

# LA SOLEDAD: un aprendizaje permanente

— María Menéndez-Ponte —

La soledad. **Unos la rehuyen:** Con aquella su constante actividad, con aquel mezclarse en las tareas y las diversiones de todos, parecía querer huir de sí mismo, querer huir de la soledad ("San Manuel Bueno Mártir", Miguel de Unamuno). **Otros la buscan:** Pero yo la quiero así, distinta, / porque es sincera. / Es natural como el agua que llega / corriendo alegre por el manantial... Es el caso de los artistas, los grandes pensadores o los científicos. La soledad forma parte de su trabajo, de sus vidas: "Cuando quiero pensar, necesito soledad". "La investigación es fruto de muchas horas de soledad"... Decía Toulouse Lautrec, el arte es un refugio de la soledad.

**Algunos la disfrutan:** Ahora estoy convencida de que la vida de soltero es una etapa positiva, riquísima en revelaciones sobre uno mismo, sobre el entorno, sobre los demás. A mil leguas de una soledad estéril ("Los que vivimos solos", Odile Lamourère). **Otros la sufren:** Me quedé solo. En el centro / de mi soledad hundi / el puñal de mi silencio... / Y comencé poco a poco / a brotar lejos de mí / sangrando de un cuerpo a otro, / peregrinando el que fui... / ¡En mi soledad desbordo! ("Signos del Ser", Emilio Prados). Morrendo de soledades, / toda a chorar me maté... ("Follas Novas", Rosalía de Castro).

**Los psiquiatras la estudian:** La acción recíproca de factores externos e internos influye considerablemente en el incremento o la disminución del sentimiento de soledad. La internalización de un pecho bueno (la relación de la madre con su hijo/a), que sólo puede darse como resultado de una interacción favorable entre los elementos internos y los externos, consti-



tuye una base para la integración, la cual es uno de los factores que más contribuyen a la disminución del sentimiento de soledad. Cuando se experimentan intensos sentimientos de soledad surge la poderosa necesidad de recurrir a objetos externos, puesto que las relaciones externas alivian parcialmente la soledad. Sobre todo, la actitud de personas que son importantes para el individuo ("El sentimiento de soledad", Melanie Klein).

**Los poetas la cantan:** En ti estás todo, mar, y sin embargo, / ¡qué sin ti estás, qué solo, / qué lejos, siempre de ti mismo! / Abierto en mil heridas, cada instante, / cual mi frente / tus olas van, como mis pensamientos, y vienen, van y vienen, / besándose, apartándose, / en un eterno conocerse, / mar, y desconocerse. / Eres tú, y no lo sabes, tu corazón te late, y no lo siente... / ¡Qué

plenitud de soledad, mar solo! ("Soledad", Juan Ramón Jiménez). A veces, llega a ser tan familiar que **dialogan con ella:** ¡Soledad de soledades, / soledad! / ¡Me he perdido de mí mismo / la verdad! / ¿Es que he muerto sin saberlo, / soledad? / ¿Es que vivía viviendo / mi soñar? / Mi voz me llega de fuera, / ¿quién la da? / ¿Quién es el que así me llama? / Dios sabrá... ("Cancionero", Miguel de Unamuno).

**Los novelistas se recrean en ella y tratan de descubrirla:** La soledad más desnuda e implacable persigue a cada uno de los personajes de la obra de Kafka. Herman Hesse hace un profundo y hermoso retrato de la soledad en "El lobo estepario". Gabriel García Márquez nos hace vivirla en Macondo "Cien años de soledad". Juan José Millás acaba de sacar una Trilogía de la soledad integrada por tres de sus nove-

las de más éxito: "El desorden de tu nombre": una historia de amor y muerte; "La soledad era esto": la historia de una mujer que, tras la muerte de su madre, inicia el aprendizaje de la soledad y de su posterior liberación; y "Volver a casa": una fábula sobre la suplantación de identidad entre dos hermanos gemelos. Fernando G. Delgado en "La mirada del otro", hace un estudio psicológico de una persona que trata de huir de la soledad que le acecha... Son numerosos los escritores que de uno u otro modo abordan el tema de la soledad.

### Casi nadie la entiende:

*¿Me diste esa inexplicable soledad para que yo pudiera darte todo más fácilmente? / Algunos años aún, ¿y después? La vida sólo tiene valor por su contenido -para los demás. Mi vida, sin valor para los demás, es peor que la muerte. Por eso -en ese gran aislamiento- he de servir a todos. Por eso: qué incomprensiblemente grande es lo que se me ofrece, qué vano lo que "sacrifico" ("Marcas en el camino", Dag Hamarskjöld).*



**Pero todos la hemos sentido en algún momento de nuestras vidas:** "Padre, Padre, ¿por qué me has abandonado?"

## Miedo a la soledad

No es lo mismo estar solo que sentirse solo. Pues no hay soledad más terrible que la de sentirse solo entre la multitud. Sin embargo, paradójicamente, es éste un tipo de soledad bastante frecuente en el que caen las personas por miedo a enfrentarse a sí mismas. Nos dice el gran pensador indio Krishnamurti que el sentimiento de soledad surge únicamente cuando nos atemoriza estar solos y no sabemos qué hacer.

