# Remedios para la soledad

PRIMER LUGAR

Diego Alonso Sánchez Tec

ENSAYO

**Introducción**

La siguiente recopilación de remedios, consejos, cuentos, menjurjes para la soledad es traída a usted "cuarentoso" lector, para aliviar (o como me gusta decir “re-sanar”) esas molestias causadas por la contingencia que trae a nosotros el encuentro directo con uno mismo, y también por la cuarentena claramente, pero principalmente por mirarse a la cara y enfrentarse (no de manera violeta, sino frente a frente) con ese ser que vemos en el espejo. Cabe señalar, que si bien estas letras tienen especial dedicatoria a aquellos que se encuentran en soledad, no tema tomárselo en serio aunque se encuentre rodeado de gente, que como ya veremos, existen muchos tipos de soledad. Por último es importante distinguir el significado de "remedio" que en primera instancia podría entenderse como algo ubicado muy en el centro, es decir algo neutral (desde la mirada de este miope autor suyo) aunque como definición el diccionario nos regala estas palabras;

1. Acción de remediar (dar una solución a un daño, un problema u otra cosa)
2. Medio o medida que se toma para evitar o reparar un daño.

Queda claro el objetivo de un remedio, sin embargo estas letras no alcanzan a abrazar en su totalidad la palabra, ya que este texto no pretende dar "una solución" o "evitar o reparar" la soledad, más bien, como mencioné anteriormente busca un punto medio, uno que construya puentes y nos permita (en la cabida de las posibilidades de cada uno) transitar la soledad. Dicho esto, este texto bien podría llamarse "transitando la soledad" o "el justo medio de estar solo" incluso "consejos para una sana soledad". Dejo a su criterio, justo lector, el decidir el título que más le complazca una vez termine de leer las distintas

propuestas/sugerencias/consejos que aquí le regalo. Sin más que agregar le deseo de todo corazón, amable lector, una pronta y saludable re-unión con su soledad. Antes de empezar.

La soledad es un acontecer de lo más singular, ya que hablamos de percibir la ausencia, cosa que podría resultar de lo más contradictoria. Es decir, si algo no se encuentra presente, si no existe, ¿cómo es posible saber que no está, que no existe? como solía preguntarme un maestro ¿cómo haces para saber aquello que desconoces? lo inventamos, a través de muchas formas de hacer y vivir. Lo mismo ocurre con la soledad, la inventamos. Desde ahí podríamos entender la soledad como un ejercicio imaginario donde proyectamos una realidad distinta a la que vivimos. Podríamos tomar esto como algo negativo, como una completa negación (y como dice Jorge Bucay, de ahí nacen las patologías mentales)[1] sin embargo, si ya estamos en el juego de la imaginación (de la locura como sugiere Hugo Hiriart)[2] podemos transmutar esta significación y encontrar en el malestar (en el problema) la cura (la solución, como nos invita a reflexionar Bruno Munari)[3]. Entonces, al hablar de identificar nuestra soledad, me refiero a mirar con honestidad nuestro interior para revelar aquellas mentiras que nos hemos auto impuesto. Sólo tú, paciente lector, eres capaz de entenderte, así que te invito a mirarte, y redescubrirte. No temas ignorar, cambiar, regalar o quemar lo que estás por leer, que al fin y al cabo son fruto de la soledad de un loco.

Ahora hablemos de aceptar/la soledad pero antes paremos un momento y dejemos algo claro. Nadie está solo realmente. Algo que me ha enseñado la ciencia es que existe el espacio entre átomos, es decir que no estoy totalmente conectado conmigo, pero de alguna forma me mantengo unido. Ese vacío entre átomos, crea la unión entre mis células, de la misma forma que me une a mi hogar, a mis amigos y al mundo. Incluso

---

[1] Bucay, Jorge. Cuentos para pensar (1997)

[2] Hiriart, Hugo. El juego del arte (2015)

