

05/La soledaden la adversidad (vulnerabilidad): ruptura sentimental y duelo

Alejandro Rocamora Bonilla,

Psiquiatra.

Profesor Centro de Humanización de la Salud. Madrid

El sociólogo Gilles Liporetsky (1986) sostiene que cuanto más la ciudad desarrolla posibilidades de encuentro, más solo se sienten los individuos y afirma que a mayor desarrollo tecnológico en una sociedad, más síntomas presenta de individualismo, de narcisismo y... soledad.

Pero, ¿qué ocurre en la adversidad? y ¿en el duelo?, ¿cómo podemos solucionarlo? En las siguientes líneas se darán cumplida respuesta a estas preguntas..

Palabras clave: Soledad, Adversidad, Ruptura, Duelo.

The sociologist Gilles Liporetsky (1986) asserts that the more possibilities to meet a city develops, the more lonely the individual feels; and that the more technologica development a society shows, the more symptoms of individualism, narcissism and loneliness are presented.

But, what happens in adversity? And in mourning? How can we solve it? This article pretends to answer to all these questions.

Key words: Loneliness, Adversity, Rupture, Mourning

60

61

en la adversidad (vulnerabilidad): ruptura sentimental y duelo.

LH n.325

1/

La adversidad (vulnerabilidad).

Adversidad del latín "adversitas", es la cualidad del adverso. Se refiere a algo o alguien que resulta desfavorable, contrario o enemigo. Es decir, la adversidad es una situación, difícil de sobrellevar y que rompe el devenir de la vida cotidiana de un ser humano. En un sentido amplio, podemos considerar como adversidad, además de una situación desfavorable, todas las dificultades o problemas que surgen en la vida de una persona.

Como bien dicen Zukerld y Zonis (2011)

"La adversidad se refiere a aquello que se presenta como contrario a alguien o a un determinado devenir. Es decir, se trata de una oposición o como se dice coloquialmente., una contrariedad, palabra que explicita el sentido de lo antagónico".

El ser humano es débil y finito, pero es ahí donde radica todo su potencial para crecer. En la adversidad, en muchas ocasiones, es donde en-

contramos nuestra fuerza. Es evidente que no debemos canonizar el sufrimiento, pero una vez que se produce puede ser trampolín para nuestra calidad de vida, aunque también es cierto que nos puede hundir más en nuestra angustia. La fuerza de nuestra vulnerabilidad se encuentra en la capacidad para buscar el apoyo del otro y sentir su respaldo y acogida en la dificultad. Si fuéramos omnipotentes no necesitaríamos al otro, ni descubriríamos nuestras fortalezas ocultas. Cada una de nuestras biografías están sembradas de encrucijadas, de conflictos, de cambios y, por tanto, también de las resoluciones que hemos dado a esos momentos. De hecho, las personas mayores siempre cuentan su vida con relación a los acontecimientos de tensión que han sufrido (operaciones quirúrgicas, muertes, separaciones, etc.).

La adversidad es una "situación" en la vida del sujeto que surge de forma repentina o esperada (crisis evolutivas) y produce un cambio emocional, cognitivo y de valores, así como un desajuste en los niveles familiares, e incluso comunitarios. El "momento nuevo" puede estar revestido de sentimiento de pérdida, soledad, abandono, desamor, tristeza, etc.

Esta "nueva situación" puede convertirse en el motor de la vida o bien producir un sentimiento de vacío y de disfunción de la existencia. Desde el punto de vista psicológico podemos considerar dos vivencias, que para toda persona puede considerarse una adversidad, donde su sentimiento profundo es de soledad: la ruptura sentimental y el duelo por la muerte de un familiar.

2/

La soledad.

En la investigación de Fundación ONCE y Fundación AXE (2015) la soledad se define como

"Un fenómeno multimensional, psicológico, potencialmente estresante; resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas que tiene un impacto diferencial sobre la salud psicológica y física de la persona".

