

ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA

**VIVIR SANAMENTE
LA SOLEDAD**



U.M.E.R.

UNIVERSIDAD DE MAYORES EXPERIENCIA RECÍPROCA

SEDE SOCIAL: C/ ABADA, 2 5º 4-A

28013 MADRID

www.umer.es

Vivir sanamente la soledad

ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA

Madrid, 2019

VIVIR SANAMENTE LA SOLEDAD

(CONFERENCIA PRONUNCIADA POR EL AUTOR EN LA UNIVERSIDAD DE MAYORES EXPERIENCIA RECÍPROCA EL DÍA 19 DE SEPTIEMBRE DE 2019)

El ser humano: un ser vincular y esperante

Para que el *patito feo* se convierta en cisne, nos viene a decir Cyrulnik (2002)¹, es preciso que encuentre un contexto sano y acogedor, o al menos una persona (padre, madre, profesor, amigo, etc.) que sea capaz de ayudar a poner en acto todas las potencialidades del sujeto. Además, este autor defiende la teoría de que una infancia traumática (como él mismo padeció) no tiene que determinar negativamente la vida del sujeto y pone de manifiesto que podemos cambiar y progresar. Como en el cuento de Andersen, podemos pasar de *patitos feos* a *cisnes*. Por esto, Cyrulnik (2003)² insiste en que en la historia de nuestra vida solo tenemos un único problema que resolver: dar sentido a nuestra existencia imponiendo un estilo a nuestras relaciones. Y como ejemplo negativo señala a Marilyn Monroe que no pudo encontrar ni vínculo ni sentido a su vida. Concluyendo, estas dos palabras son las que permiten la *resiliencia*.

Este autor ilustra la importancia del vínculo en el trauma mediante una investigación realizada con niños (de entre 3-6 años) que habían perdido en los seis meses anteriores a uno de sus padres, concluyendo, que los niños más afectados eran aquellos cuyo padre superviviente se había visto más afectado y, como consecuencia, el pequeño no había encontrado apoyo afectivo. Es decir, que el sufrimiento del padre superviviente contribuía a alterar al niño.

¹ Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa

² Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Barcelona: Gedisa.

Por tanto, podemos afirmar, desde una óptica psico-social, que lo que provoca el hundimiento no es el golpe (el trauma), sino que es la falta de apoyo afectivo y social, que, consecuentemente, impide encontrar un *tutor de resiliencia*.

De todo esto se desprende la importancia, aunque no determinante, de los primeros vínculos en la infancia. La esperanza aprendida posibilita una aptitud para soñar el porvenir: dado que me han amado, conseguire que me amen.

En palabras de Bowlby (1979)³, lo mejor sería constituir un *apego seguro* entre el niño y sus progenitores considerando a éstos como las figuras más representativas de su desarrollo psicológico. Esto no se puede realizar con ansiedad, que sería el caso de los padres sobreprotectores, ni tampoco con indiferencia, caso de los padres pasotas, sino con un estilo próximo y, al mismo tiempo, dejando al niño que tome conciencia de sus propias limitaciones y también de sus posibilidades y del entorno. No se es mejor padre/madre porque se satisfagan al instante los requerimientos del hijo, sino cuando transmitimos seguridad y confianza pese a las dificultades.

Un vínculo sano con los progenitores, además de tener una función de protección, favorece el desarrollo emocional del niño y permite que éste reconozca sus limitaciones, pero también todas sus posibilidades. Cyrulnik (2002)⁴ señala cuatro tipos de estilos de familia: las familias cooperadoras, las estresadas, las que caen en el abuso y las desorganizadas; que dan lugar al establecimiento de otros cuatro vínculos: de protección, de evitación, ambivalente y desorganizado. Y concluye afirmando que un niño que ha desarrollado un vínculo afectivo protector tiene una perspectiva de desarrollo y resiliencia mejor, ya que tenderá a establecer bases de relación encaminadas a la seguridad. Los niños con vínculos afectivos de evitación tienden a mantener a distancia a las personas que podrían ayudarles. Los niños con vínculos afectivos ambivalentes o desorganizados tienden a provocar desapego o rechazo.

Toda esta realidad se complica pues no estamos solos. Nuestras vidas confluyen y se entrecruzan con nuestros hijos, hermanos, padres, compañeros de trabajo o con el portero de nuestro bloque, por poner algunos ejemplos. Todos, de

³ Bowlby, J. (1979). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Barcelona: Morata.

