

REFLEXIONES SOBRE LA SOLEDAD



Richie Seco
Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas
Diciembre de 2013

CONTENIDO

<u>ACLARACIONES PREVIAS.....</u>	<u>3</u>
<u> Ensueños y dirección.....</u>	<u>4</u>
<u> Sexo, dinero, prestigio y necesidades primarias.....</u>	<u>4</u>
<u> Dinero.....</u>	<u>6</u>
<u> Sexo.....</u>	<u>6</u>
<u> Prestigio.....</u>	<u>6</u>
<u> Necesidades primarias y temor.....</u>	<u>7</u>
<u> Temor y violencia.....</u>	<u>8</u>
<u>LA SOLEDAD COMO EXPERIENCIA.....</u>	<u>9</u>
<u> Descripción de sensaciones.....</u>	<u>9</u>
<u> El tema es la intención de los otros, no su “amor”.....</u>	<u>10</u>
<u> La pérdida de contacto con uno mismo.....</u>	<u>12</u>
<u>EL SENTIDO TRASCENDENTE.....</u>	<u>14</u>
<u>AGRADECIMIENTOS.....</u>	<u>15</u>

ACLARACIONES PREVIAS

La intención al hacer este escrito es la de intentar echar luz a un tema que ha generado en mí (y veo que también en otros), gran sufrimiento: la sensación de soledad.

Antes de comenzar, he de hacer la distinción entre estar físicamente solos, de la sensación de soledad. En efecto, podemos verificar que aún caminando en una calle solitaria, podemos no tener sensación de soledad e, inversamente, podemos sentirnos solos aún estando rodeados de muchas personas.



¿Por qué sufrimos cuando nos abandonan, cuando no nos toman en cuenta? ¿Porqué emprendemos acciones contradictorias (por ejemplo, acciones que pensamos que no debíamos hacer o que sentimos que no debíamos hacer), con tal de estar presentes en otros (entendiendo como "otros" a otra persona, un grupo determinado, o a toda una sociedad)?

Es a estas preguntas que intentaré responder.

Ensueños y dirección



Se ha dicho, con gran verdad, que al ser humano lo mueven sus ensueños. Cadenas de imágenes armadas por nuestra conciencia, que movilizan. Que movilizan en una dirección¹.

Tengo hambre, imagino ese pan que está en ese lugar de la cocina, me movilizo en esa dirección.

Todo ese proceso es muy veloz y raramente se advierte.

Si la imagen que aparece es más compleja, como un asado por ejemplo, entonces se pueden disparar una serie de imágenes más complejas también: el carbón o leña, los tipos de carne, los acompañamientos, la carnicería, los amigos a quienes llamar, la billetera o cajero automático, el costo del asado, el propio trabajo... hasta el tema político. En fin: toda una serie de imágenes que dependerán de contextos geográficos, culturales y personales.

Lo cierto es que hay algo común a todos los contextos: la necesidad y el "disparo" o "aparición" de una imagen que resuelve (o intenta resolver) esa necesidad; y moviliza en una dirección.

Sexo, dinero, prestigio y necesidades primarias.

Se ha dicho también, que el ser humano busca sexo, dinero y

¹ Para este tema, recomiendo leer "Apuntes de Psicología", Obras Completas, Volumen 2. Psicología II. Especialmente el Punto 3 "Niveles de Conciencia. Ensueños y núcleo de ensueño." Silo.

prestigio.

Retomando el tema de las imágenes o ensueños, estamos diciendo que hay necesidades y que los ensueños que aparecen nos movilizan hacia esos tres grandes temas: sexo, dinero y prestigio.

¿Es entonces que indefectiblemente hay ligadas necesidades a los ensueños? La respuesta es que, primariamente, es así. Aunque luego se "embellezcan" esas imágenes con todo tipo de adornos, a la base hay necesidades primarias que deben ser satisfechas.

Aún cuando se termine ensoñando con el tema político, como en el ejemplo del asado, en el germen de todo ensueño hay una necesidad primaria que debe ser satisfecha.

Basta auto-observar en qué aplicamos nuestro tiempo, hacia dónde dirigimos nuestros actos (y por lo tanto, cuales son las imágenes que guían esos actos), para confirmar lo exacto de estas afirmaciones: trabajamos para obtener dinero; buscamos pareja o actividades con la pareja, relacionadas al tema del sexo; realizamos reuniones con la familia o amigos, relacionadas con el "ser tomado en cuenta" o "ser querido"...