El ser humano no es solo relacional, sino que es relación, pues necesita al otro para existir. Sin el otro hubiera sido imposible subsistir y evolucionar. Por esto, podemos afirmar que la soledad es un sentimiento intrínseco del ser humano, pues surge como consecuencia de su vulnerabilidad, su finitud y su imperfección.

La experiencia de soledad es la sensación de incapacidad para compartir el sufrimiento. Según dice Bermejo (2003)

"La experiencia de soledad, en el fondo, es la sensación de no tener el afecto necesario deseado, lo cual produce sufrimiento, desolación, insatisfacción, angustia, etc., si bien se puede distinguir entre aislamiento y desolación, es decir, entre la situación de encontrarse sin compañía y la conciencia de deseo de la misma".

La soledad se puede entender de una doble manera: "estar solo", que puede ser voluntaria o involuntariamente, que implica falta de compañía; y "sentirse solo", no es buscada, y se refiere a la incapacidad del sujeto para compartir proyectos y problemas.

Generalmente cuando se habla de soledad se hace referencia a la primera acepción y se alude a los excluidos y/o abandonados: ancianos, separados, solteros, etc. Pero también existe una "soledad en compañía" que es más dañina. Como bien dice Rodriguez Olaizola (2019, p. 14)

"Podemos aprender a bailar con ella (la soledad). No es el fin del mundo, ni es una señal de fracaso. Es, tan solo, otra música que forma parte de la banda sonora de la historia y de la vida".

Al final de estas páginas indicaremos algunas pistas para aprender a bailar con la soledad.

2/1

Sentimiento de soledad.

Ante todo, debemos decir que la soledad, en sentido estricto, no es una enfermedad, ni un cuadro psicopatológico, sino un radical humano, es decir un componente esencial de la existencia humana. En la dialéctica entre soledad y vinculación es como se va desarrollando el ser humano. Recordar con Freud la fábula del puercoespín: se encuentran distanciados para no pincharse, pero próximos para darse calor.

Esta situación "equidistante" entre los seres humanos es la que favorece el crecimiento del "yo" y el "tu". Debemos respetar la intimidad del otro, pero no por eso debemos aislarnos. Por esto, podemos afirmar que el contacto con el otro es necesario no solamente para cubrir nuestras necesidades físicas y de afecto y desarrollo personal, sino para fortalecer nuestra propia existencia.

El buen desarrollo psicológico es aquel que traspasa el Yo, para llegar al Tú y formar un nosotros acogedor y catalizador de la felicidad del sujeto. El sentimiento de soledad, por definición, es una imposibilidad de transmitir nuestras vivencias agradables o desagradables. La soledad en definitiva es un problema de comunicación: estamos solos porque no sabemos o no podemos comunicarnos. Es una carencia en el compartir.

62

en la adversidad (vulnerabilidad): ruptura sentimental y duelo.

LH n.325

3/

La soledad en la adversidad.

El gran dilema del ser humano es ser uno, pero en relación con el otro: "debo mantener mi identidad, pero también debo vincularme con el otro", podría ser el slogan de la vida. "Sin el otro no existo, pero debo mantener una distancia saludable para seguir siendo yo mismo", también podría servir como slogan. Es cierto que el ser humano es vincular, pero está en continúa despedida: de la juventud, de la salud, del bienestar, etc. Lo que define al ser humano es ser-para-el-otro, pero al mismo tiempo ser uno mismo. Sin el otro no se puede existir, pero sin mantener la individualidad, se perdería en el magna de los otros. De hecho, podemos afirmar que existe un miedo a la soledad. Y esto es así porque desde que somos bebés necesitamos a los otros para seguir viviendo, que nos aporten alimento, seguridad y afecto. De lo contrario moriríamos. De ahí que el miedo a estar solo o sentirse solo nos acompaña desde los primeros estadios de la vida. Ese sentimiento es casi constitutivo del ser humano.

4/

Soledad y ruptura sentimental.

En nuestra sociedad occidental donde predomina un "amor líquido", podemos sintetizar en dos posiciones las relaciones de pareja (Zygrmunt Bauman, 2003, p.22): una, complacer en todo al otro y dos, querer cambiar al otro.