⁴ Cyrulnik, B. (2002). ob. ct. p. 69

una manera directa o indirecta, estamos colaborando en la configuración de la personalidad del otro, al mismo tiempo que nuestra estructura yoica se cristaliza.

Los seres humanos somos como esos cantos rodados que van limando sus aristas en el contacto continuo con las otras piedras y con la propia agua del riachuelo. El riesgo es que ese contacto no sea el adecuado y se produzca la rotura o la destrucción.

Para evitar ese desenlace, la vida, nuestra gran escuela, nos enseña que debemos respetar nuestros límites y los de los demás. Es decir, la convivencia enriquecedora es el resultado de saber conjugar nuestros derechos y deberes con los de los otros. Una buena convivencia es la que sabe armonizar en cada momento, y llegado el caso renunciar, con las necesidades inexcusables de una persona en concreto en pro de la paz familiar, vecinal o laboral.

Si algo necesita el hombre para existir es el vínculo. Así lo demostró Bowlby (1982)⁵ partiendo de observaciones con bebés-monos, desde donde llegó a elaborar su teoría de la pulsión de apego. Ésta trasciende la teoría oral de Freud, pues parte de otros supuestos. La felicidad del ser humano no se basa en su capacidad para reducir tensiones (teoría energética de Freud), sino en encontrarse consigo mismo y posibilitar la relación con el otro sin desaparecer (teoría vincular de Bowlby). En este aspecto, la conexión con las figuras parentales (fundamentalmente con la madre) será decisiva para determinar una evolución correcta. *Separación y vinculación* serán los dos raíles por donde discurra el devenir de cada sujeto, que están llamados a mantener un adecuado equilibrio entre esas dos tendencias.

Se ha comprobado, también, que los seres humanos son más felices en tanto en cuanto tienen a alguien como punto de referencia para poder compartir las penas, las alegrías y los proyectos. La necesidad del otro es imprescindible no sólo para vivir, sino también para crecer psicológicamente; no sólo para intercambiar, sino que es una forma de reconocer/se en la mirada del otro. Sin los demás, llevados a las últimas consecuencias, no existiríamos.

⁵ Bowlby, J. (1982). *El Apego y la Pérdida. 1. El apego*. Barcelona: Paidós. (2ª ed.).

El instinto de vinculación y adversidad

Lo esencial, según Fromm (1975)⁶, no es el instinto de vida o instinto de muerte (Freud, 1915)⁷, sino el *instinto de vinculación*: el hombre necesita sentirse integrado en algún sistema (familiar, laboral, etc.). Pero, además, y simultáneamente, el hombre ha tenido que ir armonizando las tendencias del yo para conseguir ese equilibrio inestable que es la salud psíquica. Es decir, la salud mental debe conjugar un doble movimiento: la sintonización consigo mismo y una interrelación adecuada con el entorno. Cuando alguna de estas posiciones falla se produce la angustia, que puede llegar a la autodestrucción.

Por esto, algún autor, (Caparrós, 1992)⁸, ha definido el vínculo como: la expresión esencial en el nivel psicológico de integración de la condición humana en tanto sistema abierto. El vínculo es fundante y estructurante. Es por ello que podemos afirmar que el vínculo es imprescindible para el proceso dinámico de maduración (hacia dentro y hacia fuera) del individuo; es decir, para que se vaya configurando el *yo* y el *no-yo* como dos realidades distintas, pero complementarias y necesarias para la existencia de ambas.

La estabilidad de las fuerzas de integración del *yo*, como las fuerzas vinculares con el *no-yo*, son las que dan estabilidad al sujeto. Su carencia o déficit produce la soledad, que puede llevar al suicidio. Por esto podemos afirmar, que cuando falla el instinto de vinculación, el hombre puede llegar a transformar su necesidad de crecimiento en autodestrucción.

La importancia del *otro*.

Kunkel (1940)⁹, psicólogo del siglo pasado, es el psicólogo del *nosotros*. Superando la teoría energética e individualista de Freud, defiende que la persona se va construyendo a través de una doble dialéctica: como *sujeto* y como *objeto*,

⁶ Fromm, E. (1975). *Anatomía de la destructividad humana*. Madrid: Siglo XXI.