[3] Munari, Bruno. ¿Cómo nacen los objetos? (1983)

justo ahora, atento lector, me une a ti a través de estas letras. Esto quiere decir, que todos estamos juntitos, como en una enorme ensalada (diría Galeano)[4] y que realmente aquellos que amo están a mi lado, justo ahora. Esto bien podría estar al inicio, y te hubiera ahorrado la lectura hasta aquí (pero estoy solo y quiero que me acompañes) así que, contradiciendo lo dicho, aun así existe la soledad, quizá porque inventamos la palabra "soledad" o quién sabe por qué, pero no voy a negar que es algo que se siente (y se siente re gacho) así que aceptemos el hecho de que estamos solos y al mismo tiempo no, a ver qué pasa. Por último, no olvides que puedes pedir ayuda. Hasta este punto podría decirte que eres capaz de lidiar con la soledad tú solo (contradictoriamente) sin embargo, hay que tener el corazón abierto y ser valientes para aceptar/entender que en ocasiones la vida nos supera, y no tiene nada de malo pedir ayuda, a un amigo, a un familiar, a un desconocido o a un profesional. Valiente lector, como seguro lo leerás más adelante, la compañía es un gran regalo y remedio para la soledad, no temas pedirla. Es por esto (entre otras razones) que esta recopilación incluye consejos y demás cuentos de amigos y otros seres, que espero te aporten algo tanto como a mí. Disfruta.

**Remedios para la soledad.**

Tener plantas. Dicen los intelectuales, que la compañía es el mejor remedio para la soledad, y no están equivocados. Acompañarnos de vida es sin duda un gran remedio, sólo hay que recordar (y ésta es parte del encanto del remedio) la responsabilidad que viene con el tener una vida bajo nuestro cargo. Este es un buen punto para reflexionar sobre lo que significa tener; como con las personas, las plantas necesitan de muchos cuidados, alimentación, tiempo, cariño, trabajo e incluso disciplina. Tener plantas implica (entre tantas cosas) poner nuestra vida en equilibrio con la de otro.

[4] Galeano, Eduardo; El libro de los abrazos (1989)

Fuera de todas las posibilidades (que como sabes, te invito a explorar) aquí te comparto algunas que podrías intentar para construir un vínculo más fuerte y profundo con tus plantitas:

1. Charla con ellas. Encontrarás que hablar es un tema recurrente en este texto, y con mayor razón, des-cubrir todo lo que tenemos que decir es una de las más grandes aventuras que podemos disfrutar. Hay tantas maneras de comunicarnos como palabras, como personas, y las combinaciones son infinitas.
2. Cultivar. Como hombre, jamás sabré lo que se siente traer al mundo otra vida, al menos no desde mis entrañas. Ahí es donde entra el bello acontecer de cultivar; acompañar una vida a este mundo es un ejercicio precioso, que te invito a intentar, aprender y sobre todo reflexionar.

Respira. Pasos para sobrevivir un ataque de ansiedad; 1… No entre en pánico (tan rápido)… 2… Siéntese en el suelo con las piernas recogidas, imitando la posición de un feto…. 3… Respire profundamente reteniendo el aire unos segundos…. 4… Saque el aire por la boca….

5… Vuelva a repetir el paso 3 y 4 constantemente….. Funciona mejor el remedio si se concentra en el presente y hace a un lado sus preocupaciones…. se dice que después de intentarlo varias veces empieza a funcionar… No se rinda.

M Concepción Trejo

¿Sabías que hay un mar inmenso dentro de ti? si no me crees, siéntate en un lugar cómodo, tapa una fosa nasal –inhala-, cambia, tapa el otro lado soltando el que estaba apretado –exhala- ¿lo oíste?, una vez más, respira por esa misma fosa (fosa significa hoyo profundo), tapa y exhala por la otra ¿ves? Te dije que estaba ahí, puedes repetir esto varias veces, ahora respira por ambas fosas nasales, jalando el aire desde tu garganta, imagina que el centro de tu tráquea demanda aire y movimiento, como si con tu boca cerrada quisieras empañar un vidrio…una vez más el mar está ahí, con todo su silencio y su música. Eres la fuerza del mar, sólo que no te acordabas.

