

CUANDO LA SOLEDAD DUELE: CÓMO REGULAR EL SISTEMA DE APEGO



Imagina que eres un pequeño mamífero que está acurrucado con los tuyos, piel con piel, sintiéndose calentito, seguro y protegido. Estás durmiendo tranquilo en tu madriguera, rodeado de aquellos que te cuidan y te brindan consuelo. Este es un estado de calma profunda, donde tu cuerpo se relaja completamente porque sabes que no estás solo, que tienes un refugio seguro. El contacto físico con los demás te ofrece una sensación de bienestar que va más allá de las palabras: es una sensación corporal que te conecta con la seguridad.

Ahora imagina lo contrario: te has perdido en el exterior. Estás solo, expuesto a la intemperie, con la sensación de peligro acechando en cada sombra. No hay un cuerpo cercano que te brinde calor, no hay un ritmo de respiración acompasado al tuyo que te ayude a relajarte. Tu corazón late deprisa, tu cuerpo se tensa, tus sentidos están alerta, esperando un ataque que podría no llegar nunca, pero que tu instinto siente inminente. En ese estado, la soledad duele.

Cuando hablamos de emociones y apego, esta imagen de la madriguera nos puede ayudar a entender algunas de nuestras necesidades y reacciones. En momentos de inseguridad o miedo, o cuando hemos perdido un vínculo importante para nosotros (o

sentimos que está en riesgo, lo esté realmente o no), es como si nos encontráramos fuera de nuestra madriguera, vulnerables y expuestos a los riesgos del entorno.

En esos momentos, las emociones de miedo, soledad o ansiedad se sienten en el cuerpo, nos sentimos alejados de esa seguridad que anhelamos, sin el contacto que nos permite calmarnos.

Al encontrarnos fuera de nuestra madriguera, podemos sentir también una profunda añoranza de esa sensación de conexión, confort y calma que alguna vez experimentamos. Ese dolor, esa nostalgia, es como un recordatorio de lo que necesitamos y deseamos: ese refugio que nos permita sentirnos formando parte de un vínculo profundo, tranquilos y a salvo.

El apego seguro funciona de forma similar a esa madriguera: cuando las relaciones son sanas, nos sentimos protegidos, como si tuviéramos un lugar seguro al que regresar. Este espacio de seguridad interna que nos proporcionan los vínculos profundos es clave para nuestro bienestar emocional.

Sin embargo, cuando el apego es inseguro y/o hemos sentido una desconexión o la pérdida de una relación importante para nosotros, esa sensación de estar fuera de la madriguera se intensifica y lo podemos sentir a nivel emocional como una amenaza o como un vacío desgarrador.

Además, a los seres humanos se nos complica aún más que al animalito que se ha perdido y se siente desprotegido. Nosotros tenemos que lidiar con recuerdos del pasado: desencuentros, traiciones, rechazos... A la ansiedad ante la falta de refugio y compañía se nos suman las experiencias dolorosas del pasado con las podemos conectar involuntariamente y que hacen que nos sintamos inseguros en el presente. La sensación de estar desprotegidos y en soledad no sólo viene de lo que vivimos ahora, sino también de cómo las heridas del pasado pueden reactivarse en momentos de vulnerabilidad o estrés. La

desesperanza se infiltra, como una sombra que nos dice que tal vez nunca encontraremos esa "madriguera" de nuevo. Y nos cuesta ponerla en duda. Sentimos que si lo hemos pensado, es porque realmente va a ser así.

Sin embargo, incluso en momentos de activación emocional, en los que nuestro instinto de búsqueda de apego se siente con mayor intensidad y la soledad y la desesperanza nos duelen, podemos aprender a calmarnos, a reconectar con una sensación de seguridad interna, que cada vez podemos ir fortaleciendo más.

Aunque las relaciones pasadas nos hayan dejado cicatrices o carencias, tenemos la posibilidad de encontrar nuevas conexiones, sanas y reconfortantes, que nos brinden el apoyo, la conexión y la seguridad que necesitamos. Mientras, aunque no sea exactamente lo que anhelamos, podemos construir nuestra propia "madriguera interna", un refugio personal que nos permita sentirnos reconfortados por nosotros mismos.