⁷ Freud, S. (1915). *Los instintos y sus destinos*. En S. Freud, *Obras completas*, Tomo II, pp. 2039-2052. Madrid: Biblioteca Nueva. (3ª Ed. 1973).

⁸ Caparrós, N. (1992). *Psicopatología analítica vincular*. Madrid: Quipu, p. 45

⁹ Kunkel, F. (1940). *Del yo al nosotros*. Barcelona: Luis Miracle

al mismo tiempo. Como *sujeto* es libre y creador; como *objeto* está implicado en la relación con los otros. El equilibrio armónico de esas dos dimensiones, nos dice Kunkel, se consigue a través de un *nosotros*, donde la persona tiene la obligación de ser sujeto de su propia conducta y es objeto en el contexto de su vida socio-relacional. En otras palabras, si no conseguimos un *nosotros* maduro existe el peligro de un desequilibrio de fuerzas y, por tanto, el riesgo de aparición de un trastorno mental, leve o grave. Incluso para Kunkel, el desarrollo más sano del *nosotros* apunta en última instancia hacia Dios, dando a su psicología una orientación teocéntrica.

Por otra parte, Lévinas (2000)¹⁰, filósofo también del siglo pasado, cambia de un yo *cerrado* (ego cartesiano) a un yo *abierto*. En sus reflexiones llega a afirmar la primacía del otro, pues si nadie nos nombra no existimos. Por esto concluye, que podemos sustituir el “pienso luego existo” (Descartes) por el “soy amado, soy nombrado, luego soy”. Desde esta perspectiva, la relación y cuidado del otro toma una significación específica: ¡estamos favoreciendo su existencia!

Según Séneca: “no importa qué, sino cómo se sufre”. Sin embargo, con relativa frecuencia nos centramos en lo que ha producido el sufrimiento (una muerte, la pérdida de trabajo, diagnóstico de una enfermedad mortal, etc.), y nos olvidamos del estado anímico del sufriente. Muchas personas están más interesadas en las circunstancias de cuando se produjo el acontecimiento y en los detalles de su desarrollo: desde cuando lo sabía, cuantos iban en el coche, murió solo en el hospital, cuánto tardó en llegar el médico, etc., que son algunas de las cuestiones que se repiten en las vivencias traumáticas; o en cómo reaccionaron las enfermeras, los médicos, los vecinos o un pariente lejano. Pero lo verdaderamente importante es cómo reacciona el grupo familiar y de amigos.

Respecto a la esperanza, como he dicho en otro lugar, (Rocamora, 2017)¹¹, y siguiendo a Fromm (1970)¹², podemos afirmar que *la esperanza es un estado en forma de ser*. Así pues, el ser humano no es solo que tenga esperanza, *es esperanza*. Por esto, Laín Entralgo (1962)¹³ afirma: “la esperanza es un hábito de la segunda

¹⁰ Lévinas, E. (2000). *Ética e infinito*. Madrid: A. Machado Libros

¹¹ Rocamora, A. (2017). *Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia*. Bilbao: Desclée De Brouwer, p. 141

¹² Fromm, E. (1970). *La revolución de la esperanza*. México: Fondo de Cultura Económica, p.23.

¹³ Laín Entralgo, P. (1962). *La espera y la esperanza*. Madrid: Revista de Occidente, p. 572

naturaleza del hombre, por obra del cual éste confía de forma más o menos firme en la realización de las posibilidades de ser que pide y brinda su espera vital”. Pero eso sí, nunca es total y absoluta y, por lo tanto, no existe seguridad de lograr lo que se espera. Es por esto que las dimensiones constitutivas de este hábito son la confianza y el *proyecto*. El hombre esperanzado, de alguna manera, siempre cree en la viabilidad de lo esperado.

Este mismo autor (Laín Entralgo, 1993)¹⁴ en otro lugar afirma que el hombre esperanzado se manifiesta en tres dimensiones: esperando por *seguir viviendo*, *seguir siendo* el mismo y *ser más* cada día. Para todo ser humano, excepto para la persona que decide suicidarse, el *seguir viviendo* es un bien. Incluso en las situaciones límites (campos de concentración, fase terminal de un cáncer, etc.) el sujeto puede encontrar un sentido a su vida, que le facilite el *seguir viviendo*.