Carolina Ríos

Llorar. Es un gran remedio para éste y otros malestares ya que su misma naturaleza lo vuelve un acontecer bello y efímero. Tratándose de la soledad, llorar es de lo más eficiente, ya que nadie se dará cuenta, así que si usted es una persona orgullosa puede perder cuidado al respecto. Como aquel viejo dicho "si un árbol cae en medio de la nada..." Usted ni siquiera notará que llora, pero sí sentirá un árbol menos en ese solitario bosque.

La mejor manera para mí de reparar esa soledad es un perrito (mascota) y el bienestar mental y físico que te genera hacer ejercicio (actividad física), son las cosas que más me

funcionan en general hablando dentro y fuera de una pandemia. La limpieza siempre es mi terapia para todo, si me he sentido mal o perdida en algún punto me pongo a limpiar y a ordenar, sacar cosas que ya no quiero, etc. Algo que escuché muy trillado en esta pandemia es: “la única salida, es hacia dentro”, como humanos siento que no nos damos esa oportunidad nunca, de estar solos, de conocernos, de escucharnos, de sentirnos, etc. Y pienso que es lo más IMPORTANTE y el punto clave de poder estar bien en muchos aspectos, que la soledad no te llegue de golpe y tenga repercusiones malas en tu salud mental y en tu inteligencia sentimental.

Renata Ramírez

Comer. Esta actividad se suele relacionar con el "llenar vacíos" así que si encuentras que tu soledad se vincula a un vacío, puede ser que esta sección te interese. Debes saber, discreto lector, que la comida es algo que amo, pero debo hacer una importante aclaración; es distinto la comida a la acción de comer. Dicho de otro modo, no todo lo que es comida se come, y no todo lo que se come es comida (debo agregar la genial nota que me hace el auto corrector de Word, sugiriendo que “no todo lo que se come es comido” porque claro que no todo lo que uno engulle es digerido y procesado para nutrir al cuerpo). Alimentar a nuestro cuerpo es fundamental para re-sanar la soledad (principalmente por que sin él no podríamos hacerlo) por lo que es muy importante reflexionar qué comemos. Además de vitaminas y minerales, alimentamos nuestro cuerpo de contenido; música, vídeos, personas, emociones, sensaciones etc. En fin, algunas sugerencias para "mejorar tus hábitos alimenticios":

1. Comer acompañado. La mayoría tenemos teléfonos con cámara, puedes llamar a alguien y comer virtualmente juntos. Ahora, la compañía no siempre tiene que ser perceptible con los sentidos, puedes imaginar estar con alguien, incluso charlar. Si se te dificulta puedes utilizar una foto, ponerla frente a ti.
2. Preparar el lugar. Tener compañía es un bello regalo, inventa un pequeño ritual que responda a lo que estás haciendo. Dicen los arquitectos que el espacio es una invención, y claro que tienen razón, podemos comer en donde sea, un comedor solo es otro lugar inventado, la cocina, la sala, el cuarto. Cualquier lugar es bueno, porque cualquier lugar se puede volver un hogar, un espacio de sanación para uno, dos (o más). Este punto bien podría llamarse "Crea el lugar" ya que trata de que inventes lo necesario para recibir al otro.

Tomarte una tarde para ti mismo, cocinar algo, ver una peli o serie que te guste y un vinito o una chela ¡ahh! te hará sentir mejor.