Hoy, vivimos alterados por el frenético ritmo que nos marca nuestro mundo exterior. Buscamos seguridad en las posesiones externas y en las relaciones. Nos aferramos a ideas y creencias que no son fruto de una honda reflexión y convencimiento interior, sino producidas por nuestros deseos y prejuicios. Si nos las quitan o nos las cuestionan,

sentimos pánico, porque vemos amenazada nuestra seguridad. Esa "seguridad" que nos hemos construido como una falsa muralla, y es la que tratamos

de proteger, alejándonos todo lo posible de ella. Corremos tras la posesión de las cosas: trabajo, amor, pareja, familia, etc. sin preguntarnos por qué, dejando la mayoría de las veces que otros elijan y tomen decisiones por nosotros.

Vivimos más preocupados por procurarnos todo tipo de posesiones, que por procurarnos una actitud o conducta reflexiva que nos conduzca a la libertad interior. "Mi esposo/a", "mis hijos", "mi casa", "mis bienes"... Las familias poderosas se juntan y les dicen a los demás lo que deben hacer. Y para protegerse forman una sociedad con leyes, policía, ejército... Así nace una sociedad que nos acaba devorando, porque nos hace psicológicamente dependientes de ella: ambiciones, competitividad, codicia, envidia...

## Causas de la soledad

A veces se nos crea la falsa ilusión de que sólo es posible el tipo de sociedad en la que estamos inmersos. Y las personas se despojan de su propio yo

con el fin de transformarse, en mayor o menor grado, en el tipo de persona que se espera socialmente que debe ser. Al producirse esta pérdida, la persona cae en un estado de ansiedad, del que intentará fugarse de distintas maneras: el trabajo obsesivo, una vida de fantasía, la búsqueda permanente de sensaciones nuevas, etc.

La soledad es un síntoma de nuestra época. Y las causas son múltiples: la falta de tiempo, la exigencia de productividad, la rígida separación entre clases sociales, los problemas afectivos y de relación familiar, la ruptura del sistema de valores tradicionales, el impacto de las nuevas tecnologías, los distintos lenguajes, la pérdida de identidad personal, familiar y social, las dificultades de adaptación, la insatisfacción personal, el exceso o la falta de tiempo libre, el escaso nivel educativo, la falta de acceso a la cultura y el ocio, la inactividad, la rutina, la desconfianza...

Pero, para poder salir de ese círculo, es mejor el enfrentamiento o "la soledad en positivo" que la huida. Nos dice Erich Fromm en "El miedo a la libertad" que, una vez que hayan sido cortados los vínculos primarios que proporcionaban seguridad al individuo, éste tiene dos caminos para superar el

insostenible estado de soledad e impotencia del que forzosamente debe salir. Por uno de ellos, progresará hacia la *libertad positiva*: estableciendo espontáneamente su conexión con el mundo en el amor y el trabajo, en la expresión genuina de sus facultades emocionales, sensitivas e intelectuales; por el otro, deberá retroceder para abandonar su libertad y tratar de superar la soledad eliminando la brecha que se ha abierto entre su personalidad individual y el mundo. Éste último lleva al individuo a mitigar la angustia, pero no soluciona el problema subyacente, y exige en pago la adopción de un tipo de vida que, a menudo, se reduce únicamente a actividades de carácter automático o compulsivo.

## Soledades

Hasta ahora hemos hablado del sentimiento de soledad en general. Pero, evidentemente, hay distintos tipos de soledad. Una soledad hasta ahora desconocida o ignorada es la del niño. Pero

las cifras cantan: el Teléfono del Menor, de la Fundación ANAR, ha recibido 180.000 llamadas de niños en lo que va de año; de las cuales, siete de cada diez corresponden a chicas adolescentes con problemas afectivos. ¿Las causas? En estos años el número de hijos ha disminuido notablemente. La mujer se ha incorporado al mercado de trabajo. Los horarios de trabajo no son siempre los más convenientes. Y el resultado está ahí: muchos niños, al llegar del colegio, se encuentran solos en casa.

A veces, la soledad no obedece al hecho de estar solo, sino que proviene de una mala relación familiar, de una presión excesiva en el colegio, de un afán desmedido de autoexigencia, de la separación de los padres, etc. El resultado es que cada vez hay más niños en tratamiento psiquiátrico o psicológico y cada vez más chicas adolescentes, buscando una huida, caen en la anorexia y la bulimia.

## La soledad de los ancianos

En el caso de los ancianos, el sentimiento de soledad se produce, de manera generalizada, como una consecuencia del propio proceso de envejecimiento: deterioro de la salud, menor movilidad, reducción de amigos que se van muriendo, disminución de contactos sociales, jubilación... Un sentimiento que se agrava cuanto mayor es el índice de pobreza y cuando hay abandono familiar. Abandono que puede ser tanto físico (el anciano está solo en una residencia) como emocional: se le hace sentir como un estorbo o trasto viejo. (Este último caso está maravillosamente contado en la gran novela de José Luis Sampedro "La sonrisa etrusca").