Ambas son hijas del amor. Por amor renuncio a mis propios deseos y por amor aspiro a que tú seas de otra manera. Pero desgraciadamente ambas posturas pueden conducir a la ruptura de pareja, porque ninguna de las dos establece un vínculo desde la igualdad y el reconocimiento del otro. Es cierto, que, en todo proceso de ruptura, pueden aparecer otras situaciones (deterioro de la relación, incompatibilidad) o porque se ha producido un hecho repentino (una enfermedad grave o una infidelidad), etc.

Cuando se produce la ruptura es preciso decir ADIOS a la anterior situación y un HOLA a la nueva vida. Es un proceso que cada persona debe realizar aprendiendo a gestionar las emociones que surgen ese momento. Sin prisas, pero sin pausa. No podemos, por ejemplo, para neutralizar el sentimiento de soledad establecer, en pocos días, una nueva relación, pues existe el riesgo de repetir los mismos errores. La ruptura siempre supone un vacío, que favorece la aparición de la soledad, entre lo que ha perdido y el nuevo horizonte que se abre en su vida: surge el miedo a lo desconocido, al devenir de la vida. La herida narcisista que se produce en toda ruptura debe cicatrizar de forma adecuada. Sería un error negar lo bueno y malo pasado, pero tampoco nos podemos quedar anclados en las vivencias del pasado. Habría que asumir el pasado para iniciar la construcción del futuro, desde un presente angustioso.

Eso sí, tras la ruptura sentimental "la soledad subjetiva" ("sentirse solo", incluso en compañía) no es buena ni mala, sino que todo dependerá de cómo gestionemos esa vivencia. También se puede producir una "soledad emocional situacional" ("estar solo"), que puede convertirse o no en crónica, y llegar a ser una soledad social (llegando al aislamiento más extremo como defensa). La relación de pareja debe cumplir esta regla para no caer en la dependencia: vivir vinculados pero aislados.

Según (Zygmunt Bauman, 2003, p. 20) lo que uno espera de una relación de pareja, además de amor y compañía, es seguridad:

El miedo a estar solo o sentirse solo nos aca ompaña desde los primeros estadios de la vida. Ese sentimiento es casi constitutivo del ser humano

63

"Si Vd. invierte en una relación, el provecho que espera de ella es en primer lugar seguridad en sus diversos sentidos: la cercanía de una mano que ofrezca ayuda en el momento en que más lo necesite, que ofrezca socorro en el dolor, compañía en la soledad, que ayuda cuando hay problemas, que consuele en la derrota y aplauda en la victoria; y que también ofrezca una pronta gratificación".

Y aunque es cierto, que la soledad provoca inseguridad, también es cierto que ninguna relación de pareja puede ofrecer una seguridad absoluta.

5/

Proceso de ruptura.

4/1

En la ruptura sentimental se puede producir, tras un periodo de confusión y negación ("no me lo puedo creer", "es imposible que me haya dejado", etc.), una fase de rabia y cólera contra la expareja, que puede cristalizar en un sentimiento de soledad emocional no deseada, bañada por un sentimiento de minusvalía, angustia, incapacidad para sentirse querido/a, y esto puede llevar a un sentimiento de tristeza o depresión. También una mala salida puede ser hacia conductas compensadoras como el alcoholismo, las adicciones (trabajo, medicamentos, compras, etc.) o un estado depresivo. Según Boss (2001), el duelo por ruptura sentimental es una experiencia estresante e intensa. Es un tipo de duelo ambiguo que suele ser muy común en la vida de las personas, donde se experimentan estados afectivos y cognitivos, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona. Varias son las razones que el propio autor (Boss 2001, p.20) señala para explicar la gravedad del duelo ambiguo y que se pueden aplicar al duelo por ruptura sentimental:

- Casi toda ruptura es desconcertante, pues es inesperada y se crea mucha inseguridad ante el desconocimiento si es definitiva o no.
- Esa incertidumbre de si la ruptura es definitiva o no crea gran malestar y falsas esperanzas de una posible reconstrucción futura de la pareja.
- Con frecuencia, ante el conflicto de pareja las familias se apartan dejando solo al doliente ante su ruptura.
- Además, si el proceso de ruptura dura en el tiempo produce gran agotamiento físico y emocional, que dificulta la buena elaboración del conflicto.