También el deseo de *seguir siendo* uno mismo, sin ruptura del *yo* o división, como ocurre en las psicosis, es otra de las esperanzas fundamentales de todo ser humano. Y por último, una espera genuina es *ser más*. Es decir, todo ser humano aspira a “ser más uno mismo, ser más hombre y ser sin límites” (Laín Entralgo, 1993).¹⁵ Esto se consigue a través de los proyectos.

Así pues, el hombre no puede no esperar, pues esto forma parte de su constitución, pero si podemos desarrollar o perder la esperanza. Nunca será una pérdida total y absoluta, como nunca conseguiremos un nivel de esperanza máximo. Lo cierto es que el ser humano espera con esperanza o desesperanza.

Partiendo de un concepto dinámico de la salud, podemos afirmar que la esperanza es el ancla que la persona necesita para posibilitar su curación. La esperanza real y objetiva, no falsa, es la que puede ayudar a la sanación. Aún más, el tener esperanza, no solo en la curación sino en el beneficio que conlleva la curación para la familia, puede ser un trampolín hacia la sanación (Bermejo, JC., 2003)¹⁶.

¹⁴ Laín Entralgo, P. (1993). Creer, esperar, amar. Valencia: Círculo de Lectores, p. 177

¹⁵ Íbidem, p.178

¹⁶ Bermejo, JC.(2003). *La espera y la esperanza, y el valor sanante de la esperanza* - <http://www.josecarlosbermejo.es/articulos/la-espera-y-la-esperanza-y-el-valor-sanante-de-la-esperanza#sthash.759pW4D7.dpuf>,

La soledad

Constitutivamente, pues, el ser humano es *vincular* y *esperante*. Es decir, estas dos dimensiones son necesarias para seguir viviendo. Lo contrario es la soledad.

En la investigación de la Fundación ONCE y de la Fundación AXE, Díez Nicolás y Moreno Páez (2015)¹⁷, la soledad se define como: “un fenómeno multidimensional, psicológico y 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)¹⁸, “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*, que 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 Rodríguez Olaizola (2019)¹⁹, “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

¹⁷ Díez Nicolás, J. y Moreno Páez, M. (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXE

¹⁸ Bermejo, J.C.(2003). *La espera y la esperanza, y el valor sanante de la esperanza* - <http://www.josecarlosbermejo.es/articulos/la-espera-y-la-esperanza-y-el-valor-sanante-de-la-esperanza#sthash.759pW4D7.dpuf>

¹⁹ Rodríguez Olaizola, J.M. (2019). *Bailar con la soledad*. Santander: Salterrae, p. 14

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

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 *tú*. Debemos respetar la intimidad del otro, pero no por eso debemos aislarnos.

También 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 de la persona.

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.

Tipos de soledades

Si saliéramos a la calle y preguntáramos a los paseantes ¿qué te sugiere la palabra soledad?, estoy seguro que las respuestas irían en esta dirección: vacío, ausencia, incomunicación, falta de afecto, incapacidad para compartir, tristeza o, como dirían en mi pueblo, persona rara. Todo eso es cierto, pero no es toda la verdad, pues la soledad también tiene una cara amable: la soledad puede facilitar el estudio, la reflexión, la toma de decisiones, la relajación, puede ser un facilitador del encuentro con uno mismo y puede ser un pilar para la madurez personal.

Así pues, existe una *soledad madura*, que posibilita nuestro crecimiento personal, y una *soledad tóxica* que nos dificulta la existencia y nos puede conducir al abismo de la desesperación.

También podemos distinguir entre la *soledad emocional* y la *soledad social*. La primera surge como consecuencia de un déficit de nuestra capacidad de mantener relaciones con nuestros semejantes, que se traduce en una insuficiencia para compartir deseos, proyectos y angustias. En su origen hay una falta de apego. Es el *sentirse solo* aunque se esté en compañía.

También, la soledad puede ser *situacional* (durante un período de nuestra vida) o *crónica* (una soledad que se prolonga en el tiempo); y, por último, también existe la *soledad objetiva* (se contempla así por todo el mundo), que se caracteriza por la falta de compañía, que no siempre es desagradable, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora; y la *soledad subjetiva* que es la consecuencia de una valoración particular del propio sujeto y la padecen las personas que se sienten solas. Es un sentimiento doloroso y a veces incapacitante y temido. Nunca es una situación buscada.

