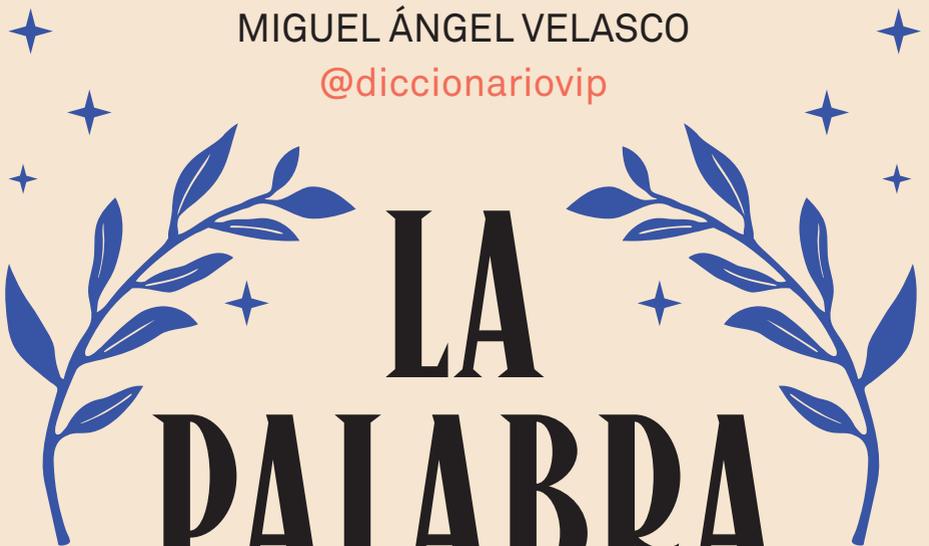


MIGUEL ÁNGEL VELASCO

@diccionariovip



LA PALABRA EXACTA

¿Alguna vez has querido expresar algo
y no has sabido cómo?



temas de hoy

MIGUEL ÁNGEL VELASCO
LA PALABRA EXACTA

© Miguel Ángel Velasco, 2023
Corrección de estilo a cargo de Harrys Salswach

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustraciones de cubierta e interiores: © Martyshova Maria / Shutterstock

Primera edición: noviembre de 2023
ISBN: 978-84-19812-08-7
Depósito legal: B. 18.406-2023
Composición: María García
Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.
Printed in Spain - Impreso en España

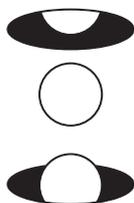
La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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



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

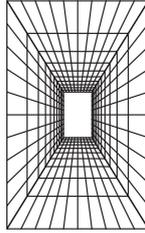
ÍNDICE



<i>Introducción</i>	9
Si hoy necesitas estar solo	11
Si hoy necesitas perdonar	25
Si hoy necesitas acercarte a la naturaleza	35
Si hoy sientes miedo	51
Si hoy necesitas alegría	69
Si hoy necesitas ser valiente	83
Si hoy necesitas irte lejos	93
Si hoy necesitas sentirte arropado	107
Si hoy necesitas sacar tu lado creativo	113
Si hoy necesitas sentir amor	133
Si hoy tienes preguntas sobre psicología	155
Si hoy necesitas recordar	161
Si hoy necesitas calma	173
Si hoy necesitas estar con los tuyos	187
Si hoy necesitas disfrutar	199
Si hoy necesitas sentir placer	211

Si hoy necesitas soñar despierto	221
Hoy me siento triste	229
Si hoy necesitas superar un obstáculo	237
Si hoy necesitas reírte	249
Si hoy necesitas compasión	259
Si hoy necesitas paz interior	273
Si hoy necesitas un propósito	285
Si hoy necesitas entender a los demás	295
Si hoy necesitas belleza	311
Si hoy necesitas sentirte eterno	319
<i>Anexo: Idiomas</i>	329
<i>Biografía</i>	343

SI HOY NECESITAS ESTAR SOLO



En ocasiones, en medio del bullicio y la constante ebullición social, surge la necesidad de buscar un momento de soledad. Dicha soledad se convierte en una oportunidad para explorar tu interior, acceder a pensamientos más íntimos e indagar en ti mismo. Es un tiempo de autodescubrimiento y reflexión en el que se abre paso la paz y la claridad necesarias para avanzar en el camino. Es un refugio acogedor donde recargar energía y revitalizar el bienestar emocional. Si hoy necesitas estar solo, disfrútalo.

Estados solitarios

INTROSPECCIÓN

Es la práctica de mirar hacia adentro y examinar nuestros pensamientos, emociones y recuerdos.

ENSOÑACIÓN

Es un estado que despierta el pensamiento fantástico y convierte la soledad en una experiencia creativa.

ANACORETA

Aquel que reside en un lugar aislado y se dedica por completo a la reflexión y la penitencia.

ERMITAÑO

Quien vive en soledad.

