Análisis Feminista

Las mujeres y la soledad

Laura Patricia Montiel B.*

Búsqueda constante
Esperanza latente,
Estoy contigo, estás conmigo
¿Lo sientes? Yo, a veces no.

La soledad ha sido, y sigue siendo, una de las grandes inquietudes de la humanidad, motivo de gran preocupación y atención. Todo lo que se refiere a ella tiene algo de atractivo, de vergonzoso, de inadmisible, de benéfico, de doloroso y también de deseado; detrás de esta palabra se esconden vivencias muy diversas y complejas.

Existen diferentes tipos de soledad, sin embargo esta palabra suele estar enfocada a la ausencia física, aunque ésta sólo nos enfrente con su dimensión más obvia. La soledad no sólo es ausencia de compañía, sino también un sentimiento ante diferentes circunstancias y este puede experimentarse estando solos y de igual forma estando acompañados.

COMO PERCIBEN LA SOLEDAD LAS MUJERES

Existe una diferencia biológica entre hombres y mujeres al momento de su nacimiento, no obstante es muy frecuente que esta diferencia se vaya profundizando hasta convertirse en desigualdad, a partir de la transmisión de valores, creencias e ideas, acerca de lo que es ser hombre y ser mujer, conformando roles y estereotipos, haciendo con esto una construcción social de la diferencia sexual, que se denomina género. La educación de género permea a una gran parte de la sociedad, influyendo en la percepción sobre las diferentes formas de vida y las ideas en torno a la soledad. Aquí me referiré a las ideas sobre la soledad en relación con las mujeres.

Una mujer sin pareja es catalogada como una mujer que "está sola", sin importar si vive con sus hijos, aún así se le considera que está sola; por supuesto esto puede adquirirlo en forma de introyecto[1] y sentirlo así. Lo anterior influye para que algunas mujeres se sientan solas si carecen de una relación de pareja, aunque sabemos que tener una pareja, no es garantía para no sentir la soledad.

La edad es otro factor importante, a menor edad es menor el temor a la soledad, a mayor edad se considera más una amenaza. Por otra parte, las mujeres solteras tienden a mirar el matrimonio como el mejor remedio para la soledad, y las casadas, tienden a mirar con terror la separación, porque para ellas supone un panorama de soledad continua y absoluta (Russianoff,1991).

Es frecuente que las mujeres vean al amor, como la solución al problema del vacío, de soledad, de la falta de sentido de vida; al no tener un hombre al lado, las lleva a sentir una dependencia desesperada.

Esto es aprendido y una de las razones más significativas para ello es lo que Penelope Russianoff (1991) denomina el "Factor del Arca de Noé", a través del cual se percibe al mundo poblado por parejas, pares de personas, individuos que viven y funcionan en la sociedad "de a dos"; por lo tanto, todos "debemos" formar parte de una pareja y esto repercute tanto en niños como en niñas, la diferencia es el rol que juega cada uno en la pareja. Los niños y niñas lo aprenden al ver la relación de sus padres, sobre todo cuando ésta parece ser un "modelo" de pareja; si no es así, lo valoran y

lo empiezan a desear por carencia y por la observación a vecinos y amigos de sus padres, cuyas relaciones idealizan o imitan a partir de que "parecen felices y enamorados", viendo así la vida en pareja como la única forma de realización.

También en algunas instituciones sociales, como por ejemplo en grupos religiosos parecería una condicionante el tener pareja para pertenecer a ellas. En las fiestas hay una idea generalizada de que las mujeres casadas o con pareja se divierten más, compadeciendo a quienes van solas; hay también algunas fiestas formales, en donde es un requisito indispensable el llevar pareja.

Existe otra manera de cómo las mujeres perciben la soledad y es cuando la confunden con desamparo. Al vivirla o experimentarla así, intentan combatirla buscando una protección principalmente masculina; protección que imaginan que está fuera de ellas. No reconocen, ni observan sus propios recursos, minimizan sus posibilidades y están convencidas de que si son protegidas evitarán la soledad de estar consigo mismas.

Asimismo, existe una gran número de mujeres que viven rodeadas de personas (hermanos, hermanas, padres, pareja) y que sienten un vacío y por lo tanto soledad, aún estando acompañadas, porque están dejando de satisfacer sus necesidades y deseos, negándolos o sintiéndose sin el derecho de satisfacerlos antes que los de los demás. "Se estima que una cuarta parte de la población sufre regularmente de soledad ... en compañía ... La padecen hombres y mujeres, sólo que las mujeres la reconocen y los hombres no" (Kiley, 1991, Pág.18).