A continuación, te explicaré algunos recursos que pueden ser útiles para bajar la activación y conectar con sensaciones de calma. Sin embargo, esto no sustituye a una terapia psicológica. Sobre todo, si estás en una situación de crisis difícil de gestionar, es importante que pidas ayuda. En la web www.psiquebrava.com, encontrarás teléfonos para situaciones de crisis en el enlace Ayuda Urgente.

RECURSOS PARA CALMAR LA ACTIVACIÓN DOLOROSA DEL SISTEMA DE APEGO

1. Abrazar una almohada: Similar a estar acurrucado con los demás, abrazar una almohada puede crear una sensación de consuelo y seguridad. Aunque obviamente no sea lo mismo que el abrazo de un ser querido, puede ayudar a calmar esa necesidad urgente de conexión y seguridad, e incluso ayudarnos a dormir mejor.

2. **Escuchar música agradable:** La música tiene para algunas personas un gran poder relajante. Escuchar melodías suaves o canciones que te conecten con un sentimiento de calma puede ser una forma de crear un ambiente seguro a tu alrededor. También puede funcionarte escuchar sonidos de la naturaleza.

3. **Usar mantas pesadas:** Utilizar mantas pesadas nos puede ayudar a calmar la ansiedad y a sentirnos resguardados (se venden mantas a las que se les ha añadido peso con este propósito). Pueden ser una ayuda para calmar la ansiedad y dormir mejor, sintiéndonos más protegidos mientras descansamos, o también en momentos de activación en los que queremos ayudar a bajar la activación fisiológica.

4. **Decirnos palabras reconfortantes:** Imagina a un niño asustado al que le dijeras cosas como: “nadie te va a querer”, “no vas a estar bien nunca”, “no mereces que te quieran”. ¿Cómo crees que se sentiría? ¿Qué ocurriría con su malestar?

Frases como “estás a salvo”, “yo voy a cuidar de ti, yo te voy a priorizar”, “puedes dar y recibir amor”, “date tiempo” pueden enviar señales de calma a nuestras partes más primitivas y asustadas. Hablar con suavidad y empatía, como si estuviéramos cuidando y calmando a alguien querido, ayuda a que nos calmemos y nos podamos regular.

Por el contrario, darnos mensajes negativos (podemos tenerlo tan normalizado que ni lo detectemos), nos va desregulando cada vez más.

5. **Ejercicios de respiración profunda:** La respiración lenta y profunda activa el sistema nervioso parasimpático, ayudando a reducir el estrés y la activación. Algunos tipos de respiración que ayudan:

- La **respiración en cuadrado:** inhalar por 4 segundos, sostener la respiración durante 4 segundos, luego exhalar por 4 segundos y aguantar 4 segundos más antes de volver a inhalar.
- La **respiración lenta diafragmática**, en la que llevamos el aire al abdomen lentamente (la fase de inspiración dura unos 5 segundos) y

espiramos también lentamente (espiramos en 5 segundos) durante al menos 10 minutos.

6. **Baños de agua caliente o duchas relajantes:** El agua caliente tiene un efecto relajante en los músculos y el sistema nervioso. Sumergirse en agua caliente o tomar una ducha puede resultar también reconfortante.

7. **Visualización guiada:** Puedes imaginarte en un lugar seguro y tranquilo, como una playa, un bosque, una pradera, o lo que para ti sea un buen ejemplo de lugar agradable en el que te sientes bien. Guiar tu mente a través de esta visualización puede crear una sensación de calma profunda, ayudando a reducir el estrés físico y mental.

También puedes rememorar recursos que te hayan ayudado en el pasado: recordar momentos en los que superaste situaciones difíciles, personas que te reconfortan o te inspiran, símbolos de tu resiliencia, tu coraje o cualquiera de tus fortalezas.

8. **Estiramientos suaves o yoga:** El movimiento del cuerpo a través de estiramientos o una rutina suave de yoga puede liberar tensiones acumuladas. Puedes acabar la rutina con un ejercicio de relajación, que fomente esa sensación de calma.

9. **Aromaterapia:** Los aceites esenciales como la lavanda, la manzanilla o el sándalo, u olores que nos resulten agradables o que nos conecten con experiencias positivas, también pueden ayudarnos a calmarnos. Asimismo, puede ser reconfortante tomar una infusión agradable.

