían el mismo problema. Se habían conocido en algún grupo de terapia y aunque, en un principio, el hecho de vivir lo mismo hacía que crearan una conexión, a medio plazo eso hacía que se retroalimentaran con las dificultades que experimentaban y que no salieran de ese círculo vicioso. No me-

joraban. Se dice que para salir del agujero hay que dejar de cavar, y no puedo estar más de acuerdo.

Hay otras personas, en cambio, que son más sociables y no tienen problemas para relacionarse con los demás. Lo que ocurre es que han pasado mucho tiempo en una relación tóxica y, por ello, se han ido quedando sin amigos. La dependencia emocional tiene un componente obsesivo muy importante. No pensamos en nada más que en la otra persona, vivimos obsesionados con conseguir que aquella relación funcione (a pesar de saber muy bien, en lo más profundo de nuestro ser, que nunca funcionará). Nuestros amigos y seres queridos ven con una nitidez aplastante la absurdidad de la relación y ya no saben qué decirnos. Poco a poco, llenos de impotencia, se van alejando, cansados de que no les hagamos caso y elijamos seguir sufriendo al lado de alguien tóxico. Finalmente, llega un día en que por el motivo que sea la relación acaba. Es entonces cuando empieza nuestra cuesta arriba. Debemos rehacer nuestra vida, ir sanando las heridas que han quedado en nosotros y ver qué queda de la gente que antes teníamos tan cerca pero que hoy ya no está.

Esto es algo que hemos vivido muchos, te lo aseguro. Teníamos tanta energía puesta en aquella relación, ocupaba una parte tan grande de nuestra mente que, al desaparecer, nos sentimos completamente perdidos, mutilados, como si nos faltara una parte. Y lo peor de todo es que nos hemos quedado solos. A nuestro alrededor ya no queda prácticamente nadie. Eso, sin duda, duele. Puede doler tanto que incluso nos lleve a decidir retomar la relación enfermiza que sabemos bien que no nos hará felices jamás. Si lo hacemos y volvemos a ella, en cuestión de muy poco tiempo (puede que horas o incluso minutos) nos arrepentiremos.

En cualquier caso, una vez que estamos fuera, ese vacío asfixiante en el que navegamos debe ser la herramienta que nos ayude a aprender lo necesario de aquella situación, para así no

volver a cometer los mismos errores. Será una cuesta arriba, pero hay que tener claro que lo más importante es ponerse en marcha. Cuando nos movamos, el camino no tardará en parecer mucho más fácil.

Otros, tras la ruptura de la relación se sustentan y apoyan en los amigos que sí siguen allí. En estos casos, cuando contamos con un apoyo y un cariño muy cercanos, nos resulta mucho más fácil recuperarnos.

Aun así, si el grupo de personas que tenemos a nuestro alrededor no se encuentra en nuestra misma situación de estar sin pareja, esto nos puede llevar a sentirnos mucho peor, a compararnos y a darnos cuenta de que tenemos que volver a empezar desde muy atrás y de que estamos solos en ello. Dependiendo de nuestra edad, puede que quienes nos rodean ya empiecen a tener hijos y sus objetivos sean completamente diferentes a los nuestros. Esto hará que nos sintamos mucho más lejos de ellos, y no nos ayudará demasiado en nuestro proceso de reconstrucción. Por ello, es muy importante que aquellas personas con las que nos agrupemos si vivimos una ruptura como la que estamos describiendo se encuentren en condiciones parecidas a las nuestras.

◇◇◇◇◇◇◇

Es cierto que mantenerse o permanecer en una relación de pareja durante muchos años no es sinónimo de que todo vaya bien. Tener a ese alguien en quien confiar y que nos enriquezca es muy importante, por lo que hay que ser muy conscientes a la hora de elegir.

◇◇◇◇◇◇◇

Al final, todos buscamos tener otras personas a nuestro alrededor. Insisto, somos seres sociales y, como tales, necesitamos relacionarnos con otros semejantes. Y de entre todas las relaciones,

la más importante es la relación de pareja. Por este motivo, si nos vemos en un momento de nuestra vida en el que por creencias, por educación o por lo que sea sentimos que deberíamos tener pareja y no la tenemos, puede que lo llevemos francamente mal. La pérdida que más hace aflorar nuestro pánico a la soledad es la pérdida de la pareja, y no cabe duda de que se trata de una situación que, para bien o para mal, hemos vivido la gran mayoría de nosotros en un momento u otro. Por este motivo es tan importante plantearnos cuál es la mejor forma de afrontar un suceso como este.