Por lo anterior es necesario y conveniente poder identificar el tipo de soledad que se vive para aclararse y evitar confusiones que lleguen a afectar las relaciones con los otros y el bienestar personal, así como para encontrar alternativas para resolver dicho conflicto.

Tipos de soledad

Aquí me referiré a dos tipos de soledad: la que denominaré **aislamiento o estado de soledad**, entendida como el alejamiento o separación de los demás, es decir, estar solos, sin compañía; y **la soledad o experiencia de soledad**, la que se experimenta, la que se siente y puede presentarse estando solos o acompañados.

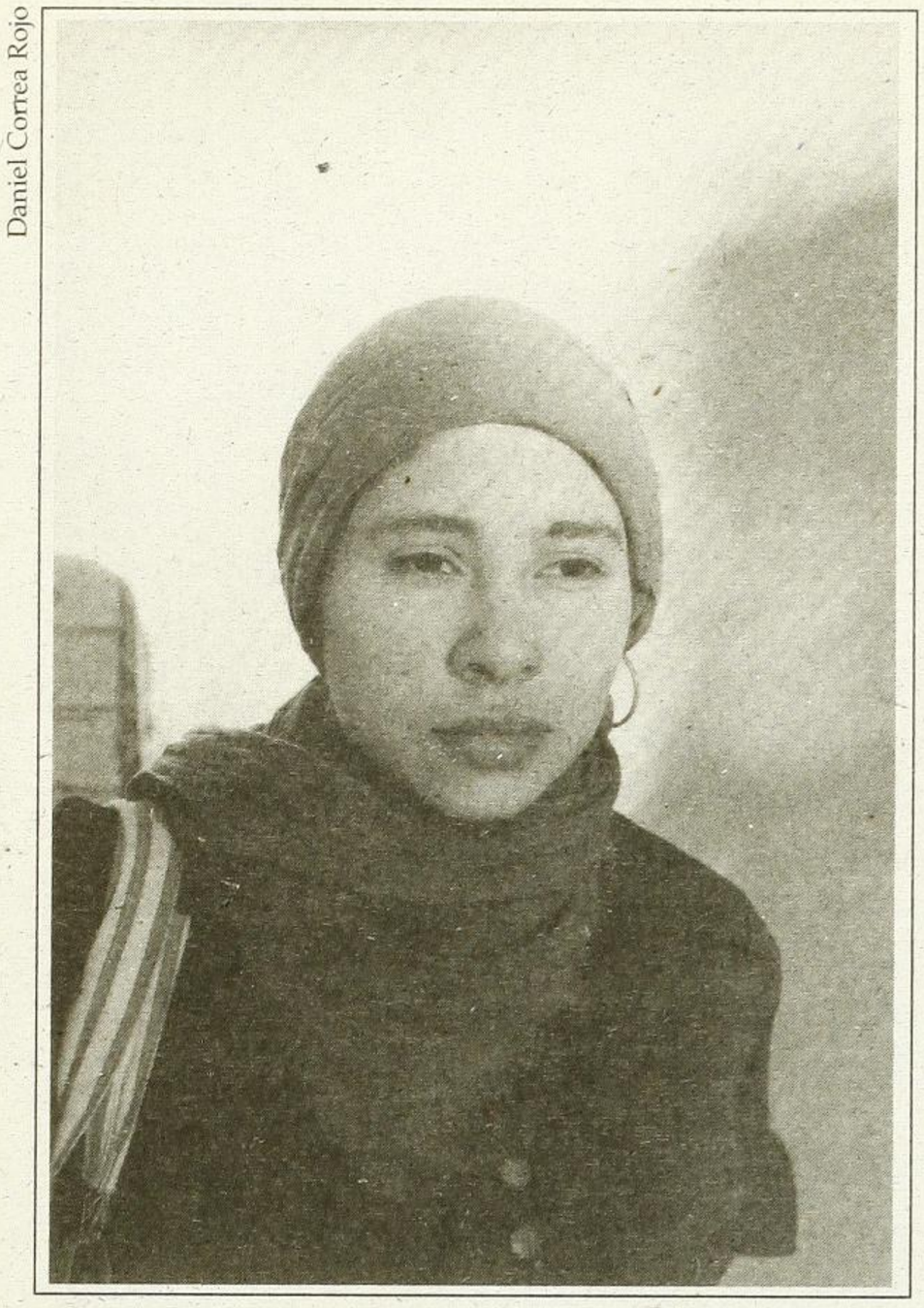
El Aislamiento o Estado de Soledad. Este puede ser voluntario o involuntario, razón por la que genera diferentes sentimientos y percepciones; siendo disfrutado o fuente de sufrimiento, respectivamente. Se identifica fácilmente porque es observable.