10. **Paseos en la naturaleza:** Salir a caminar al aire libre, especialmente en entornos naturales, o bañarse en el mar, puede ser muy terapéutico. La conexión con la tierra, el agua, el aire fresco y los sonidos de la naturaleza ayuda a reducir el estrés y restablecer el equilibrio emocional.

Además del impacto positivo de estar físicamente en un entorno natural, para algunas personas la idea de sentirse parte de la naturaleza,

conectadas con ella y el resto de seres vivos, es muy reconfortante.

11. Sacarnos cariñosamente de los bucles mentales: Si te encuentras atrapado/a en un ciclo de pensamientos ansiosos o negativos, distraerte puede ser un recurso eficaz. Visionar una película esperanzadora o algo que te haga reír, escuchar un podcast ligero o leer algo que te entretenga puede interrumpir ese bucle mental.

A veces, sólo necesitamos algo que nos saque de nuestra mente y nos traiga de vuelta al momento presente, al mundo real, en el que hay recursos y posibilidades que en nuestros bucles no contemplamos.

Para salir de nuestros bucles, podemos utilizar cualquier recurso que nos conecte con el presente, como notar intencionadamente la sensación de nuestros pies sobre el suelo, de nuestro cuerpo apoyado en una superficie... Para personas que lidian con experiencias traumáticas, puede ser útil recordarse la fecha actual, la edad que tienen ahora, observar sus manos manos de persona adulta y recordarse que, aunque no lo parezca, ese evento ha quedado atrás.

A menudo, aunque haya incertidumbre sobre el futuro, ahora mismo, en este preciso instante estamos seguros, incluso aunque nos cueste conectar con esa sensación de seguridad.

LA DESESPERANZA, UN OBSTÁCULO ADICIONAL

A veces, la desesperanza puede ser un factor que dificulte el poder sentirnos mejor. La desesperanza puede haber funcionado como una protección contra el sufrimiento, como una forma de evitar los engaños, el dolor o las decepciones. Sin embargo, también puede llevarnos progresivamente muy abajo, quitándonos la esperanza de que podemos tener relaciones significativas, de que podemos volver a confiar en los demás y estar mejor. Esta sensación de no tener refugio puede sentirse como una carga que nos agobia y nos aísla aún más.

Es importante reconocer que la desesperanza, aunque comprensible, no tiene por qué ser el final del camino. Aunque el miedo a ser decepcionados es real, también lo es el potencial de encontrar nuevas

relaciones en las que nos cuiden, en las que volver a sentirnos conectados y confiar.

Cultivar relaciones sanas es algo que puede ser complejo para algunas personas. Aunque la desesperanza nos haya protegido de ser heridos de nuevo, también puede cerrarnos la puerta a la posibilidad de crecimiento emocional y conexión profunda.

RESUMEN

Recuerda que en esos momentos en que la soledad duele eres como un animal que está fuera de su madriguera, a la intemperie, asustado, incómodo y agobiado por la sensación de peligro. Sin embargo, en esos momentos puedes calmar tu sistema nervioso, transmitirte a ti mismo/a una sensación de protección. Los recursos mencionados pueden ayudarte a crear ese refugio interno, un lugar de seguridad donde tu cuerpo y mente se puedan relajar y sentirse a salvo.

Aunque el camino hacia la seguridad emocional no siempre es fácil y puede estar marcado por las huellas de experiencias pasadas, siempre existe la posibilidad de estar mejor y crear nuevas formas de conectar con los demás. A veces, necesitaremos ayuda profesional, o tendremos que buscar maneras que funcionen con nosotros, aunque no sean las más habituales (algunas personas neurodivergentes, por ejemplo, puede que tengan necesidades propias).

También es posible que necesitemos ser proactivos en conocer a nuevas personas (actualmente, hay muchísimos recursos para ello, como asociaciones, webs, apps, actividades...). Pero incluso si a veces nos cuesta verlo, siempre existe la posibilidad de mejorar nuestra situación.

Mis mejores deseos en tu propio proceso.

Este documento tiene una finalidad psicoeducativa. Está dirigido a personas que desean comprender mejor sus reacciones emocionales vinculadas al apego y explorar recursos para autorregularse en momentos de malestar. No sustituye una intervención psicológica individualizada ni constituye un tratamiento terapéutico.