Y no se trata solo del tiempo aplicado directamente a cada uno de estos temas. Hay que tomar en cuenta el tiempo que empleamos en ensoñar, planificar, etc., con referencia a cada uno de esos temas.

Poco se escapa de esas direcciones.

Cuando escribo "necesidades primarias", estoy hablando de registros, de sensaciones físicas. No se trata del "Eros" o "Tanatos" freudianos. Tampoco de una teoría sobre los instintos.

¿Ese registro físico, esa necesidad, es siempre actual? No.

Cuando recordamos algo, también al recuerdo está ligado el registro físico.

Esto implica que mis ensueños pueden dar respuesta a necesidades no-presentes, lo cual explica que coma sin hambre, por ejemplo:

Recuerdo un momento que sentí hambre, tengo la sensación física de ese recuerdo, y me levanto a buscar mi sándwich.

Este aporte no intenta profundizar en el tema de los ensueños, así que dejaré de lado los registros físicos que quedan disociados, en memoria, de las experiencias e imágenes que los acompañaron y otros fenómenos similares.

Sólo definiré entonces: **los ensueños están ligados, originalmente, a necesidades primarias, percibidas o recordadas.**

Existe también la posibilidad de proyectar la necesidad: "en tres horas, voy a tener hambre". Y empezar a ensoñar con la satisfacción de esa necesidad, ahora. Pero, en última instancia, esa proyección se basa en el recuerdo de la vez que tuve hambre, por lo que la definición anterior sigue siendo válida.

Por lo expuesto hasta aquí: sexo, dinero y prestigio responden a necesidades primarias.

Esquemáticamente, se puede decir que:

Dinero

Los ensueños ligados a éste, están orientados a satisfacer necesidades primarias de nutrición y locomoción, presentes en todos los seres vivos. También, aparecen ligados al techo o "cueva", a la protección.

No debiera llamar a confusión el hecho de que la comida se de en un gran salón, con un chef, maître, manteles especiales y comidas y bebidas de gran elaboración. Todo esto es el "adorno" de aquello que comienza siendo una necesidad primaria.

Sexo

Los ensueños referidos a éste, buscan satisfacer necesidades primarias de reproducción.

Una vez más, no debiera llamar a confusión que haya poesías, canciones, ámbitos especiales, perfumes, búsqueda de sensaciones de todo estilo. A la base de toda esa elaboración está la necesidad primaria de reproducción.

No desconocemos que el sexo cumple en el ser humano, también otras funciones de gran importancia, relacionadas con la energía y la creatividad. En cualquier caso, diremos que la necesidad básica es, en este caso, aumentada en su impulso por estas características.

Prestigio

En parte es la búsqueda de identificar la necesidad primaria ligada a los ensueños referidos al prestigio, la que dio lugar a la serie de reflexiones que sirven de base a este escrito.

La hipótesis es que el ser humano, necesita "ser en otros" para sentirse protegido. El prestigio es, en este contexto, ese "ser en otros". Creo que existe la sensación en cada uno de nosotros de que, al no ser tomado en cuenta, al no ser parte de un conjunto, estamos en peligro.

Esto puede surgir de una grabación primitiva, de un momento de la evolución en el que, al encontrarse un individuo separado de sus iguales, corría peligro ante los depredadores.

También es posible que la vida, que se va complejizando desde el organismo unicelular a conjuntos de células organizadas, haya impreso en todos los seres vivos la búsqueda de iguales con los cuales combinarse para lograr saltos evolutivos.

Personalmente, me suscribo a esta segunda hipótesis.

Lo cierto es que cualquiera sea la hipótesis correcta en este caso, podemos decir que se trata de una búsqueda tan vital, tan básica, que hay que hacer un esfuerzo muy especial para resistir el impulso de búsqueda de semejantes, del mismo modo que hay que hacer un esfuerzo para hacer ayuno o para mantenerse célibe.

¿Y cuales serían los "adornos" en este caso?

¿No es cierto que una vez lograda la atención del otro, muchas veces empezamos a buscar una atención "especial"? Ya no se trata de que nos escuche, se trata de que nos escuche de un modo determinado. No es sólo que nos llame, es que nos llame con una determinada frecuencia. No es sólo que atienda lo que decimos, sino que "respete" nuestra opinión... etc., etc. etc.