Soledad y duelo.

La vida cotidiana está sembrada por "pérdidas", grandes o pequeñas, que llevan impregnadas pena y dolor: desde el robo de nuestro coche, hasta la suspensión de un viaje vacacional por factores climáticos adversos o el diagnóstico de una enfermedad grave, todas esas situaciones suponen una pérdida: de un trasporte más rápido y cómodo, el disfrute de un descanso o la propia salud. Pero más importante para nuestro estado psíquico es el hecho del fallecimiento de un ser querido. Aquí el desgarro es más intenso y la sensación de vacío se hace presente con una crudeza que puede llevar hasta el suicidio. El común denominador de todas esas vivencias es la pena o aflicción que acompaña al suceso. Será adecuada cuando se produzca una respuesta esperada en cuanto al nivel de angustia, su duración y la actitud ante sí mismo y ante el resto de los amigos y familiares, y, sobre todo, que pasado un tiempo prudencial no sea obstáculo para seguir disfrutando de la propia existencia; será inadecuada, patológica, cuando la reacción es exagerada en intensidad, forma o

en la adversidad (vulnerabilidad): ruptura sentimental y duelo.

65

LH n.325

tiempo. Otro sentimiento presente en el proceso del duelo es la culpa, la tristeza, y en ocasiones la cólera y el resentimiento por la pérdida. Todo ello amasado por un sentimiento de soledad que incapacita al sujeto para realizar una salida sana hacia su estabilidad emocional. Puede ser una "soledad social" (anciano que vive solo en casa) pero es sobre todo una "soledad emocional" con incapacidad para compartir y expresar los sentimientos. La persona, a veces, se siente incomprendida y acentúa más su aislamiento. En estas circunstancias, el sujeto puede caminar hacia un abandono físico y personal, que refuerza mucho más su sentimiento de soledad.

6/

Sanar la soledad.

Como he dicho en otro lugar (Bermejo, JC., Rocamora, A. y Catalá, T, 2018, p.81), sanación y curación son dos conceptos que pertenecen a dos culturas diferentes: la primera es defendida, con más énfasis, por Oriente y la segunda por Occidente. Estamos inmersos en una sanidad que lo que propone fundamentalmente es curar, hacer desaparecer el síntoma y esto a través de medidas (farmacológicas, quirúrgicas, etc.) y se "olvida" de la prevención como medida esencial de la salud y de la actitud del enfermo ante la enfermedad; la cultura oriental, por el contrario, cree en el ser humano y en sus posibilidades como persona, y así, el remedio fundamentalmente se encuentra en uno mismo (sobre todo en las dolencias de la psique) y se potencia ante todo las medidas preventivas. El objetivo de la curación es reparar lo dañado y por lo tanto es importante una patografía para conseguir curar la enfermedad, todo ello partiendo de una visión reduccionista de la persona, como si solo fuera un cuerpo; la sanación con una visión integral, total y dinámica de la persona, se pretende reconstruir la totalidad del sujeto y por esto se basa en una patobiografía y pretende en las situaciones de adversidad, no quitar el síntoma, sino asumir el síntoma y desde esa posición conseguir la paz consigo mismo y con los otros.

6/1

Formas de ayudar a las personas en soledad.

