

# CUANDO EL SILENCIO PESA

— ◆ —  
IDEAS PARA TRANSFORMAR  
LA SOLEDAD EN UN ESPACIO  
DE ENCUENTRO CONTIGO

MARIE POUVET®



# CUANDO EL SILENCIO PESA

© 2026 Marie Pouvet®

Todos los derechos reservados.

Este texto nace como una invitación a mirar de otra manera. No pretende ofrecer respuestas cerradas ni sustituir ningún tipo de acompañamiento profesional.

Cada lectura es única. Cada proceso, también.

No todo necesita ser resuelto. Algunas cosas solo necesitan ser comprendidas de otra manera.

Hay momentos en los que el silencio no calma. Pesa. No por la ausencia de ruido, sino por la sensación de no estar siendo acompañado en lo que se vive. La soledad, cuando aparece así, no se siente como un espacio, sino como un vacío.

Y ante ese vacío, casi todo se dirige a lo mismo: llenarlo. Con presencia, con distracciones, con palabras que eviten ese instante en el que todo se detiene y algo empieza a asomar.

Pero quizá la cuestión no sea cómo evitar la soledad. Tal vez lo que incomoda no es su presencia, sino la forma en que se ha aprendido a mirarla.

Porque cuando no se intenta taparla, cambia. No desaparece, pero deja de empujar. Se vuelve más amplia, más silenciosa, menos hostil. Como si, al dejar de luchar contra ella, empezara a mostrar algo que antes quedaba oculto.

No siempre es agradable al principio. Hay una parte que incomoda, que descoloca, que no sabe dónde apoyarse. Pero también hay otra que, poco a poco, se abre. Una que no necesita ser llenada, sino habitada.

Y en ese cambio, casi imperceptible, la soledad deja de ser un problema. Empieza a ser un lugar.

Hay una idea muy extendida que aprieta más que la propia soledad: la de que no debería estar ahí.

Como si sentirla fuese un error. Como si indicara que algo falta, que algo no está bien, que hay que corregir.

Y desde ese lugar, todo se vuelve más difícil. Porque no solo se siente la soledad, también se lucha contra ella.

Pero la soledad no siempre llega para señalar una carencia. A veces aparece cuando algo necesita espacio. Cuando lo externo deja de sostener lo interno. Cuando lo que antes ocupaba ese lugar ya no encaja de la misma manera.

No es una ruptura. Es un reajuste. Lo que ocurre es que ese reajuste no tiene forma conocida. No se parece a lo que se

espera. No ofrece respuestas rápidas ni  
compañía inmediata. Y por eso  
desconcierta.

Sin embargo, hay algo en ese vacío que no  
es vacío del todo. Hay una presencia más  
sutil, más silenciosa, que no se impone,  
pero está.

Al principio pasa desapercibida. Porque no  
hace ruido, no distrae, no llena. Solo  
permanece.

Y poco a poco, si no se la interrumpe,  
empieza a sentirse distinta. Más cercana.  
Más propia.

No sustituye nada. No ocupa el lugar de  
nadie. Pero acompaña de otra manera.  
Una forma que no depende de lo que hay  
fuera. Una forma que no desaparece  
cuando todo se aquieta.

Y en ese descubrimiento, casi sin darse  
cuenta, algo cambia.

La soledad ya no pesa igual.