Debo anotar aquí que durante mucho tiempo, la búsqueda de "prestigio", de ser considerado por los otros, me pareció una búsqueda de "menor calidad" que la búsqueda de dinero o sexo. La consideraba una búsqueda en algún sentido "burguesa", propia de quienes tenemos resueltas las necesidades básicas y nos lanzamos a búsquedas más superfluas.

Luego de varias experiencias y de estas reflexiones, he cambiado radicalmente esta opinión.

Necesidades primarias y temor

Del mismo modo, a cada una de estas necesidades primarias le corresponde un temor. El temor a la pobreza y a la enfermedad, el temor a la desaparición personal o de la especie... el temor a la soledad.

Podríamos decir que la vida ha impreso en todo ser vivo el equipamiento de registro necesario como para proteger su individualidad y la de su especie. En definitiva, para proteger su evolución.

En cada circunstancia en la que la satisfacción de estas necesidades se ve amenazada, la respuesta es tan fuerte, tan intensa, que se verifica que ésta no se origina en un razonamiento o un sentimiento, sino en algo anterior a la razón y a la emoción. Es la vida misma protegiéndose de aquello que la

amenaza.

Temor y violencia



Hemos de separar las sensaciones que generan las necesidades primarias (satisfacción-insatisfacción), del temor a perder lo que las satisface, o a no conseguir resolverlas.

Seguramente se puede diferenciar el hambre (la sensación física de hambre), del temor a no conseguir comida o a perder la comida que se tiene.

Del mismo modo, se puede diferenciar entre sentirse abandonado, del temor a perder afectos o a no conseguirlos.

No hay relación directa entre la violencia y la sensación de hambre. No hay relación directa entre la violencia y la sensación de soledad. Pero sí hay relación entre la violencia y el temor a perder lo que se tiene o a no conseguir lo que se desea.

LA SOLEDAD COMO EXPERIENCIA

Descripción de sensaciones

Cualquiera puede recordar haberse sentido acompañado en todo momento. Desde que despertaba hasta el instante de ingreso al sueño, y aún en los sueños mismos, sentía que era "parte de algo". Enamorado, en familia, o en etapas de proyectos con otros, sentía esa sensación tan interesante de estar acompañado aún estando solo. Es más: posiblemente en esos momentos haya buscado estar físicamente solo para disfrutar aún más de esa sensación.

Luego ese momento pasó... algo sucedió con la persona de la cual estaba enamorado o con las personas más queridas del proyecto conjunto, y sobrevino esa sensación de abandono, de soledad.

¿Cómo es esa sensación?

¿Qué tipo de imágenes acompañan esta sensación?

Sin duda, los registros son algo muy personal y este tipo de descripciones pueden no ajustarse a lo que otros sienten. Pero estoy seguro que al leer lo que sigue, muchos van a poder evocar, en sí mismos, sensaciones parecidas.

*En esos momentos he sentido un registro emotivo, entre la boca del estómago y el pecho, una suerte de inquietud. Al mismo tiempo un entristecimiento del cuerpo. Un impulso a ocultarlo de la mirada de los demás. Apareció una **distancia** entre el mundo y yo.*

(Entiendo que así como la sensación de "vacío en el estómago" es el indicador de hambre, o así como la tensión en el plexo sexual es el indicador de necesidad de descarga sexual, ese registro de distancia entre el mundo y yo, es el indicador de soledad)

Al mismo tiempo, se sucedían imágenes que buscaban "ajustar" esa distancia. Ajustar en cuanto a conductas. Conductas que hicieran desaparecer el distanciamiento entre el mundo social y yo. Ya sea que considerara que "el mundo" debía ajustar sus conductas o que yo debía hacerlo, el hecho es que la búsqueda de ajuste era inevitable.

Según la hipótesis expresada al principio de este escrito, la sensación de soledad es tan ineludible en esos momentos, como la de tener hambre cuando no comemos.

Algunos de los hechos más dolorosos están ligados al recuerdo de verse

separado de una persona o un conjunto de personas queridas. No es casual que el sistema, en su rol represor, busque castigar aislando a los delincuentes. No es casual que el niño que no se adapta a las reglas del aula, sea distanciado del resto. No es casual que se aisle a los que tienen creencias o actitudes diferentes.