- 1). Valorar la gravedad real de la soledad y determinar si es patológica o es una forma de relacionarse con el mundo. La diferencia fundamental es que en el primer caso produce angustia y en el segundo no. En definitiva, tenemos que analizar si es un ser solo (más estructural y una forma permanente de sentirse en el mundo) o un estar solo (más circunstancial y transitorio y por lo tanto con más posibilidades de una buena solución).
- 2). El conocimiento de uno mismo: la reflexión sobre uno mismo, sobre las posibilidades reales que tenemos y de nuestro entorno, nos puede ayudar a ir asumiendo nuestros límites, pero también nuestras posibilidades.
- 3).- La solución no está en las actividades: lo patológico no es estar solo sino la imposibilidad de una comunicación fluida con el otro (ser solo). La soledad impuesta por las circunstancias o por la propia personalidad del sujeto se puede convertir en un foco de patología. Pero esto no se soluciona con las actividades recreativas o culturales, sino con la búsqueda de un interlocutor válido que facilite esa intercomunicación. No estamos en contra de esas actividades, sino en convertirlas por sí mismas en la "solución mágica" de la soledad. La soledad, pues, se neutraliza no con la actividad, sino cuando existe un interlocutor válido que nos posibilite el intercambio de afectos, principalmente. Ese interlocutor puede ser otra persona, la naturaleza o en ocasiones uno mismo o Dios.
- 4). La importancia del "nosotros": en la experiencia clínica, en la atención a las personas solas, una cosa es evidente: lo que ayuda es la proximidad, la solidaridad, la transferencia po-

sitiva. Por esto, es necesario crear un clima de comprensión, no de razones, para abortar la soledad. Debemos pasar de un tú, y un yo, a un nosotros, que potencie un clima de confianza y seguridad y supere el desfase entre el individuo y su medio. Es saludable poner palabras a los hechos, pero lo que realmente sana es la actitud de nuestro interlocutor. Su actitud de acogida es lo que nos permite ir construyendo un "nuevo estar" en nuestra existencia. Por esto, es necesario echar el ancla en un "nosotros" fuerte y acogedor para ir reconstruyendo la existencia. Si el grupo se desmorona, al individuo le será más difícil reelaborar la herida narcisista de la muerte o la separación.

- 5) Primacía del contacto físico sobre la palabra: ante el llanto desgarrador de la madre que se ha enterado que su hijo ha fallecido en un atentado terrorista o los gritos de reproche del marido cuando le comunican la muerte de su mujer en un accidente aéreo solamente podemos dar un abrazo o un fuerte apretón de manos como transmitiendo nuestra solidaridad y nuestro dolor compartido. Aquí sobran las palabras, las explicaciones o el buscar culpables ante tanta tragedia. Estar ahí, con la persona que sufre, es la única manera que tenemos para mitigar su dolor.
- 6) Huir de los estereotipos: "esto pasará pronto", "al parecer no sufrió", etc. Cuando el dolor está a flor de piel estas palabras suenan a huecas y sin sentido, y en ocasiones se pueden vivir como un ataque.

Conclusión.

La soledad es constitutiva del ser humano. En la adversidad el sentimiento de soledad pone de manifiesto la vulnerabilidad e imperfección del sujeto y cómo la respuesta más adecuada es fortalecer un "nosotros" que, desde la comprensión y acogida, facilite la elaboración sana tanto de la muerte del ser querido como de la ruptura sentimental.

Bibliografía

Boss, P. (2001).

La pérdida ambigua. Barcelona: Gedisa editorial

Bermejo, JC. (2003).

La soledad en los mayores https://arsmedica.cl/index.php/MED/ article/view/264

Bermejo, JC., Rocamora, A., y Catalá, T. (2018). Sanar la culpa. Madrid: PPC, p.81

Diez Nicolás, J. y Moreno Páez, M. (2015). La soledad en España. Madrid: Fundación ONCE v Fundación AXE

Lipovetsky, G. (1986).

La era del vacío.

Barcelona: Editorial Anagrama

Rodriguez Oliazola, J.M. (2019). Bailar con la soledad.

Santander: Salterrae

Editor digital

Zygrmunt Bauman, (2003). El amor líquido.

Zukerfeld, Ry Zonis, R. (2011).

"Vicisitudes traumáticas, vincularidad v desarrollos resilientes: un modelo de investigación dimensional". Clínica e investigación relacional, 5 (2) 349-369