

La soledad. Compañera silenciosa³

Raquel Tawil Klein⁴

...es preciso atravesar la soledad y la aspereza, la
incomunicación y el silencio para llegar al recinto
mágico en que podemos danzar torpemente o cantar
con melancolía; más en esa danza o en esa canción
están consumados los más antiguos ritos de la
conciencia: de la conciencia de ser hombres y de creer
en un destino común.

Pablo Neruda

La soledad es una compañera silenciosa, agazapada, en cualquier momento se hace sentir. Hija de la separación, es inherente a la naturaleza humana. A veces nos inunda y toma diversas formas. Inasible, en un intento de definición nos quedamos huérfanos de palabras; tal vez sea el poeta quien más pueda capturar su esencia. Compañera en los embates del desarrollo, en la patología, en el duelo e incluso en la creación, matiza la existencia del hombre como algo intrínseco a su ser.

En la clínica, en ese encuentro íntimo y a la vez silencioso del paciente-analista, frecuentemente habita los rincones y se desliza por las paredes y poco de ella se puede hablar, más bien como analistas la sentimos y reconocemos a través de la empatía que surge de la vivencia de nuestra propia soledad.

En los inicios, el yo es una totalidad indiferenciada, nos encontramos en un estado de completud, omnipotencia abarcante del todo que dura poco, ante la evidencia de la realidad que nos coloca en el mundo como seres separados y diferenciados. La soledad surge desde el desprendimiento original del objeto materno, desde esos momentos de indefensión que son propios del desarrollo.

A este respecto Kristeva refiere, "la experiencia dramática de la soledad se curva en un sentimiento omnipresente de abandono, que revela ser casi un conocimiento lúcido de

³ Trabajo presentado en el LVIII Congreso Nacional de Psicoanálisis. "La soledad y sus avatares: elección, síntoma o angustia. México D. F. 9 y 10 de Noviembre de 2018.

⁴ Psicoanalista Didacta de la Asociación Psicoanalítica Mexicana. Doctorado en Psicoterapia psicoanalítica, UIC.

nuestra condición de seres separados, rechazados de un paraíso que sin embargo era un infierno, pero que nuestro superyó no deja de idealizar para convencernos de que estamos en deuda con lo imposible” (Kristeva, cit. por Goldiuk, 2018).

Puede decirse que ante la soledad se reedita la vivencia de lo que Freud llamo la pérdida de amor y desamparo.

A lo largo del desarrollo, múltiples experiencias nos enfrentan con el sentimiento de soledad, por lo que podemos hablar de diversas soledades: la soledad voluntaria, esos periodos de recogimiento en que buscamos un contacto con nuestro yo y que es muy disfrutable, hasta la soledad intensa impensable e indefinible del psicótico o del suicida, a la que Binswanger (cit. por Fromm-Reichmann, 1990) ha descrito como “horror desnudo” o sea, sin tapujos, sin defensas, esencialmente horror, tal vez parecido al terror sin nombre bioniano. Y así, en los tonos grises de la soledad podemos encontrarla en los adioses y despedidas que fragmentan al yo, en los momentos silenciosos y creativos en que surgen ideas que vuelan como mariposas, en las esquinas de los recorridos de la vida diaria y muchas veces en el ocaso de un domingo cualquiera. En este sentido quisiera mostrarles un poema de *Las Soledades de Babel* de Mario Benedetti (1991).

La soledad es nuestra propiedad más privada
 Viejo rito de fuegos malabares
 en ella nos movemos e inventamos paredes con espejos
 de los que siempre huimos (...)
 La soledad es noche con los ojos abiertos
 Esbozo de futuro que escondió la memoria
 Desazones de héroes encerrado en su pánico
 Y un sentido de culpa
 Jubilado de olvido
 Es la tibia conciencia
 De cómo deberían haber sido los cruces de la vida y la muerte
 Y también el rescate de los breves chispazos
 Nacidos del encuentro de la muerte y la vida
 La soledad se sabe sola en un mundo de solos
 Y se pregunta a veces por otras soledades.

Freud nunca habló de la soledad en sí misma, hizo algunas alusiones indirectas a ésta (1916-1917) en relación con el miedo a la oscuridad y a la soledad como cuando escuchó a un niño decir “tía hálame, tengo miedo”. “pero de que te sirve si no puedes verme” “Hay

más luz cuando alguien habla” (p. 371) lo que captura el terror existencial de saber de nuestra propia soledad y la esperanza de que interactuar con otros puede ayudarnos a esconder esa realidad.