Sucede que se reconoce en el aislamiento, un castigo.

¿No es cierto que ese "yo distanciado" se experimenta a sí mismo como "en peligro"?

¿Qué "sacrificaría" con tal de no volver a sentir la soledad, el abandono?

¿Qué valores traicionaría si temiera perder la atención de mi pareja, mi familia, mis amigos?

¿Qué actos contrarios o ajenos a mí, produciría con tal de alcanzar el afecto y el reconocimiento de aquellos a quienes deseo tener cerca mío?

No es la intención de estas preguntas abordar un recuento mortificante de actos contradictorios, sino profundizar la comprensión de la fuerza que tiene el impulso de estar con otros, de ser en otros.

El tema es la intención de los otros, no su "amor"

Seguramente podemos compartir el haber tenido esta experiencia: estar relacionados con personas de quienes no queremos su aprecio, pero a quienes exigimos nos tengan en cuenta.

Ese comerciante, aquel vecino, algunos compañeros de trabajo, familiares... Seguramente varios podrían ser ubicados en esa categoría.

Podemos reconocer en nosotros o en otros, ese accionar que no busca el afecto del otro, sino su atención. Muchas veces no llegamos a comprender qué puede mover a una persona a "molestar" permanentemente, sin que parezca importarles el rechazo de su entorno.

Es algo que comprendemos en los pequeños, a quienes a veces puede importarles menos el distraído gesto cariñoso, que la atención plena de los demás. Parecieran preferir el enojo de quienes están a su alrededor, a sentirse abandonados por sus mayores o sus compañeros.

Ese impulso, que tan bien podemos intuir en un niño, muchas veces se nos escapa en relación a personas mayores. Aunque es muy común observar el impulso de esta necesidad en otros y, aunque no sea tan fácil de observar pero sí de que suceda, en nosotros mismos.



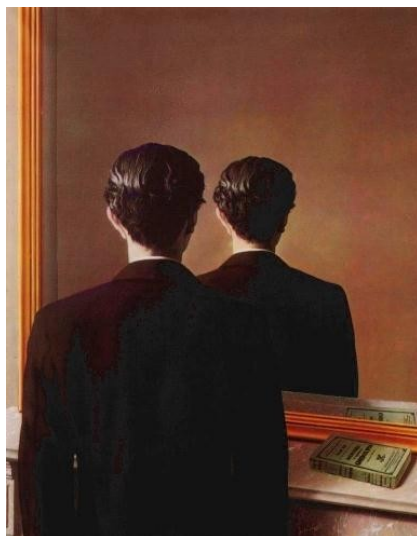
¿Qué pasa si un individuo es abandonado? ¿Qué actos podría acometer para lograr la atención de un mundo que registra cada vez más alejado?

He señalado, y he visto a señalar a veces, esos actos como surgidos de "poses", degradando su importancia. He escuchado la palabra "histrionismo", como si dicha palabra pudiera explicar la situación del otro... Pero como sucede muchas veces con los términos utilizados por la psicología vulgar, sólo se queda en la superficie de los registros, sin lograr comprensión de aquello que pretenden explicar.

¿Y qué pasa si un conjunto social se siente abandonado? ¿No es cierto que podemos encontrar ejemplos muy a mano, de esos "llamados de atención" de grupos de personas, que a veces toman direcciones muy destructivas? Y no estoy solamente refiriéndome a los conjuntos históricamente dejados de lado. Pueden ser gentes que tienen muy bien resueltas el resto de sus necesidades, pero que al no obtener la atención deseada, emprenden actos completamente irracionales y, muchas veces, destructivos².

² Basta recordar los sucesos en Venezuela en el momento de la crisis del petróleo en la época del Presidente Hugo Chávez o los sucesos referidos al campo argentino, en la época de la Presidenta Cristina Fernández

La pérdida de contacto con uno mismo



Es una calle larga y silenciosa.
Ando en tinieblas y tropiezo y caigo
y me levanto y piso con pies ciegos
las piedras mudas y las hojas secas
y alguien detrás de mí también las pisa:
si me detengo, se detiene;
si corro, corre. Vuelvo el rostro: nadie.
Todo está obscuro y sin salida,
y doy vueltas y vueltas en esquinas
que dan siempre a la calle
donde nadie me espera ni me sigue,
donde yo sigo a un hombre que tropieza
y se levanta y dice al verme: nadie.³

Pareciera ser que es justamente en esa búsqueda de adaptación y de asimilación a conjuntos o a personas, que se pudiera ir perdiendo el contacto con la propia interioridad. Entonces la **distancia** se experimenta con respecto a uno mismo.