Las raíces de la soledad

Como hemos dicho antes, el ser humano es vincular, no solamente social. Necesita al otro (familia, amigos, compañeros) para vivir en el plano fisiológico (primeros años de vida) y también en el plano psicológico y social (resto de la vida) necesita compartir penas y alegrías, proyectos y fracasos. De aquí surge el miedo a la soledad, que se produce por un doble movimiento: una mirada negativa hacia sí mismo o una mirada hostil hacia los demás.

En el primer caso, la soledad puede surgir por una baja autoestima del individuo, su inseguridad o carencia afectiva, que le lleva a retraerse sobre sí mismo y a huir de todo contacto humano. Como consecuencia, se *siente solo*.

En el segundo caso, con una mirada hostil hacia los demás, se relaciona con los otros como si fueran sus enemigos. El sujeto piensa: “los demás pueden destruirme, pues no me aceptan o me rechazan”. Como consecuencia se produce la automarginación y el aislamiento. Es el *estar solo*.

La soledad en España

Según el Informe de la Fundación ONCE y de la Fundación AXE (2015)²⁰, alrededor del 20% de los españoles mayores de 18 años viven solos. De estos, un 40% son jubilados o pensionistas. Respecto a la voluntariedad de su situación, el 59% lo hacen por voluntad propia (no obstante, el 65% ha sentido soledad en algún momento) y el 41% están solos por obligación (de éstos, el 82% ha sentido soledad en algún momento).

Otros datos de este Informe son los siguientes:

- De los españoles que viven solos, un 27,5% asegura no sentir ninguna soledad.
- De los que viven acompañados, un 52,6% afirma haber sentido soledad en algún momento.
- De los que viven con su cónyuge o hijos, un 49,9% ha sentido soledad en algún momento, y de los que viven con otras personas, el 61,9%.

Los *solos voluntarios* se sienten más seguros de sí mismos, disfrutan más de la soledad, son más individualistas y se consideran también más tímidos. Además, muestran un mayor grado de satisfacción en su trabajo.

Los *solos obligados* se sienten, en general, más solos y menos satisfechos en cualquier aspecto de sus vidas.

La vejez y la soledad

Se estima que el 8% de las personas mayores se sienten solas. Esta situación puede producir apatía, indiferencia, tristeza, irritabilidad, marginación social y, en ocasiones, puede llegar al suicidio, o la muerte solitaria.

²⁰ Díez Nicolás, J. y Moreno Páez, M. (2015). ob. ct. 15

La vejez es sinónimo de *pérdida*: trabajo, salud, cónyuge, facultades físicas, etc. El anciano camina entre los fantasmas del pasado y la incógnita del futuro. Debe aprender a adaptarse a su nueva situación, cada día más rodeada por la muerte y la enfermedad. Todo ello puede conducirle a una *soledad social* y, más grave, a una *soledad emocional*.

Generalmente, se señalan tres crisis asociadas al envejecimiento: una crisis de identidad, pues ha pasado de un rol de trabajador a jubilado y de ser independiente a ser dependiente; de ahí surge la segunda crisis: la pérdida de autonomía (no puede vivir solo, ni conducir, y en ocasiones, ni salir a la calle, etc.); y viene la tercera crisis: toma conciencia de su sentimiento de inutilidad. Y el anciano se hace la siguiente pregunta: ¿qué sentido tiene mi vida?

Sanar la soledad

Como se ha mencionado en otro lugar (Bermejo, J.C., Rocamora, A. y Catalá, T, 2018)²¹, *sanación y curación* son dos conceptos que pertenecen a dos culturas diferentes. La primera es defendida con más énfasis por Oriente, y la segunda lo es por Occidente. Estamos inmersos en una sanidad que lo que propone, fundamentalmente, es curar, es decir, hacer desaparecer el síntoma 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, procura reconstruir la totalidad del sujeto y por ello 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.

²¹ Bermejo, J.C., Rocamora, A. y Catalá, T, (2018). *Sanar la culpa*. Madrid: PPC, p.81

Formas de sanar la soledad

- **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 estructurado y con una forma permanente de sentirse en el mundo) o un *estar solo* (mas circunstancial y transitorio y, por lo tanto, con más posibilidades de una buena solución).
- **El conocimiento de uno mismo:** la reflexión sobre uno mismo, sobre las posibilidades reales que tenemos y sobre las de nuestro entorno, nos puede ayudar a ir asumiendo nuestros límites, pero también nuestras posibilidades.
- **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. 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.
- **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 positiva. 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.

