de sensaciones que nos avasallan y angustian. Clasifica diferentes tipos de soledades y aunque no habla de todas las posibles, logra significar aquellas más frecuentes desde la óptica de su trabajo profesional: El aislamiento, el estado solitario, los sentimientos de soledad, la soledad simbólica en la identidad de la mujer y la soledad en el deseo de la mujer. Para hacer expedita la lectura de un tema tan profundo, Celia recurre a mostrarnos el camino por ellas explorado para acceder al goce del Ser, a la creatividad que debemos de tener para que la soledad se vuelva oportunidad de experimentar lo femenino, y de ser incansables tejedoras de nuestra subjetividad.

El texto "Las Mujeres y La Soledad" de la doctora Graciela Hierro es una invitación a re-descubrirnos, a tomar, "la soledad tiene un doble significado, ruptura con un mundo y tentativa por crear otro. Vivimos en soledad y apartamiento, para purificarnos y luego regresar entre las nuestras, siendo ya otra, hemos aceptado nuestra condición existencial: ser sola que no significa solitaria". Destaca Graciela Hierro los aportes de los tipos de feminismo al proceso de valorización de lo femenino, a la mirada desde las mujeres que develan imágenes, intoleracias y estigmas para potenciar, como ella nos dice, la propia conciencia, crear cultura y generar la luz que nos trasforma desde dentro.

Estoy segura, que después de vivir la experiencia de la lectura de estos materiales donde convergen sensibilidad, inteligencia y sentido crítico, nuestra propia biografía impulsará el creativo proyecto que *Las Reinas* nos proponen.

Lídice Ramos Ruíz
Mayo de 1999

LA SOLEDAD EN EL CICLO DE VIDA DE LAS MUJERES

El miedo a la soledad es uno de los principales impedimentos para la libertad. Para las mujeres, las palabras *soledad, estar sola, quedarse sola,* son palabras aterradoras, paralizantes. Sin embargo, la palabra *soledad,* tiene muchas connotaciones. En inglés existe *loneliness* que es el padecimiento de estar sola; o *solitude* que es el disfrute de estar sola. En español es ambigua, hablamos de la soledad que se vive como abandono o como refugio; la soledad como cárcel o como autonomía; como huida o como exploración; como castigo o como don y muchas más. No es tanto el hecho, sino cómo se vive.

Quiero explorar aquí las diferentes vivencias de la soledad de las mujeres, de sus diversos manejos y maneras de vivirla. Hablaré de la mujer emparejada, la soltera, la casada, la divorciada, la mal acompañada, la que nunca se casa y la que enviuda.

Nosotras buscamos la plenitud por muchos caminos, pero por lo general solemos esperarla a través del amor y el matrimonio, que es para la mujer el camino culturalmente aprobado y santificado. El amor de pareja es, sin duda, una parte importante de la vida pero no es la única fuente de plenitud; sin embargo, tenemos la expectativa de que el amor de pareja nos la va a proporcionar y si no lo hace, algo está mal con la relación y con nosotras. Este dictamen cultural, de que nuestro destino debe ser encontrar el amor y vivir en pareja, contradice la realidad de muchas mujeres que pasarán etapas significativas de su vida sin pareja, ya sea por elección o por otras circunstancias. Tampoco se prepara a las jóvenes para poder vivir solas y menos se les dice que es una opción aceptable. La mayoría de las jóvenes están adoctrinadas en la mística de la pareja: que sea hombre, mayor que tu, más alto

que tu, etcétera y no se les prepara más bien para preguntarse: "¿quién soy yo, qué quiero yo?" Al contrario, la consigna es esperar al *príncipe azul* y su beso para despertar a la vida así serás "alguien", al saber con quién te casas sabrás quién eres, según Erik Ericson. Lo cierto es que, si bien, las mujeres creemos que un hombre es indispensable para completar la vida y que así nos evitará para siempre el problema de la soledad, eso no es real. La soledad es algo que todas, de cualquier modo, tenemos que manejar; las solteras, aun si encuentran pareja, no podrán evitarla; y las que viven con un hombre tampoco, porque nadie puede darle sentido a la vida de otro/a.

Hay varios aspectos de la soledad de la mujer relacionados con los valores y las expectativas que la cultura tiene en torno a ella. Desde niña, aprendes que tienes que esperar, que no te es permitido buscar, abierta y agresivamente, lo que quieres, sino tienes que esperar siempre, a ser escogida, a que te saquen a bailar, a que te abran la puerta, a que te abracen, a que te "den" un orgasmo, a que te pidan como esposa o te escojan como amante. También, está la consigna de intimar sólo con un miembro soltero del sexo opuesto –o sea, un posible marido– así se eliminan de antemano otras posibles preferencias sexuales. Por todos lados la mujer se encuentra encajonada en la definición social que valora, sobre todo, al matrimonio como solución de todos sus problemas de identidad y de soledad.