Pero existe además el abandono social. Como decíamos antes, en una sociedad basada en la producción de bienes, el anciano deja de tener un papel y no cuenta más que como una carga para el Estado, que le tiene que pagar la jubilación y las medicinas. No se piensa para nada en sus escenarios de la vida cotidiana. Así, los ancianos caminan por una ciudad que, a todas luces, le resulta hostil: cajeros automáticos con los que no siempre resulta fácil el diálogo, máquinas expendedoras que se tragan el cambio, parques llenos de cacas y bancos rotos, semáforos que hay que cruzar corriendo, coches que amenazan los pasos de cebra, aceras siempre en obras, gente con prisas...

Y sin embargo, caminamos a pasos agigantados hacia la pirámide invertida. Dentro de unos años, si el índice de

natalidad sigue el crecimiento actual, los ancianos constituirán la mayoría de la población. De manera que todos deberíamos pensar en que uno de cada diez ancianos vive completamente solo y uno de cada seis afirma sentirse solo.

## Otras soledades

Otras soledades, de las cuales somos todos un poco culpables, son las de los minusválidos y todas aquellas personas a las que marginamos socialmente: enfermos de Sida, locos y mendigos. Estamos tan atrapados en nuestra propia supervivencia que nos olvidamos de toda esa gente que está sola por falta de cariño y cercanía. Pero ahí están. Medio millón de españoles se conecta cada madrugada a los programas de radio donde pueden contar sus penas y escuchar una voz cálida que les escucha.

El 68% de llamadas son de mujeres y en un 50% de los casos la soledad es la causa. (Esto no quiere decir que los hombres no sufran de soledad, sino que les cuesta más comunicarse). A estos programas acude fundamentalmente el ama de casa angustiada por la soledad del "nido vacío" (sus hijos vuelan ya solos y ella siente que ha perdido su función en esta vida), la viuda con la herida todavía abierta, las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido y ya no le ven sentido a la vida, la madre del drogadicto que se encuentra entre la espada y la pared, la que sufre malos tratos tanto físicos como esas humillaciones verbales que se van clavando como dardos en la piel... Pero también está el parado que agranda su concha a medida que se le cierran las puertas, el emigrante que siente la nostalgia de su país y de sus seres queridos, el preso que arrastra su soledad tras los barrotes de la celda, el depresivo que constantemente piensa en el suicidio como único medio de acallar una soledad que se ha convertido en un foso interminable, el refugiado o el soldado que vuelve de la guerra y que todavía escucha en su interior las ráfagas de las ametralladoras, el dirigente aplastado por el peso de la responsabilidad, el marinero que ahoga sus penas en la inmensa profundidad del océano...

## La soledad sonora

Es cierto que la soledad está estrechamente vinculada a una serie de variables biológicas, psicológicas y sociales, y que nadie estamos libres de cualquier tipo de agresión externa. Pero también es cierto que el sentimiento de soledad disminuye conforme aumenta la autoestima y la satisfacción vital de

las personas. Por eso es importante aprender a convivir con la soledad; o, mejor dicho, a reconvertir la soledad opresiva en una soledad sonora. Esa soledad que te proporciona paz y contento espiritual. Esa soledad que te permite hacerte amigo de ti mismo. Esa soledad que te enseña a escuchar tu interior. Esa soledad que te hace ser libre en los ambientes más hostiles y opresivos. Esa soledad que te permite fundirte con la naturaleza hasta formar un todo. Esa soledad que te proporciona energía para emprender nuevos proyectos. Esa soledad que te ayuda a descansar del ajetreo diario. Esa soledad que te deja escuchar la voz de Dios...

A veces vivimos tan mal nuestra soledad que "el otro" nos parece indispensable. Sin embargo, ¿no es triste pedirle a "ese otro" que padezca nuestra imposibilidad para vivir solo? Para convivir es preciso aprender antes a vivir solo. *Menguado tesoro interior posee quien necesita a toda hora, para sentirse vivir, del tumulto de la calle, de la emoción del teatro o de la murmuración de la tertulia* (Santiago Ramón y Cajal). Convirtamos, pues, la soledad en ese lugar secreto sobre el que edificar nuestra vida.

*El placer es la soledad y nada crea sino el sueño de quien en él se extingue.* (Vicente Aleixandre)

## ACTIVIDADES PARA ESCUELA DE PADRES

1. Hacer una lluvia de ideas sobre las distintas causas que pueden provocar el sentimiento de soledad. Cada uno ordena el listado según sus propios sentimientos, colocando primero aquellas que le hagan más mella.
2. Simular un programa de radio en que cada uno cuenta un caso (real o imaginario) y los demás analizan los posibles sentimientos: soledad, vacío espiritual, pesimismo, tristeza, melancolía, desesperación, depresión y proponen soluciones.