ROBINSÓN

Quienes atienden sus necesidades básicas sin depender de la ayuda de otros. Hace referencia a Robinson Crusoe, el personaje principal de la novela del mismo nombre escrita por Daniel Defoe, c. 1659-1731. Robinson Crusoe es un personaje icónico de la literatura que encarna la lucha por la supervivencia en condiciones adversas y la capacidad del ser humano para adaptarse y sobrevivir en una isla desierta.

SOLITUDE:

por disfrute y voluntad propia

La *solitude* es un término inglés que se refiere a la decisión de estar solo de manera intencional, sin sentirse necesariamente aislado. A diferencia de la «soledad», que por lo general tiene una connotación negativa y puede generar tristeza, aislamiento y apatía, la *solitude* se experimenta como una elección consciente y positiva en busca de tiempo para la reflexión, el autodescubrimiento y la renovación personal.

La *solitude* favorece la calma, la paz interior y el enriquecimiento espiritual. Es un espacio en el que uno se aleja de las distracciones externas y se sumerge en una experiencia más profunda consigo mismo.

La belleza oculta en la soledad

La soledad, a menudo malentendida, encierra una belleza oculta. Nos regala un tiempo valioso para cuidar de nosotros mismos y explorar nuestro mundo interior. Es en este estado solitario cuando descubrimos la fuerza que nos habita. Los siguientes conceptos no podrían entenderse sin cierta capacidad para estar a solas.

SERENDIPIA (inglés)

La magia de encontrar algo valioso mientras se busca otra cosa.

MONO NO AWARE (japonés)

Cierto tipo de sensibilidad y capacidad para sorprenderse y conmoverse; experimentar una melancolía o tristeza especial ante la fugacidad de la vida y del amor.

BOKETTO (japonés)

Acto de mirar fijamente al vacío o al espacio sin un objetivo específico, como cuando estás perdido en tus pensamientos y observas sin enfocarte en nada en particular.

Palabras japonesas para usar cuando estás a solas

En los últimos años, Japón ha enfrentado una creciente preocupación por el aislamiento social, tanto que ha surgido la necesidad de abordarlo de manera oficial. Como respuesta a esta realidad, a raíz de la pandemia se estableció en el país nipón el Ministerio de Soledad, la primera entidad gubernamental del mundo dedicada a este tema. Tiene sentido si sabemos que su vocabulario posee una riqueza excepcional a la hora de abordar este sentimiento.

KODOKU

Se refiere a la sensación de estar aislado. Evoca tristeza y melancolía.

HITORI

Describe un estado de soledad físico o emocional.

SABISHISA

Esta palabra se traduce como «tristeza por estar solo». Expresa la sensación de sentirse vacío por el hecho de estar a solas.

MUNASHISA

Describe una falta de propósito o significado vital relacionada con la sensación de soledad.

SAMISHIGARI

Quien tiene tendencia a necesitar la atención de los demás y anhela compañía.

URAMI

Da nombre a la amargura que puede surgir cuando alguien se siente aislado o resentido.

HIKIKOMORI:

el síndrome de la retirada social

En Japón, el fenómeno *hikikomori* es un patrón de comportamiento social retraído y evitativo que se observa principalmente en jóvenes y adolescentes. Eligen aislarse del mundo exterior y se encierran en sus hogares, a menudo por periodos prolongados, y evitan todo contacto social desvinculándose de la realidad. El término *hikikomori* se compone de las palabras japonesas *hiki* (retroceder) y *komoru* (entrar), y describe la tendencia a retirarse a un espacio seguro y protegido, como las propias habitaciones, donde pueden pasar el tiempo en soledad y eludir cualquier interacción. Los *hikikomoris* a menudo encuentran consuelo y evasión en actividades solitarias, como navegar en Internet, las redes sociales, los videojuegos o la inmersión en sus propios intereses personales.

El budismo: un camino solitario

La soledad y el budismo están estrechamente relacionados. El budismo considera la soledad como una oportunidad valiosa para el crecimiento espiritual y la comprensión de la naturaleza de la existencia. Aunque el budismo enfatiza la interrelación de todos los seres y la importancia de la compasión, también reconoce la relevancia de la soledad como medio para la autorreflexión, la meditación y la realización.

En el marco del lenguaje budista, la soledad se asocia con la experiencia de la **ŚŪNYATĀ** (vacuidad), la idea de que todo carece de una existencia inherente y permanente. También, trata conceptos como la **VIPASSANA**, una forma de meditación budista que supone una observación precisa de la realidad tal como es, o el **SAMADHI**, un estado de concentración alcanzable en momentos de meditación intensa.

Schopenhauer, un maestro pesimista

Arthur Schopenhauer, filósofo alemán del siglo XIX, abordó el tema de la soledad desde una perspectiva pesimista y existencialista. Para el filósofo, la soledad es inherente a la condición humana y está arraigada en la naturaleza misma de la especie. Podemos explorar su visión de la soledad a través de los siguientes conceptos:

VOLUNTAD

Según Schopenhauer, la vida es impulsada por una «voluntad ciega» que genera insatisfacción constante. La soledad puede ser entendida como el reflejo de esa voluntad.