- **Primacía del contacto físico sobre la palabra:** ante el llanto desgarrador de la madre que se ha enterado del fallecimiento de su hijo 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.
- **Huir de los estereotipos:** “esto pasará pronto”, “al parecer no sufrió”, etc. Cuando el dolor está a flor de piel estas palabras suenan huecas y sin sentido, y en ocasiones se pueden vivir como un ataque.

Encontrar el sentido

Viktor Frankl, psiquiatra, neurólogo y filósofo vienés (1905-1997), que estuvo prisionero en varios campos de concentración nazis, desarrolló su teoría de la logoterapia: la persona es libre y responsable y su esencia es la *voluntad de sentido*. En 1945 escribió un libro titulado *El hombre en busca de sentido*, donde relata con crudeza, pero también con esperanza, su vida como prisionero de los campos de concentración. Entre sus ideas principales refiere que toda persona, en cualquier situación de la vida, aunque sea muy angustiada y destructiva, siempre puede encontrar el sentido a esa circunstancia. Él mismo afirma, que en su dura experiencia de sufrimiento en los campos, soportó tantos días porque siempre encontró un sentido, y no se lanzó a las alambradas electrificadas del campo, pues, entre otras cosas, debía escribir un libro que narrara las atrocidades que estaba sufriendo para que la humanidad lo supiera. En ese momento ése fue el sentido de su vida.

Eso sí, V. Frankl tiene muy claro que el sentido es personal y, por tanto, cada sujeto debe encontrarlo por sí mismo. No puede darse, ni inventarse, sino que debe descubrirse. Por esto, en cualquier situación, toda persona puede encontrar el sentido a su padecimiento, incluso en la *triada trágica*: sufrimiento, culpa y muerte.

La voluntad de sentido es la fuerza que dirige al ser humano en el presente desde el futuro (lo que puede llegar a ser), y no como una *carga energética* que

pretende llegar a la homeostasis, sino como un *deber ser*. Dos son las condiciones para lograrlo: la responsabilidad y la libertad.

V. Frankl plantea que no debemos preguntarnos sobre el sentido de la vida en general, sino sobre el sentido de mi vida en esta situación. De la misma manera, afirma que no podemos preguntar a un ajedrecista cuál es la mejor jugada, pues dependerá de varias variables.

Como síntesis podemos afirmar que la *voluntad de sentido* es una necesidad espiritual/existencial propia y exclusiva de cada persona. Además, el sentido *de/en la vida* se puede considerar desde dos perspectivas: dimensión *transversal* y dimensión *longitudinal*. La *transversal* hace referencia a que en cada momento de nuestras vidas debemos encontrar el sentido a ese instante. Y la *longitudinal* se explica porque en cada momento de nuestra existencia debemos encontrar el sentido de esa situación o acción (como ir descubriendo el dibujo de una alfombra al tiempo que ésta se va desplegando).

Encontrar el sentido de una situación (muerte, enfermedad, soledad, etc.) supone aportar algo nuevo a esa vivencia. Es como redefinir el acontecimiento. En nuestro caso, es como descubrir la luz en la misma oscuridad de la soledad. El sentido está en la oscuridad (soledad) pero debemos encontrarlo. Por eso es muy importante que no intentemos *dar sentido* a nuestra vida, sino *encontrar el sentido* a nuestra existencia.

¿Cómo lograrlo?

Siguiendo a V. Frankl, la gran pregunta que una persona que se siente sola debe hacerse, no es, ¿por qué me siento sola?, sino ¿para qué me siento sola? La primera es una mirada al pasado, y la segunda es una mirada al futuro. Es decir, se debe dar una respuesta libre y responsable a esta pregunta: ¿cómo puedo encontrar *sentido* a mi soledad? Como la respuesta es personal e intransferible para cada persona, no podemos dar una respuesta concreta, pero podemos indicar algunas posibles pistas de solución: debo dedicarme a los demás (voluntariado), debo reforzar vínculos de amistad, la práctica religiosa, la participación en actividades culturales, disfrutar de las pequeñas cosas, dar ejemplo de envejecimiento solitario, y un largo etcétera.