También hay muchas personas que tienen pareja y buenos amigos, pero que igualmente tienen un verdadero problema con la soledad, con quedarse físicamente a solas y saber distraerse, con disfrutar de su tiempo, con nutrirse con aquello que les llene. Muchas personas no saben lidiar con ese espacio de soledad, relajarse, cuidarse, dedicarse tiempo en silencio, observándose desde fuera, escuchándose, permitiéndose sentir. Tal vez por miedo, tal vez por falta de autoestima, pero la cuestión es que siempre necesitan tener algún plan con alguien o algo que hacer que les distraiga, que les ayude a no tener que enfrentarse al incómodo ruido de su propio silencio. Se vuelven dependientes, y si tienen pareja, no llevan nada bien que esta haga planes por su cuenta, con sus amigos o para practicar sus aficiones. Si esto pasara la mayor parte del tiempo, está claro que sería un problema, pero estos perfiles no soportan que eso pase ni una sola vez, no son capaces de gestionarlo. Les aterra el silencio porque les recuerda al vacío helado de la soledad que sienten al saberse imperfectos y defectuosos debido a la falta de amor hacia sí mismos.

Sin duda, el peor de los casos, en el que más se sufre o peor se vive, es cuando uno está acompañado y vive un abandono por parte de su pareja (en alguna de sus posibles formas). Tener miedo a la soledad y que te lancen al vacío hacia ella es psicológica y físicamente desgarrador. No cabe duda de que todos tenemos los mecanismos psicológicos necesarios para hacerle frente, pero

aun así, verse expuesto a vivirlo sin haberlo elegido requiere de un proceso de duelo que puede ser largo y tortuoso. En función de las habilidades psicológicas de cada uno, de los propios recursos a la hora de solucionar conflictos y de lo desarrollada que esté nuestra capacidad de resiliencia (todos tenemos esta capacidad), conseguiremos salir más o menos airosos de esa situación. Hay quienes transitan por esos duelos con dolor, pero sin dejar de avanzar, sabiendo que en esta vida hay cosas que no son controlables por nosotros y que hay que aceptarlas y seguir, y hay quienes se hunden en la miseria, se ponen el vestido de víctimas y no hay quien les saque de ahí. Perpetúan así su dolor, mucho más tiempo del que sería necesario. Alargan muchísimo más el proceso de recuperación y quedan atascados en ese espacio en el que sienten la necesidad de flagelarse y mostrar a toda costa su profunda desolación.

2

EL ORIGEN BIOLÓGICO DEL MIEDO A LA SOLEDAD

Casi todos los seres humanos asociamos la soledad al miedo. El miedo es una de nuestras emociones básicas y primarias que existen desde el origen de la especie y tiene la finalidad de evitar nuestra extinción. En nuestro evolucionado cerebro aún hay partes primitivas que permanecen intactas y que siguen funcionando exactamente igual que lo hacían en esos tiempos tan remotos, a pesar de que las circunstancias hayan cambiado radicalmente.

Hace millones de años, cuando empezamos a formar grupos ya como seres humanos, aprendimos que ser expulsados de la comunidad podía significar nuestra muerte. Había muchos peligros a nuestro alrededor (animales depredadores, otras tribus, etcétera), y estar solos ante todos ellos no tenía un pronóstico muy esperanzador. Podíamos ser devorados y aniquilados en cualquier momento. Por este motivo, el cerebro empezó a asociar la expulsión del grupo y la soledad como una de las situaciones más peligrosas que había que tratar de evitar a toda costa.

Al fin y al cabo, el objetivo más importante de nuestro cerebro es mantenernos con vida, y que nuestro cuerpo esté en equilibrio, buscando la homeostasis y el bienestar. De hecho, podríamos decir que nuestro cerebro tiene dos funciones básicas que explican absolutamente todo lo que hacemos: evitar sufrir y obtener placer. Si lo piensas, todo lo que haces va en una u otra de esas direcciones. Todo.

Esto también explica por qué tantas veces no conseguimos objetivos como seguir una dieta con compromiso y disciplina, hacer deporte con regularidad o realizar determinadas tareas.

◇◇◇◇◇◇◇

Siempre que nuestro cerebro asocie una acción con la posibilidad de sufrir más (es decir, si piensa que al realizar esa conducta sufrirá más de lo que ya sufre), decidirá no hacerlo.