DESESPERANZA

La soledad de la existencia, en ocasiones, nos hace sentir separados de los demás y desprovistos de verdaderas vinculaciones, dando lugar a la desesperanza.

PESIMISMO

La soledad resalta la naturaleza dolorosa y efímera de la existencia humana, condición de partida del pensamiento pesimista del filósofo.

TRASCENDENCIA

La soledad es el camino hacia lo elevado. En el silencio podemos encontrar vías que nos relacionen con la sabiduría y el consuelo que se desprende de la contemplación atenta de nuestra propia existencia.

MONACHOPSIS:

la sensación de no-pertenecer

La *monachopsis* es un término que fue recogido por John Koenig en *The Dictionary of Obscure Sorrows* y que da nombre a la sensación de estar fuera de lugar o no encajar en un entorno particular. Del griego *monachus* (sola, solitaria) y *opsis* (visión), este término hace referencia a la sensación persistente de ser diferente; es la sensación persistente de ser distinto o de estar rodeado de personas y, sin embargo, sentirse solo.

La *monachopsis* puede conllevar tanto una percepción de aislamiento, como la búsqueda de un lugar donde uno se sienta comprendido y aceptado. Este anhelo de vinculación con los demás y de un sentido de pertenencia no necesariamente nace de una soledad circunstancial, sino más bien de un desánimo emocional y de una percepción de no encajar en un entorno concreto.

EREMOFOBIA:

el miedo a quedarse a solas

La eremofobia describe un miedo intenso y persistente a estar solo o a encontrarse aislado. Es un trastorno de ansiedad que puede generar un malestar en quienes lo experimentan. Las personas con eremofobia suelen sentir un temor abrumador ante la idea de estar solas, independientemente del entorno o las circunstancias. Se trata de un trastorno específico y no debe confundirse con la simple preferencia por la compañía o el deseo de evitar la soledad ocasional.

Cosas que no podemos compartir

CATARSIS (griego)

Poderosa liberación emocional que suele darse ante el arte o una forma de belleza. Transformación de los sentimientos experimentada en solitario. Proceso y purificación que proporciona alivio y sanación.

EKSISTENSIELL ENSOMHET (noruego)

Una sensación de soledad existencial que va más allá de la ausencia de compañía. Nos impulsa a buscar sentido y propósito.

SOLA (italiano)

En italiano, como en español, «solo» también connota un matiz emocional afín a la sensación de ser una persona solitaria y estar aislada.

KALSARIKÄNNI (finés)

Consumir bebidas alcohólicas solo, en casa, en ropa interior sin intención de salir.

EREMIOMANÍA:
el anhelo obsesivo de la vida solitaria

La *eremiomanía* es sentirse muy interesado en vivir solo o alejarse de la gente. Es como tener un deseo fuerte de estar en lugares tranquilos y aislados, como en el campo o en las montañas. El término proviene de la palabra griega *eremia* que significa «desierto» o «lugar solitario».

La *eremiomanía* es más que querer estar solo de vez en cuando, es sentir una necesidad muy fuerte de alejarse de la sociedad y vivir en soledad.

Cien años de soledad

Cien años de soledad es una novela escrita por el autor colombiano Gabriel García Márquez, publicada por primera vez en 1967 en el marco del boom latinoamericano. La historia narra la saga de la familia Buendía a lo largo de varias generaciones en el ficticio pueblo de Macondo. La soledad se convierte en un elemento central en la vida de los Buendía y otros habitantes de Macondo, influyendo en sus acciones, pensamientos y relaciones. Algunas de las palabras que utiliza el autor para dar color a este sentimiento en su obra maestra son:

SORTILEGIO

Adivinación que se hace por suertes supersticiosas.

AMEDRENTAR

Infundir miedo.

ABNEGACIÓN

Sacrificio que alguien hace de su voluntad, de sus afectos o de sus intereses, generalmente por motivos religiosos.

CACHIVACHE

Trasto, objeto inútil.

IMPÁVIDO

Valiente, intrépido, osado.

INSONDABLE

Misterioso, recóndito.

HONJOK:

el arte de disfrutar de la soledad

Honjok es un término coreano que refiere a las personas que disfrutan de estar solas y prefieren pasar tiempo en soledad. Es un concepto que ha ganado popularidad en la sociedad moderna, especialmente entre los jóvenes en Corea del Sur.

Honjok se deriva de *hon* (solo) y *jok* (tribu), lo que significa que uno se aleja de la presión social y disfruta de su propia compañía. No implica necesariamente aislamiento completo, sino más bien una elección consciente de buscar tiempo a solas para reflexionar, recargarse y disfrutar consigo mismo. Puede incluir actividades como ir a restaurantes, viajar, ir al cine o relajarse en casa. Además, el término *honjok* promueve el autocuidado y el autodescubrimiento desde la independencia y la libertad de la compañía de otros.