Rodrigo Piña

Preparar un té. Debo ser honesto al decirte (como acabas de leer) que cualquier bebida que te regales puede ser un gran remedio, sin embargo, trataré de enfatizar el hecho de "preparar" la bebida, en este caso, un té. Cuando hablo de preparar, me refiero a ese pequeño ritual que toma hacer-té. Hervir agua es relativamente sencillo gracias a la modernidad en que vivimos, pero prender fuego es sin duda una gran experiencia de creación. Añadir hierbas, o algún otro ingrediente es algo que en otras épocas podríamos

llamar alquimia (dicen que la química/alquimia nació en la cocina). Sé consciente del hecho que ocurre frente a ti, "transformas" la materia para crear algo nuevo, un regalo único.

Leer. Dice el maestro Cervantes[5], que la lectura causa divertimento y nos lleva a otros mundos. Vaya, no por nada el Quijote se volvió loco de tanto leer libros de caballería, y por

[5] De Cervantes Saavedra Miguel; El ingenioso Don Quijote de la mancha parte I (1605)

eso salió al mundo a vivir sus propias aventuras. Nosotros no podemos salir al mundo a vivir aventuras por ahora, pero leer nos puede llevar a imaginarlas, a desprendernos un poco de este ocioso exilio que nos creamos. Te invito a volvernos locos, a imaginar, a soñar, a creer que otras realidades son posibles y si quieres a:

Escribir. Para mí, esta es una de las actividades más recreativas que existen. Cuando era niño me ensañaron a escribir (como a ti supongo, con planas y repeticiones) pero no me ensañaron a plasmar lo que pienso/siento. Por un lado lo veo como algo bueno, no creo que nadie nos pueda enseñar eso de verdad, para mí eso es parte del viaje de cada uno. Sin embargo, la monotonía sistémica con la que aprendí, me causo un "repel" a las letras. Fue hasta hace poco que me di cuenta que con ellas puedo decir lo que está dentro de mí. No por nada de aquí nace este pequeño ecosistema llamado "remedios para la soledad" que no sólo han ayudado a verme, sino a acercarme a otros para saber cómo les va con este tema. Lector, si de algo te sirve, escribe lo que sientes, compártelo o quémalo, es tu decisión. Siempre es tu decisión.

Con los hábitos que tenías generabas las endorfinas que necesitabas para lograr tus tareas. A mis estudiantes los animo a crear nuevos hábitos, que les ayude a crear esas endorfinas que les faltan, truquear su mente, al final el cuerpo funciona con químicos, y las endorfinas son creadas por el cuerpo, a la hora de hacer ejercicio, masturbarse, tener sexo o jugar un videojuego; cualquier cosa que genera una sensación de logro.

Miguel Aguilar

Mueve tu cuerpo. En nuestro cuerpo ocurren un montón de cosas todo el tiempo, células nacen y mueren, de hecho dicen que cada cierto tiempo todas nuestras células son nuevas. La vida es un bello acontecer que siempre está en movimiento, y cuando deja de moverse, muere. Me pasa durante esta cuarentena, que no me dan ganas de levantarme de la cama. Esos días suelen ser geniales, pero muy aburridos, y solitarios (qué maravillosa época vivimos, que nos deja poder no hacer nada un día completo... privilegio que no todos tienen) cuando logro pararme y preparar el desayuno, barrer las hojas, limpiar... recuerdo la belleza del movimiento y me lleno de energía. Dice la Maestra Cristina Medellín que toda danza es expresión corporal, pero no toda expresión corporal es

danza[6]. La principal diferencia se encuentra en el significado. La danza es movimiento, que es vida. Pienso en eso a la hora de hacer mis actividades... y entonces, todo se vuelve una magnifica danza de mí para mí.

Retorno a la infancia. Haz una lista de las cosas en tu vida que no tienen respuesta, hazlo de forma clara, puedes preguntarte cualquier clase de cosa como ¿qué hacer para no estar triste?, ¿qué pasa si un brócoli fuese tan grande como un árbol?, ¿si somos polvo de estrellas está sucio el universo?, no sé, eres libre, escribe lo que desees. Si eres uno de los afortunados que le tocó estar en contingencia con un niño pequeño, acércate a él/ella, si no

(lo siento, yo tampoco), puedes llamarle a uno o de lo contrario siéntate contigo, imagina lo que eres pero que a veces no recuerdas; tu niño/a. Pregúntale todas esas cosas locas que normalmente no te explicas, quizás tengas que aguantar la distracción constante y seguramente las respuestas concretas, pero sin duda alguna habrás encontrado más de una forma para transitar la resolución a esas preguntas. Magia pura.