Otra alusión a ésta en escritos freudianos la encontramos en *El malestar en la cultura* (1930) cuando Freud habla de los métodos que el hombre emplea para evitar el dolor, siendo uno de estos el aislamiento voluntario, refiriéndose a él como la mejor salvaguarda contra la infelicidad que puede surgir de las relaciones humanas.

Son más bien psicoanalistas contemporáneos, y tal vez porque como refiere, Lipovetsky (1983) estamos en la era del vacío, los que han abordado el tema de la soledad, como es el caso de Fromm-Reichman (1990) que tiene un excelente escrito sobre ésta y en especial sobre la soledad del psicótico, y más que nada Klein (1983) quien atribuye la soledad al anhelo de un inalcanzable estado perfecto y omnipotente, que es común a todo ser humano

Para Klein (1983) en la etapa esquizo-paranoide los ataques al pecho de la madre generan ansiedad paranoide que es la razón fundamental del sentimiento de soledad. Ya en la etapa depresiva estos residuos de impulsos destructivos pueden dificultar la integración y esto se vive en términos de sentirse solo y abandonado. Sostiene que no se pueden abandonar estas ansiedades que constituyen las bases de cierto grado de soledad, ya que el dolor que se experimenta durante el proceso de integración tiene un influjo durante toda la vida

Para Klein (1983) siempre existe un anhelo insatisfecho, el de la comprensión sin palabras, que se perdió de aquellos tiempos en que el niño podría comunicarse con el inconsciente de su madre. El no reencuentro de esta experiencia representa para el individuo una pérdida irreparable y tal vez sea por eso que se busque ese entendimiento mudo en las relaciones de pareja que bien sabemos se apoyan en el reencuentro con el objeto primario.

La soledad que genera el desprendimiento arcaico y que lleva a la eterna búsqueda de completud perdida se refleja en las palabras de Mahler (1984) cuando refiere: “Podría considerarse todo el ciclo de la vida como un proceso más o menos logrado de distanciarse de la pérdida de la madre simbiótica y de introyectarla; como un eterno anhelo del estado del sí-mismo real o imaginario, equivalente a una fusión simbiótica ‘buena’ que fue alguna vez parte del sí-mismo en un dichoso estado de bienestar” (Mahler, 1984, p. 99).

Pareciera que el más citado escrito psicoanalítico sobre la soledad es el de Winnicott (1993) cuando habla de la capacidad de estar a solas en presencia de la madre, que si bien finalmente señala que no se refería al tipo de soledad del que hablamos, ha sido útil para comprender la fundamental necesidad de la internalización de un objeto presente, constante y “bueno” para adquirir una constancia objetal y la posibilidad de sentirnos acompañados por nosotros mismos. Sartre decía que quien se siente solo cuando está solo, es que está mal acompañado.

De aquí entonces podemos, en el terreno de la psicopatología, pensar en esos pacientes, que no han logrado la internalización de objetos buenos, acompañadores, y que por lo mismo sufren de intensa soledad que en ocasiones no se percibe porque esta disfrazada de ansiedad de separación, y que en su calidad de relación parcial se cuelgan del objeto que es necesario para su supervivencia emocional. Sin ese contacto sienten que mueren, que se desintegra su *self*. El objeto externo es desesperadamente necesitado para cohesionar ese *self*, para lograr un cierto sentido de continuidad y una sensación de estabilidad interna. Si pierden este control, caen en estados de pánico, pudiéramos decir, en una soledad terrorífica.

No cabe duda que hay una soledad producto del malestar en la cultura actual, lo escucho todo el tiempo en mi consulta, la gente cada vez más sola, reclusa, viendo series de televisión, trabajando en *home office*, y con contactos cibernéticos, fabricando la fantasía de tener cada vez más amigos. Pero ésta no es una soledad que construye, que estructura. Catherine Millot, en su libro *¡Oh Soledad!* (2014) señala que es preciso haber asumido una soledad fundamental para poder encontrarse con los otros, habla de una soledad que está abierta a una relación con el mundo y a la posibilidad del encuentro, pero señala que también la soledad tiene una dimensión de sufrimiento.