◇◇◇◇◇◇◇

De la misma forma, si decide llevar algo a cabo, es porque en alguna parte de sí mismo siente o tiene la creencia o la certeza de que va a obtener placer, de que eso nos llevará a sentirnos bien, a segregar dopamina con ello. Como es algo placentero, lo perseguirá. Puede que se trate de algo que, visto con cierta perspectiva, veamos que es negativo, que al final nos deja en una situación peor, pero si lo hemos hecho, es porque el cerebro pensó que nos aportaría placer. Acciones como comer bollería a menudo, tomar bebidas muy azucaradas, quedarnos en casa tumbados en el sofá en vez de ir al gimnasio, seguir en un trabajo en el que nos sentimos estancados o incluso amargados, no dejar una relación en la que no somos felices o no separarnos de alguien que claramente nos maltrata y nos lo hace pasar muy mal, no esforzarnos al máximo para conseguir buenos resultados en algo, no acercarnos a esa chica o a ese chico que tanto nos gusta, etcétera. En todos esos casos tomamos la decisión de no hacer un cambio y seguir actuando igual porque, por ridículo o irracional que parezca, el cerebro piensa que, si lo hacemos, aún sufriremos más de lo que ya estamos sufriendo. Por ello, aunque nos hagamos una y mil veces el propósito de empezar a actuar diferente, si no cambiamos esa asociación interna, jamás lo conseguiremos.

Nuestro cerebro solo intenta protegernos, a pesar de que en muchas situaciones la forma de actuar a la que nos conduce hace que acabemos sufriendo aún más. Por este motivo, debemos ser capaces de comunicarnos con él y decirle algo así como: «Querido cerebro, siento mucha gratitud por la gran labor que realizas. Muchísimas gracias por tratar siempre de protegerme de todos los peligros y acercarme al bienestar y al placer. Te lo agradezco muchísimo. Pero en este caso, debes comprender que las consecuencias de no dar este paso que me planteo desde hace tanto tiempo son inmensamente peores que el sufrimiento que pueda sentir si lo doy. Por ello, te pido que me ayudes a conseguirlo».

Como ves, esa forma de funcionar del cerebro se activa en diferentes circunstancias y situaciones. Sin embargo, lo más importante es que seamos capaces de detectar cuándo, lejos de protegernos de algún peligro, nos está provocando aún más daño.

Por tratarse de un miedo innato que reside en los seres humanos, ya puede observarse en los niños pequeños. Cuando nacemos, somos totalmente dependientes (de hecho, somos de las pocas especies que funcionamos así) y, por ello, el abandono físico por parte de nuestra madre, nuestro padre o algún adulto que ejerza el rol de cuidador significaría nuestra muerte real en poco tiempo. Y así sigue sucediendo hasta la adolescencia, edad en la que ya somos más independientes y podemos empezar a valernos por nosotros mismos.

No obstante, al llegar a la adultez, a pesar de que nuestra supervivencia ya no depende de un cuidador, el miedo al abandono sigue siendo el más profundo que tenemos como seres humanos. Se

trata del miedo último que siempre está detrás de otros miedos, como el miedo al rechazo, a la crítica o a la desaprobación, el miedo a no ser suficiente, etcétera. Y es, por supuesto, debido a este miedo (aparezca en la forma que aparezca) por lo que acabamos actuando de la forma en que lo hacemos. Creamos relaciones con dependencia emocional hacia nuestra pareja, hacia alguno de nuestros progenitores, hacia algún amigo, o también hacia el dinero, un estatus social, un nivel de vida, un trabajo o nuestras pertenencias.

◇◇◇◇◇◇◇

Cuanto más dependientes nos sintamos de objetos o de personas, menos libres seremos y más condicionados estaremos a la hora de tomar decisiones en nuestra vida.

◇◇◇◇◇◇◇

Y es que, al final, lo que determina la vida que tenemos y la que vamos construyendo son nuestras decisiones. Por este motivo, es importante que las tomemos de forma consciente y razonada, y que hayamos reflexionado sobre cada una de ellas para ver con más claridad si se trata del mejor camino y el más beneficioso para nosotros en cada momento. Si tomamos decisiones basándonos en nuestros miedos más primitivos y sin analizar el coste de las mismas, puede que vayamos de error en error y lo pasemos peor de lo necesario. Para evitarlo, deberíamos ser capaces de hablar con nuestro cerebro, que es el que toma la decisión de activar el miedo y frenarnos ante una situación determinada, para que comprenda que tal vez esa no es la mejor opción.

Para ayudar a tu cerebro a comprenderlo, te sugiero que cierres los ojos y realices la visualización que te propongo a continuación. Así podrás imaginar cómo estarás dentro de cinco años si

sigues funcionando igual. Cómo será tu cuerpo, cómo serán tus relaciones, cómo te sentirás cada día al levantarte por la mañana, qué pensarás al acostarte, etcétera. Trata de visualizar las peores consecuencias de no cambiar.

Visualización para el cambio neuroasociativo

Para escucharme y realizar la visualización con los ojos cerrados, visita <**www.silviacongost.com**> y accede gratuitamente al audio correspondiente (ver instrucciones en la página 15).

Si deseas leerla en otro momento, la tienes transcrita al final del libro.