Cuando esta soledad es voluntaria, se tiene la oportunidad de adquirir conocimientos profundos acerca de la importancia de sí mismo como persona, llegando a ser una experiencia creadora, que se disfruta y se busca. Quienes destacan en literatura, música, arte o ciencia, son con frecuencia personas solitarias o aisladas.

El dilema surge cuando el aislamiento es involuntario, por ejemplo en cambios obligados de domicilio por traslados profesionales o debido a conflictos de personalidad por la dificultad de relacionarse con los otros, casos de viudez o separación, es cuando la soledad se padece, se sufre.

Dicho de otra manera, al estar solos, según Paul Tilich "Nos encontramos a nosotros mismos co-

Rotmi Enciso



Daniel Correa Rojo

mo campo propicio para la creación y la destrucción" (citado en Kottler, 1993, Pág. 72).

La Soledad o Experiencia de Soledad.

Aquí es preciso hacer una diferencia entre la **soledad existencial** y la **soledad disfuncional**.

La soledad existencial es la experiencia de soledad inherente al ser humano, de la que no podemos escapar, es el aspecto en el que *somos solos*, que en nuestra unicidad, no escapamos de ella, "Es una condición de la vida humana, una experiencia que capacita al individuo a sostener, extender y profundizar su humanidad" (Moustakas, 1996, Pág.11). Este tipo de soledad se presenta a través de muchas experiencias en la vida en las que tenemos que estar solos, momentos en que "la compañía que las personas nos pueden brindar es reconfortante y sin duda ayuda a transitar esos momentos, pero no nos evita el ser protagonistas irremplazables de nosotros mismos" (Coria, 1996, Pág. 70).

Esta soledad es el precio de nuestra individuación, nos conduce a una profunda percepción de las cosas, a una mayor conciencia y sensibilidad. Obliga al individuo a utilizar todos los recursos al máximo, le da fortaleza para enfrentarse a las realidades de la vida. Es la conciencia de que somos únicos aunque compartamos mucho de nosotros, que se refleja en la frase de que "Todo ser humano debe vivir y morir solo". De la soledad existencial no tenemos posibilidad de escapar.

Por lo tanto, al no identificar (porque no se conoce o reconoce), negar esta soledad existencial, o bien por problemas subjetivos personales, se presenta la que denomino **soledad disfuncional**, la cual llega a ser muy incómoda, atemorizante, desagradable, generadora de ansiedad, buscando por ello paliativos a la misma. Se manifiesta de las siguiente maneras:

La soledad en compañía definida como "la respuesta emocional que tiene una persona ante una discrepancia percibida entre los niveles de contacto social esperados y los alcanzados"[2]. Esto puede ser cuando se ha vivido para satisfacer a otras personas y olvidándose de sí misma, dejando a un lado los propios deseos, sentimientos, necesidades, lo que deriva en inseguridad, desorientación, vacío, confusión y, por ende, en soledad.

También en este grupo se incluye la experiencia de soledad de quien siente carencia de contacto real con otras personas, fomentada por la impersonalidad general de nuestra cultura, su carácter es transitorio; esta soledad se acentúa cuando más aglomerados estamos (Rogers, 1970).

Otra manifestación de la soledad disfuncional es cuando una persona abandona parte de su caparazón exterior o su fachada y tiene la certeza de que nadie puede entender, aceptar o estimar la parte de su sí mismo interior que queda al descubierto (Rogers, 1970, Pág. 118).

Este apartado es de suma importancia, ya que el desconocimiento de los tipos de soledad nos lleva a asumir actitudes, comportamientos y a tener relaciones que poco pueden ayudarnos a un adecuado desarrollo personal, como veremos a continuación.

ACTITUDES ANTE LA SOLEDAD

Los seres humanos somos seres en relación, buscamos a otros para obtener el calor humano, la compañía; enriquecernos de otras opiniones, compartir sentimientos, ideas, experiencias o por puro placer, además, y de gran importancia, para descubrirnos, reconocernos y afirmarnos.

Sin embargo, paradójicamente, el desarrollo es un proceso de separación, independencia y autonomía. No separarse significa no crecer, pero el costo que tiene la separación y el crecimiento es la soledad existencial.

Enfrentarse a la soledad existencial es percatarse de que hay una separación entre uno

mismo y el mundo, un abismo imposible de atravesar, es tomar conciencia de nuestra mortalidad y de nuestra fragilidad. Esto nos obliga a aceptar que en lo más profundo no hay modo posible de conectarnos totalmente con otro ser. Significa que nadie podrá entendernos tal como nos conocemos a nosotros mismos.