Y en esta soledad que, como dice Kierkegaard (cit. por Frie, 2018), es propia de la estructura del ser humano y tiene que ver con la desdicha o sentimiento de sufrimiento inherente al hecho mismo de existir, en esta soledad que es dolor de existencia, el paciente busca de modos diversos y complejos negar su soledad, la separación, la pérdida y la muerte. Y se toman caminos imbricados y sin salida a través de la gratificación de los síntomas, ya sean de orden hipocondriaco, para proveerse del fantasioso acompañamiento del doctor, o a

través de sobredosis en que se busca el objeto droga, o del alcoholismo que les permite ponerse *happy* y olvidar. Otros eligen la promiscuidad en que se intenta una y otra vez lo inalcanzable, o se enrolan en actividades de manera maniaca para no pensar ni sentir, incluso se dedican compulsivamente a trabajar y buscar tesoros. Tenemos también a los pacientes del análisis interminable, que buscan un acompañamiento constante, o el paciente que prefiere estar acompañado de personas sin rostro con el único fin de evitar su soledad patológica, como una paciente que huía de sí misma, y me decía que no quería estar sola que siempre buscaba personas, a quien sea, “no estar sola para no oírme, para no verme, mejor estar con algunos, pegarme a ellos y ser muy linda para que me digan cosas lindas, más bonitas de las que me digo a mi misma cuando estoy sola”. Borges decía: “Estoy solo y no hay nadie en el espejo” (cit. por Perilli, 1983).

Quien mejor que el poeta Juan Ramón Jiménez (1985) para reflejar la profunda soledad de aquel que no se encuentra, que no se acompaña de sí mismo:

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 sientes...
 ¡Que plenitud de soledad, mar sólo!

Refiriéndome a la clínica con estos pacientes, es en el *setting* analítico donde empiezan a interrogarse sobre sí mismos, ante la presencia del analista que a lo largo del tratamiento juega diferentes roles en la transferencia hacia la búsqueda de la verdad. Es donde el paciente vive esa aventura hacia nuevas formas de encuentro, nuevas pero finalmente las mismas, travesía hacia la aceptación de la imposibilidad de unión con el todo, y el encuentro con la muerte. Es el tiempo de hacer conclusiones sobre el desamor y el desamparo de la existencia, donde se preguntará una y otra vez por lo mismo mientras lo va significando de

otra manera, y en esto se encuentra en profunda soledad, una soledad acompañada, aunque a veces se sienta en orfandad, sin sentir al analista, pero soledad acompañada al fin, e infinitamente intraducible.

El sentimiento de soledad es tan avasallador, que la mayoría de los pacientes no logran comunicarlo. Muchas veces porque no les alcanzan las palabras, otras porque se sienten tan apartados del mundo y de los otros, en soledad, que creen que nunca podrían ser comprendidos. A veces porque la respuesta del analista no lleva a darle un sentido a ésta o no es lo suficientemente empática para que ellos se arriesguen a abrir sus abismos, y es que la soledad del otro es una experiencia ansiógena porque nos conecta con nuestras propias soledades, porque hay un vacío que es estructural y nunca podrá ser colmado.

El que el paciente sienta que si se adentra en su soledad en un intento de tocarla, y dejarse tocar por ella, el analista no podría comprenderlo, tiene que ver con que el análisis no es una relación de igual a igual en donde ambos toquen sus soledades y las compartan. Y es que es evidente la asimetría en la relación analítica. Para el paciente muchas veces el análisis es solitario en el sentido de la vivencia de que no se trata de un intercambio recíproco, de un yo-tú buberiano, y esta frustración necesaria lleva a que el paciente sienta que en esta relación no hay un dar y recibir. Marcelo Viñar, habla de la paradoja de que cuando uno de los polos de la relación, el analizado, expresa lo más profundo de sí, de su drama humano, de sus mentiras, el otro, en la función analítica y en su imprescindible asimetría, se le impone la prohibición de una reciprocidad abierta. (Viñar, cit. por Gil, 1988) Tal vez por eso actualmente están surgiendo los enfoques relacionales dentro del psicoanálisis.

Y es que es así, nosotros analistas, estamos escuchando, y escuchamos al paciente por encima de nuestras propias quimeras, y a veces lo escuchamos un poco menos, pero ahí estamos, solos y al mismo tiempo juntos, en una soledad acompañada, ambos involucrados en la búsqueda de la verdad e intimidad, en donde el analista toca su propia soledad así como se deja tocar por la soledad de su paciente. Tenemos que aceptar, como dice Binswanger que una comprensión clínica de la soledad solo puede ser reconocida desde el amor y la empatía (Binswanger, cit. por Frie, 2018)

Finalmente es en el análisis, a través de los diferentes papeles que el analista juega en transferencia, y a su constante y empática presencia, que el paciente podrá ir internalizando un objeto más benigno, menos hiriente y persecutor, que lo lleve, en una forma de experiencia emocional correctiva, a sentirse internamente acompañado, a estar consigo mismo y palear la soledad.