Termino, a modo de conclusión, con un pensamiento de V. Frankl (1995)²²: “Lo importante no es que uno sea joven o viejo; no importa la edad que se tenga; lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objeto al que esa persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga. Da igual que la actividad que debe dar contenido y un sentido a la existencia humana esté retribuida o no; desde el punto de vista psicológico, lo más importante y decisivo es que esa actividad despierte en el hombre, aunque éste sea ya anciano, la sensación de existir **para algo o para alguien**”.

Es decir, la soledad se neutraliza porque tenemos a alguien con quien compartir los sentimientos más profundos, o bien, sentimos que somos válidos para algo. De esta forma encontraremos el *sentido* a nuestra soledad.

Bibliografía

- Acevedo, G., y Battafarano, M. (2008). *Conciencia y resiliencia*. Buenos Aires: Centro Viktor Frankl
- Bermejo, JC., Rocamora, A. y Catalá, T, (2018). *Sanar la culpa*. Madrid: PPC.
- Bermejo, JC.(2003). *La espera y la esperanza, y el valor sanante de la esperanza* - <http://www.josecarlosbermejo.es/articulos/la-espera-y-la-esperanza-y-el-valor-sanante-de-la-esperanza#sthash.759pW4D7.dpuf>,
- Bowlby, J. (1979). *Vinculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Barcelona: Morata
- Bowlby, J. (1982). *El Apego y la Pérdida. 1. El apego*. Barcelona: Paidós. (2ª ed.).
- Caparrós, N. (1992). *Psicopatología analítica vincular*. Madrid: Quipu.
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.

²² Frankl, V. (1995). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder. p.61

- Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Barcelona: Gedisa.
- Díez Nicolás, J. y Moreno Páez, M. (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXE
- Freud, S. (1915). *Los instintos y sus destinos*. En S. Freud, *Obras completas*, Tomo II, pp. 2039-2052. Madrid: Biblioteca Nueva. (3ª ed. 1973).
- Frankl, V. (1995). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (1975). *Anatomía de la destructividad humana*. Madrid: Siglo XXI.
- Fromm, E. (1970). *La revolución de la esperanza*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Kunkel, F. (1940). *Del yo al nosotros*. Barcelona: Luis Miracle
- Laín Entralgo, P. (1962). *La espera y la esperanza*. Madrid: Revista de Occidente.
- Laín Entralgo, P. (1993). *Creer, esperar, amar*. Valencia: Círculo de Lectores.
- Lévinas, E. (2000). *Ética e infinito*. Madrid: A. Machado Libros
- Rocamora, A. (2017). Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia. Bilbao: Desclee De Brouwer, p. 141
- Rodríguez Olaizola, J.M. (2019). *Bailar con la soledad*. Santander: Salterrae.

Nota biográfica

Alejandro Rocamora Bonilla (La Pueblanueva, Toledo,) es psiquiatra, ex-Adjunto de psiquiatría en un Centro de Salud Mental de la Comunidad de Madrid, ex-Profesor Colaborador de Psicopatología en la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Estuvo en el inicio del Teléfono de la Esperanza y ha colaborado en esa Institución durante más de cuarenta años. Es Profesor del Centro de Humanización de la Salud (CEHS) y Socio Fundador de la Sociedad Española de Suicidología. Con formación en las orientaciones de psicodinámica, humanista y logoterapia.

Autor de diversos libros:

- *La esperanza en situaciones terminales* (Fundación Santa María, 1984)

- *El hombre contra sí mismo* (Asetes, 1992)
- *Un enfermo en la familia. Claves para la intervención psicológica* (San Pablo, 2000)
- *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido* (Descleé de Brouwer, 2006, 3ª edición)
- *El niño, la enfermedad y la familia* (PPC, 2009).
- *Intervención en crisis en las conductas suicidas* (Descleé de Brouwer, 2012, 2ª edición)
- *Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar* (PPC, 2014).
- *Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia* (Descleé de Brouwer, 2017).
- *Nuestras locuras y corduras. Comprender y ayudar a las personas que padecen una enfermedad mental* (Salterae, 2018, 4ª edición)
- *Sanar la culpa* (PPC, 2018)

Es colaborador habitual de las revistas *HUMANIZAR* sobre temas psicológicos y del sufrimiento humano, así como temas relacionados con la salud psicológica de la familia.