¿Qué se puede hacer para protegerse de la soledad existencial? Para aliviar el temor y el terror a la soledad, está la relación con los otros, pero solamente es eso, un alivio pasajero. Es importante tener claridad de que "Ninguna relación puede eliminar la soledad, cada quien está solo en su existencia... y estar solos es experimentar intensos períodos de soledad y aislamiento de los demás ... pero puede compartirse de manera que el amor compense el dolor..." (Yalom, 1984, Pág. 437).

Huir o negar la experiencia de la soledad existencial, siempre conducirá a un aislamiento de la propia existencia, de sí mismo, dando como resultado relaciones interpersonales distorsionadas y desviadas, utilizándolas para que cumplan una función, buscando de ellas poder, fusión, protección, grandeza, adoración, todo esto nos sirve para negar la soledad. (Yalom, 1984, Pág. 437)

Enfrentar la soledad existencial es el camino más directo para lograr seguridad, esto se puede alcanzar si se desarrolla la fuerza interna, el valor como personas y una identidad firme que nos permita encararla.

Conclusiones

Es importante identificar el tipo de soledad que se está experimentando, para saber cuál es la mejor alternativa de solución.

La soledad es una verdad fundamental de la vida, si se le niega, si se cierra su reconocimiento, la persona se niega a sí misma un camino importante de desarrollo personal.

No hay más solución para la soledad existencial que aceptarla, explorarla, conocerla, enfrentarse a ella, vivir con ella y dejar que nos envuelva. Podemos transformarla en un espacio de encuentro fecundo con nosotras mismas.

Este es el valor de la soledad, disfrutar y tener una buena relación con una misma, es un requisito previo para obtener el mayor placer de la vida, bien sea solas o acompañadas.

Si somos capaces de reconocer y enfrentar con valor la situación y la experiencia de la soledad, cualquiera que ésta sea, seremos capaces de establecer mejores relaciones y acercarnos afectuosamente a otras personas.

Saber estar sola garantiza la formación de una pareja libre de las presiones generadas por el miedo a la ruptura y/o dependencia.

Estar solos, hombres y mujeres, puede ser maravilloso, es preferible a tener una relación que anula, como es la relación de muchas mujeres maltratadas. Es mejor concluir algo que no es posible recuperar y que ya no cumple con las expectativas por las cuales se inició; así se tendrá mas libertad para desarrollarse.

Si existe la dificultad de identificar el tipo de soledad que están experimentado es importante acudir con algún profesional de la salud mental para lograr vivir de manera más plena.

Bibliografía

Coria, Clara. (1996). *Las negociaciones nuestras de cada día.* Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.

Jaeggi, Eva. (1995). *Vivir a solas: una opción moderna.* Editorial Herder. Barcelona, España.

Kiley, Dan. (1991). *Viviendo juntos, sintiéndose solos. Curando su soledad escondida.* Editorial Lasser Press Mexicana, S.A. México, D.F.

Kottler, Jeffrey. (1993). *A solas con uno mismo. Como Convertir los "Fantasmas" de la Soledad en Momentos Creativos.* Ediciones Paidós. Barcelona, España.

Moustakas, C.E. (1996). *Psicología existencial. Experiencia de la Soledad.* Editorial Morata. Madrid, España.

Rogers, Carl. (1970). *Grupos de encuentro.* Amorrortu Editores. Buenos Aires, Argentina.

Russianoff, Penelope. (1991). *¿Porqué creo que no soy nada sin un hombre?* Editorial Paidós. México, D.F.

Yalom, Irving. (1984). *Psicoterapia existencial.* Editorial Herder. Barcelona, España.

* Laura Patricia Montiel B. Licenciada en Trabajo Social (UNAM), Especialidad en Orientación y Desarrollo Humano, y Psicoterapeuta Gestalt (Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt). Amplia experiencia en trabajo con mujeres en situaciones de violencia intrafamiliar y sexual. Miembro de AMBAR. Profesionistas por una Vida Digna, S.C. Tel. 55 84 53 44 y 55 64 26 44. E-mail: montielp_1999@yahoo.com

1 Introyectar es aceptar íntegra e indiscriminadamente información del exterior, del ambiente, sin hacerlo realmente propio, sin cuestionarlo.

2 Definición de la Dra. Leticia Anne Peplau y el Dr. Daniel Perlman, (Kiley, 1991, Pág. 36).

PROGRAMA UNIVERSITARIO DE ESTUDIOS DE GENERO UNAM