Carolina Ríos

Dormir. Esta es una de mis actividades favoritas, principalmente porque no tienes que hacer nada, y la sabiduría de tu cuerpo se hace cargo de todo. En fin, algunos consejos para dormir mejor;

1. En lugar de utilizar tu almohada de forma habitual, colócala encima de ti, al mismo tiempo que ayuda a tu postura, sentirás el gentil peso de "otro" sobre ti. (No como ese terrorífico peso de un ente que te impide mover)
2. Si cuentas con más de una almohada, utiliza la segunda para abrazarla. Puedes Rellenarla de prendas para aumentar su volumen al igual que esto brinda un aroma humano que te hará sentir acompañado.

[6] Medellín Gómez, Ana Cristina. Manual de danza y expresión corporal (2015 pag 17)

3. Habla en voz baja, como si contaras un secreto, platica contigo sobre lo que sientes, lo que hiciste en el día o lo que quieras.

Engaña a tu cerebro. Cuando he estado sola en mi casa lo que hago es hablarme en voz alta, platicarle cosas a mi perrito, poner música y bailar frente al espejo. Retarme a hacer cosas que me cuestan trabajo hacer (para crear nuevos hábitos).

Laura Sánchez

Por último (y no por eso menos significativo) te regalo este consejo que la vida me acaba de regalar. Ayuda a los demás. Tal vez te pase como a mí, al olvidarnos olvidamos al otro. Cuando nos encerramos en nuestros propios problemas perdemos de vista que en el mundo hay muchas personas que también la están pasando mal (muchas veces peor).

Yo en lo personal no lo he visto como soledad porque mi estilo de vida no ha cambiado en casi nada, hasta me sirvió para tomarme un break de la chamba y pues ahora convivo más con mis viejitos.

Alejandro Sánchez

Nada nos coloca tanto en el presente como hacernos presentes en la vida de los demás. No tengas miedo en preguntar si hay algo que puedas hacer, si están bien, si necesitan ayuda. Hay quienes dicen que no se puede dar lo que no se tiene, y por sabio y verdadero que pueda ser este dicho (o sentencia breve, como diría Don Quijote) como seres creativos que somos, creo podemos crear ese impulso por aportar en la vida de los demás. Participa en la vida, ayuda a ayudarte ayudando. Amigo, sol(dad)o en definitiva vivimos una época poco usual, una crisis como nunca antes se había visto (no porque sea singularmente singular, sino que simplemente este momento no se había dado nunca en la historia) y como todo momento de la vida, exige de nosotros todo nuestro ser, nuestra atención, nuestro amor. Ya corren por ahí millones de letras, videos, ensayos, publicaciones y demás contenidos que dicen qué hacer, qué pensar, qué decir o qué sentir… sé crítico, piensa y siente con co(razón). Descubre qué cosas has dejado olvidadas, en soledad, atrévete a vivir la experiencia inaudita de conocerte, de vivirte, y de vivir al

otro una vez que todo esto  termine, incluso de una buena vez, que todo momento es bueno para sanar.

Estemos solos juntos

quizá de esa forma

remediemos la soledad.

Consejo o-culto; gratitud. Ser agradecido es un regalo que no sólo se les puede dar a los otros, también a uno mismo, obsequio que nos trae al presente, al acontecer de la vida. Agradezco a todas las personas que hicieron y hacen posibles estas letras que hoy te dono,  solitario lector, con la esperanza de acompañarte en esta realidad, y con suerte, re-sanarla.  Con todo mi afecto y cariño.

Diego Tec