CUADERNOS DE U.M.E.R.

Nos. 1 al 80 agotados. Pueden consultarse en la página web www.umer.es

Nº 81: "Vejez y sabiduría". José Segovia Pérez.

Nº 82: "Medios de comunicación en España. El reto de contarlo en una hora". Joaquín Sotelo.

Nº 83: "1914. Significación Histórica de la Gran Guerra". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 84: "Escritoras pioneras del Siglo XX en España. Cuando la literatura era cosa de hombres". Julián Moreiro.

Nº 85: "Memoria de la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (Umer) 2009-2014". Umer.

Nº 86: "La ciencia descubre, la industria aplica, el hombre se somete". José Segovia.

Nº 87: "España ante la Primera Guerra Mundial". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 88: "Los mayores del siglo XXI: Nuevas imágenes y nuevas perspectivas". Loles Díaz Aledo.

Nº 89: "El envejecimiento: alimentación y estilo de vida saludable". Isabel Calvo Viñuela.

Nº 90: "La poesía popular". Víctor Agramunt Oliver.

Nº 91: "¿Se respetan los Derechos Humanos? La Declaración Universal de 1948". Silvia Escobar.

Nº 92: "Elogio de la palabra". Julián Moreiro.

Nº 93: "¿Qué significa, hoy, la hispanidad?". Patricio de Blas Zabaleta.

Nº 94: "Una historia del doblaje". Víctor Agramunt Oliver.

Nº 95: "Vieja y nueva política: un enfoque histórico". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 96: "Rosas y espinas". Rosario Barros Peña, Carmen Escohotado Ibor, Begoña Montes Zofio, Milagros Salvador.

Nº 97: "Cervantes, nuestro contemporáneo". Julián Moreiro.

Nº 98: "Certamen de relatos cortos". Socios de la UMER.

Nº 99: "La fuerza del azar. Entre la probabilidad y la incertidumbre". Javier del Rey.

Nº 100: "Las primeras diputadas españolas". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 101: "Madrid: En busca del arco perdido". Josep M^a Adell.

Nº 102: "Los derechos de las personas mayores". Loles Díaz Aledo.

Nº 103: "Transgénicos: qué son y para qué sirven". José Miguel Hermoso Núñez.

Nº 104: "La poesía contemporánea". Víctor Agramunt Oliver.

Nº 105: "La Revolución rusa: diez mitos que conmovieron al mundo". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 106: "El agua, un recurso escaso y contaminado". Blanca Tello Ripa.

Nº 107: "El origen de la vida y la evolución". José Antonio Romero Paniagua.

Nº 108: "La Plaza Mayor de Madrid. Cuatrocientos años de historia". Fidel Revilla González.

Nº 109: "La masonería, esa desconocida". Fernando Romero.

Nº 110: "Transición y Constitución: 40 años de historia". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 111: "Envejecer siendo mujer. Dificultades, oportunidades y retos". Mónica Ramos Toro.

Nº 112: "A telón abierto. Dramaturgos de ahora mismo: Alfredo Sanzol, Carolina Áfría y Ramón Paso".
Juan Carlos Talavera Lapeña.

Nº 113: "Historia de la caricatura en el primer tercio del siglo XX". Alfredo Liébana Collado.

Nº 114: "Memoria de la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (Umer) 2014-2019". Umer.

Nº 115: "El nuevo mundo de Alexander Humboldt". Santiago Barahona.

Nº 116: "Breve Antología de poesía en castellano". Víctor Agramunt Oliver.

Nº 117: "Vivir sanamente la soledad", Alejandro Rocamora Bonilla.

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (U.M.E.R.) es una entidad estrictamente cultural, independiente de todo credo político o religioso (Art. 4 de sus Estatutos), organizada por profesores jubilados y personalidades de la cultura, con sede en Madrid y de ámbito estatal, cuyos fines son :

- Transmitir a los mayores con curiosidad intelectual, y a los que sin ser jubilados lo deseen, la experiencia acumulada en la vida docente, poniéndola al servicio de la sociedad.
- Fomentar la intercomunicación y la tolerancia.

(Declarada de Utilidad Pública el 1 de marzo de 2007)

Subvencionado por:

