

Instituto de Constelaciones Familiares

Brigitte Champetier de Ribes



www.insconsfa.com
info@insconsfa.com

La soledad y el crecimiento personal
Videoconferencia – 3 de febrero de 2026
impartido por Brigitte Champetier de Ribes

En primer lugar, podemos observar que el ser humano está hecho para estar en relación. Estamos contruidos para hablar, escuchar y responder; para intercambiar mediante la palabra. También estamos hechos para tocar y ser tocados, para sentir al otro físicamente. Tan fundamental es esta necesidad que hay personas que pueden llegar a morir por la falta de relación física con otros seres humanos.

Ahora bien, observemos la vida desde distintos prismas. Existe un gran proceso que va desde la concepción hasta la muerte: concepción, nacimiento, dependencia total de los demás y, progresivamente, un camino hacia la autonomía, hasta llegar a estar uno solo frente al final de la vida corporal. En ese momento, cada uno está solo ante el paso de la muerte. Todo este recorrido constituye un profundo proceso de toma de conciencia y de liberación, que conduce a ser uno mismo, autónomo frente a la vida.

Incluso podemos observar que es señal de crecimiento tener pocas amistades y pocas relaciones profundas. Al comienzo solemos tener muchas relaciones y muchas necesidades de intercambio social, dentro de la familia o con el entorno. Poco a poco, ese número disminuye: con

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

menos personas nos sentimos profundamente a gusto, con menos personas intimamos de verdad.

Llega un momento en que basta una relación de intimidad profunda para permitirnos mantener otras relaciones menos necesarias o menos intensas. Es hermoso cuando esa relación íntima es con la pareja. Cuando no hay pareja, puede darse con otras personas, pero progresivamente aparece la necesidad de poder estar con uno mismo: en el silencio, en la meditación, en los paseos, en el disfrute profundo.

Esta es una experiencia de crecimiento de la conciencia, que se abre cada vez más y recibe cada vez más. Y eso exige poder estar a solas con uno mismo. Por eso podemos decir que el adulto está solo, pero no se siente solo.

También observamos que estamos más a gusto con personas que tienen un perfil parecido al nuestro en cuanto a los estados del yo: estado adulto, estado padre y estado niño. Cuando encontramos a alguien con un estado adulto similar, un estado padre parecido y un niño afín, nos sentimos bien: confiamos, nos abrimos, escuchamos.

Con el crecimiento, cada vez hay menos personas que compartan ese perfil, y entonces descubrimos que con quien realmente estamos bien es con nosotros mismos. Comprendemos que necesitamos esta soledad.

Este es un primer aspecto: la vida y la evolución nos conducen hacia la soledad, hacia la conciencia y hacia la intimidad con uno mismo.

Ahora bien, existen sensaciones de soledad que no se viven desde el estado adulto, sino desde el estado niño. En ese caso, se trata de un sufrimiento que nos aleja del presente y de la conciencia adulta. Son heridas que se manifiestan de vez en cuando. Probablemente, la primera herida sea la del nacimiento.

Desde el nacimiento, todos sufrimos, de un modo u otro, la separación de la madre. Esta sensación de soledad es especialmente intensa en quienes vivieron un movimiento interrumpido de amor con ella.

Además, casi todos atravesamos traumas o conflictos de separación: la muerte de alguien muy querido, un cambio de casa, la pérdida de un entorno conocido. Echamos de menos personas o épocas, pero desde la herida, desde el sufrimiento.

Estos sufrimientos nos indican algo que necesita ser sanado. No son gratuitos: son llamadas de auxilio que señalan algo que requiere ser liberado. Si no se libera, ese sufrimiento será llevado por un descendiente, y luego por otro, hasta que alguien consiga hacerlo consciente y transformarlo.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Así, podemos sentir soledad, tristeza, exclusión o rechazo en determinadas situaciones o épocas del año sin saber bien por qué. Es una llamada a mirar qué ocurrió, a quién somos fieles o qué herida sigue abierta.

Estos procesos pueden acompañarnos durante muchos años, hasta que llega la herramienta adecuada que permite la liberación.

Desde el punto de vista psicológico, la persona atraviesa distintas etapas de desarrollo. En cada una de ellas se organiza de un modo que le permite estar bien, hasta que el crecimiento exige un cambio. Esto ocurre continuamente a lo largo de la vida.

Hay personas que no consiguen superar alguna etapa y quedan fijadas en ella. De adultas, les resulta muy difícil adaptarse a separaciones, cambios de pareja, de vivienda o de territorio. En estos casos, vemos que hubo momentos en los que faltó la energía necesaria para dar el paso a la etapa siguiente.

Un ejemplo es la etapa oral del bebé: todo pasa por la boca, la succión, la alimentación, el contacto. Más tarde llega la dentición, y la relación cambia: ya no se chupa, se muerde; la comida se vuelve más consistente; la relación con la madre se transforma. Este paso puede ser vivido con dificultad.

En muchas personas observamos fijaciones a esa etapa: la necesidad constante de tener algo en la boca —el cigarrillo, el mate, los caramelos— como una forma de restablecer un vínculo primitivo con la madre que no pudo resolverse plenamente. Se trata de una dificultad para acceder a la etapa siguiente, que implica mayor conciencia, mayor fuerza y mayor autonomía.

A menudo, los sustitutos alivian parcialmente esa soledad, pero no siempre es suficiente. La vida pide entonces dar el paso a la siguiente etapa con toda la energía disponible, para ganar en conciencia, crecimiento, adultez y creatividad.

Cuando una etapa no fue bien atravesada, aparece la añoranza del pasado. Para algunas personas, el pasado parece haber sido siempre mejor, aunque se trate de una ilusión basada en una memoria fisiológica de mayor intimidad, sobre todo con la madre.

Así, el desarrollo psicológico nos conduce hacia mayor autonomía y, por tanto, hacia una cierta soledad. Pero se trata de una soledad llena de actividad, de creatividad y de vida nueva.

Por último, podemos comprender la soledad desde una perspectiva sistémica. Por ejemplo, cuando de niños hacemos promesas inconscientes a nuestros padres: no hacerlo mejor que ellos, no tener una pareja más feliz, no amar más de lo que ellos amaron. Estas fidelidades pueden generar sentimientos de exclusión, de no ser vistos o amados como deseábamos.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

También puede haber identificaciones con un niño que murió —un aborto, un bebé, un joven— que impiden vivir plenamente la adultez. La persona se siente pequeña, dependiente, incapaz de estar sola.

Asimismo, podemos estar vinculados a ancestros que murieron en un profundo sufrimiento, especialmente en soledad: excluidos, no despedidos, alejados de sus seres queridos. Ese sentimiento puede ser llevado por amor a ellos.

La constelación permite liberar este sufrimiento del estado niño, devolver el dolor a quien le pertenece y asumir la propia vida desde el estado adulto, con la soledad y la autonomía que corresponden a nuestra edad.

Ahora os propondré algunos ejercicios y, después, abriremos un espacio para comentarios, preguntas y constelaciones sobre la soledad.