En esos momentos, el juicio externo adquiere relevancia y el nivel de aceptación o rechazo de los otros, es la medida de ajuste de conductas y el sensor de lo bien o mal que nos desenvolvemos.

En conjuntos humanos sanos, esta tendencia puede haber sido interesante y sanadora. Pero ¿qué ocurre si esos conjuntos están alienados en el consumismo o sumergidos en conductas destructivas?

Veremos entonces que nos encontraremos en una encrucijada, en un momento de decisión en el que deberemos optar por actuar en base al temor a perder los afectos o a no conseguirlos, intentando alejar el registro de

³ Octavio Paz. El fuego de cada día. Poesía. Seix Barral. Primera edición argentina. Marzo de 1993.

soledad, o por actuar en base a registros propios de unidad, de coherencia, para lo que deberemos acercarnos a nosotros mismos.

Como se ve, el tema de la soledad no es un tema menor. Y es posible verificar la gran paradoja de un mundo cada vez más interconectado, en el que al mismo tiempo cada ser humano se va sintiendo cada vez más aislado, más abandonado. Entonces, si la hipótesis de que el impulso de estar "presentes" en otros es una necesidad básica es correcta, encontraremos que la insatisfacción de esa necesidad, es la raíz de muchos de los problemas de un mundo social que va creciendo en desesperación y cuyo futuro se va cerrando.

Parados entre la necesidad vital de combinarse con otros y la aspiración a la coherencia y la unidad, nos encontramos en un momento importante, en el que tomar una buena o una mala decisión puede llevar a perder mucho tiempo en el tránsito evolutivo.

Será válido entonces, observar más de cerca las alternativas.

EL SENTIDO TRASCENDENTE

Una vez puesto el contexto que permite asimilar la necesidad de estar presentes en las intenciones de los demás, a la necesidad de comer, por ejemplo, encontramos propuestas que permiten la superación de esa problemática.

Un primer paso creo que es "des-adornar" la necesidad. Como en el caso de la comida... no se necesita tanto ¿no es cierto? La sensación de distancia muchas veces desaparece con gestos muy simples. Por el contrario, la pesada carga de las exigencias, el respeto, la obediencia, el amor incondicional... alejan del objetivo y lo oscurecen.

Pero dando un paso más, me doy cuenta que el "ser en los demás", es necesario... pero no justifica mi existencia. Sexo, dinero y prestigio: ensueños lanzados por necesidades básicas, que pueden orientar mi vida provisoriamente, pero que no dan cabal sentido ni fundamento a mi existencia.

¿Y qué es lo que puede dar sentido a la vida en forma trascendente, no-provisoria?

Cada uno podrá buscar por sí mismo el Sentido. Y aunque esa búsqueda es personal, lo que puedo afirmar es que si ese sentido es tal, habrá de orientarse hacia la coherencia, hacia la unidad.

Mientras no logremos descubrir ese sentido trascendente, fatalmente sufriremos la soledad y el temor.

Así que, si alguna vez te encuentras en la disyuntiva de elegir entre tus afectos y tu coherencia, te recomiendo ser fiel a ti mismo, elegir la coherencia. Tal decisión te volverá a poner en contacto contigo y acortará esa particular distancia, aunque provisoriamente pudiera alejarte de algunas personas.

Para finalizar, te dejo este testimonio: cuando soy coherente, no me siento solo y encuentro compañeras y compañeros de camino. Pueden o no ser muchos (¿cómo contabilizar eso?), pero su afecto es, sin duda y coherentemente también, verdadero.

AGRADECIMIENTOS

Para Hernán Daulte, mi gran amigo, mi compañero de ruta desde siempre, cuya amistad coherente y verdadera ha sido siempre luz en los momentos de soledad.

Y para Silvina Sotelo, mi entrañable compañera de nivelación y ascensis, la mejor amiga que se puede tener.

Para ambos el agradecimiento por la paciencia y el aliento, y un lugar suave y permanente en mi corazón.