Hay otro tipo de soledad, la soledad voluntaria, esos periodos que elegimos para estar con nosotros mismos, en un estado de calma auto-acompañamiento, para pensar, sentir, elaborar, entrar en una dimensión íntima con nuestro propio yo, son las horas de la verdad en que intentamos vernos sin tapaduras, nos reconocemos en nuestra soledad. Nos aislamos para más adelante regresar al contacto con los otros, porque como refiere Balzac, “La soledad es buena, pero necesitas a alguien que te diga que la soledad es buena.”

La soledad también se asoma en los estados creativos, sensación de nostalgia de lo que se ha perdido, o en los estados depresivos en que la soledad es más profunda y desintegrativa.

Rosolato, (cit. por Herrera, 2015) señala que la dolorosa soledad está en el núcleo de la melancolía y del duelo y que puede tomar la forma de un aislamiento defensivo, pero también de una fuerza serena y creativa, que muchas veces lleva al silencio especial del solitario que se aleja de otras satisfacciones, solitario que se ubica entre la frontera del estar, no estar, lo dicho y lo no dicho, las palabras y los afectos, características que definen a la soledad y la creatividad.

Esta soledad es similar a la soledad de los artistas, científicos y teóricos que se aíslan voluntariamente y muchas veces por periodos interminables con el fin de crear. Se adentran en sí mismos y las ideas surgen, vuelan o su cuerpo se adapta a sus ritmos internos y crean con las manos, con los cuerpos, con la mente y su sentir. Es una soledad de nostalgia del paraíso perdido.

Bollas (1991) habla de la creación en relación con los sentimientos oceánicos de unión con la madre y la experiencia estética. Para Bollas la posibilidad creativa se da en soledad y la relaciona con los sentimientos oceánicos de fusión con la madre que es una experiencia estética y transformadora del *self*. En la adultez se tendrá la experiencia estética

ante un objeto transformador, ya sea una poesía, un paisaje, una obra de arte, y habrá momentos de creación en que se reviven esos estados psíquicos tempranos de fusión envolvente con la madre.

Finalmente deseo hablar de la soledad del abandono de la ausencia, de los adioses que desgarran y dejan vacía el alma. De las despedidas de esos amores que se buscaron para salvar la soledad irremediable, para desenterrar el aguijón del que brotaba el vacío de la existencia. Experiencia sumamente dolorosa que Caruso (1970) describe como desgarramiento del yo, porque el desprendimiento de ese objeto que habitaba el yo, se vive como ruptura y muerte.

Freud, en su escrito *Duelo y Melancolía* (1917), nos habla de la pérdida del objeto y su posterior internalización en el yo en base a procesos de identificación: mejor parecernos al objeto que perderlo por completo.

La separación del ser amado es sumamente dolorosa porque reedita la ruptura de unión dual madre-hijo, la pérdida del objeto de amor y desde ahí la posibilidad de desintegración, de pérdida de identidad y de mutilación del yo. Es la manifestación más cercana a la muerte, la separación constituye una vivencia de muerte en vida. La pérdida del objeto amoroso se acompaña del dolor y del sentimiento de soledad que busca ser llenado, una y otra vez. La soledad se nutre de pasado no solo recordado sino recreado (Kristeva, cit. por Goldiuk, 2018).

Rilke (cit. por Herrera, 2015) decía que el amor son dos soledades que se protegen, se complementan, se limitan y se inclinan la una a la otra. Si una de ellas se pierde, se dará la desolación. El amor es compartir, habitar la soledad, y en ocasiones, ensombrecerla con la soledad del otro (Herrera, 2015)

Quisiera terminar con un poema de mi autoría:

Ahora te has ido....
 La soledad matiza los rincones
 y tu ausencia invade mis espacios con un velo de melancolía.
 Si bien antes nuestro paisaje estaba pleno de tulipanes
 y de agua de río
 con frescas flores color esperanza,

ahora en soledad,
tendremos que cubrimos de la llovizna bajo el techo del olvido

Resumen

En este trabajo se aborda el tema sobre la soledad. Se plantea que es una compañera silenciosa que acompaña al ser humano como parte intrínseca a su naturaleza. Surge inicialmente de la experiencia de separación de la madre, siendo necesario un desarrollo psíquico ulterior para que sea posible, gracias a la internalización de objetos buenos acompañadores, estar en soledad sin sentir angustia y sin que sea necesaria la presencia real del objeto.

