

El ciclo de la soledad

Escribe bajo cada etapa cómo se ve el bucle en tu caso, con algo que te haya pasado hace poco. Al final elige un contacto pequeño y de bajo riesgo para probar esta semana.

Me siento solo
Falta alguien con quien contar de verdad, aunque haya gente alrededor.

Espero que me rechacen
La mente empieza a leer gestos, silencios y mensajes cortos como indicios de rechazo.

Me protejo y me alejo
Cancelas, respondes corto, no propones planes, te vas antes de que termine.

El contacto se enfría
La otra persona lo lee como desinterés y deja de buscarte.

Se confirma lo que temía
La mente lo toma como prueba de que no importas, y vuelve la sensación del principio.

Por dónde voy a probar
Anota a quién contactarás y cuándo.

Y el bucle se cierra

La soledad tiene que ver con la calidad del contacto más que con cuánta gente hay cerca. Si lleva meses o aparece un desánimo que persiste, vale la pena hablarlo con un psicólogo o con tu médico de cabecera.