Se hace alusión a la soledad en diversas manifestaciones. La soledad del paciente, en ese encuentro íntimo con su analista en que hurga en las profundidades de su ser y encuentra soledades arcaicas, que se sienten aún más intensas ante la asimetría de la relación analítica.

La soledad como síntoma del malestar de la cultura, de la que se intenta escapar a través de adicciones, conductas promiscuas, encuentros cibernéticos o soluciones mágicas e hipocondríacas, que lo único que generan es un vacío mayor.

También se aborda la soledad voluntaria, esa soledad que nos permite estar con nosotros mismos para pensar, elaborar, encontrarnos, y que muchas veces es fuente de procesos creativos que surgen del contacto con la nostalgia de lo perdido.

Finalmente se habla de la soledad que nace de los abandonos, las ausencias, los duelos y el desamor. Se presentan algunas poesías, porque los poetas son quienes pueden aprehender la esencia de sentimientos para los que en ocasiones nos encontramos huérfanos de palabras.

Palabras clave: Soledad, vacío, naturaleza humana, soledad creativa, soledad necesaria

Summary

In this paper the theme about loneliness is addressed. It is suggested that it is a silent companion that accompanies the human being as an intrinsic part of its nature. It arises from the experience of separation from the mother, and requires further psychic development to make it possible, thanks to the internalization of good companion objects, to be in solitude without feeling anguish and the necessity of the real presence of the object.

The loneliness of the patient, in the intimate encounter with his analyst, in which he delves into the depths of his being and finds archaic solitudes, that feel even more intense in the face of the asymmetry of the analytical relationship.

Loneliness as a symptom of the malaise in the culture, from which one tries to escape through addictions, promiscuous behaviors, cyber encounters, and magical or hypochondriacal solutions, that only generates greater emptiness.

It also deals with voluntary solitude, that solitude that allows us to be with ourselves to think, to work out, to find ourselves and which is often the source of creative processes that arise from contact with nostalgia for the lost.

Finally there is a talk of the loneliness that is born from abandonment, absence, mourning, and lack of love. Some poems are presented since poets are those who can grasp the essence of feelings when we are sometimes orphaned by words.

Key Word: Solitud, loneliness, human nature, emptiness, creative solitude, voluntary solitude.

Bibliografía

BENEDETTI, M. (1991). *Las soledades de Babel*. Madrid: Visor de Poesía.

BOLLAS, Ch. (1991). *La sombra del objeto*. Buenos Aires: Amorrortu.

CARUSO, I. (1970). *La separación de los amantes*. México: Siglo XXI.

FREUD, S. (1916-1917). Conferencias de introducción al psicoanálisis. La Angustia. Vol. XVI. En: *Obras completas*. Buenos Aires: Amorrortu.

.....(1930). El malestar en la cultura. Vol. XXI. Buenos Aires: En: *Obras completas*. Buenos Aires: Amorrortu.

FRIE, R. (2018). Loneliness and relatedness a philosophical and psychotherapeutic account. En: Sagan, O;

MILLER, E. *Narratives on loneliness*. New York: Routledge.

FROMM-REICHMANN, F. (1990). Loneliness. *Contemporary psychoanalysis*. 26: 305-329.

GIL, D. (1988). El análisis y la soledad. *Revista uruguaya de psicoanálisis*.

HERRERA, L. (2015). Soledad, desasosiego y creatividad: una reflexión desde el psicoanálisis. *Revista Psicoanálisis No. 16*, Lima 2015

JIMÉNEZ, J.R. (1985). *Arias tristes (1905)*. Madrid: Visor libros.

KLEIN, M. (1987). Sobre el Sentimiento de soledad. En: *Envidia y gratitud*. Buenos Aires: Paidós.

MAHLER, M. (1984). *Estudios 2. Separación-individuación*. México: Paidós.

MILLOTi, C. (2014). *¡Oh Soledad!*, Barcelona: Nuevos emprendimientos editoriales.

PERILLI, K. (1983). El símbolo del espejo en Borges. *Revista chilena de literatura*. N° 21.

WINNICOTT, D. (1993). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Buenos Aires: Paidós.