La mujer soltera

Una vida solitaria independiente implica cultivar ciertos rasgos de personalidad opuestos a los que requiere el matrimonio. La mujer soltera que vive sola es mas libre de poner sus propias necesidades en primer término, bastarse a sí misma, tomar

decisiones independientes, disfrutar su privacidad y actuar según sus propios intereses. Estos rasgos están en oposición directa con la idea socialmente aceptada de cómo debe ser una mujer femenina, dependiente, abnegada y dispuesta a anteponer las necesidades emocionales y prácticas de los demás a las suyas.

En el mejor de los casos, la vida de soltera puede brindar a la mujer una fuerte sensación de autonomía e integridad personal. Para algunas mujeres, la privacidad y la independencia son elementos esenciales para su felicidad y bienestar estando dispuestas a pagar el precio de la soledad eventual que puede traer, por ejemplo, la vulnerabilidad y la desaprobación social. Esta desaprobación, por cierto, tiene un fundamento tanto económico como psicológico, en el sistema de vida tradicional. Históricamente, la mujer se ha dedicado a cuidar a la familia para que el hombre quede en libertad de desarrollarse, profesional y económicamente, y llevar a cabo el trabajo en el mundo; por otro lado, la mujer capaz de estar sola ya no está disponible para cuidar y apoyar al hombre en su proyecto de vida. Obviamente hay riesgos y desventajas que enfrentan las mujeres solteras. Como la vida de soltera independiente no es tradicional, carece de la definición y respaldo social e institucional de que goza el matrimonio. Una de las principales desventajas es la falta de alguien con quién compartir los acontecimientos cotidianos y una vida social y sexual regular; en general, la vida social se organiza principalmente en parejas y puede resultar penoso y/o amenazante no tener compañero.

El deseo de tener compañía masculina y un simple intercambio humano también está lleno de complejas ramificaciones. La conciencia que tiene la mujer de que los hombres puedan estar más interesados en sus atributos

sexuales que en sus demás dotes, suele llevarla a aceptar relaciones sexuales a expensas de su autoestima, lo que disminuye su integridad como persona. El culto de las relaciones sexuales libres termina por ser tan opresivo como las costumbres de la era victoriana. Pese a los numerosos cambios que han experimentado las costumbres sexuales en la última década, las mujeres tienen un control muy relativo sobre el ejercicio de su sexualidad y, frecuentemente, terminan subordinando sus necesidades a las de los hombres para no quedarse solas, sin compañía masculina.

Como la vida de la mujer soltera está marcada con desventajas y retos, muchas jóvenes dedican su vida a buscar un *príncipe azul*, y al llegar a la llamada "crisis de los treinta" esta búsqueda puede convertirse en una verdadera obsesión ciega. Existe la posibilidad de que su identidad y autorrealización provengan de otras fuentes fuera de la pareja; si eso les resulta incomprensible y se ven a ellas mismas como desemparejadas, como *media persona*, pueden llegar a poner freno a sus propias iniciativas y aspiraciones, temiendo que si se vuelven autosuficientes perderán su atractivo femenino. Para esas mujeres la autonomía y la libertad son sinónimos de soledad y marginación. Excluyen la amistad profunda con otras mujeres como sustituto poco satisfactorio e inclusive temen ser vistas como lesbianas.

Se le ha dicho a la mujer desde niña que su identidad social se basa en la capacidad de atraer a un hombre, darle hijos y cuidar su hogar. Muchas mujeres, por consiguiente, se sienten fracasadas y devaluadas si no cuentan con esta prueba para adecuarse a las expectativas de la sociedad, y a veces confunden su necesidad de amar y ser amadas con la necesidad de verse en pareja ante un mundo que las juzga incompletas o inexistentes, sin pareja.

La mal acompañada

La soledad más cruel es estar con alguien con quien no puedes hacer contacto. "*Si temes a la soledad, no te cases*" (Antón Chéjov). En una encuesta se preguntó a mujeres: ¿Cuándo te has sentido más sola? Las participantes se remontaban a una etapa en la vida en la que una espera sentirse más acompañada, o sea, en el matrimonio. La gran mayoría de las entrevistadas afirmaban que se sintieron más solas al estar casadas con alguien con quien no se podían comunicar o hacer un contacto significativo. Pocas contestaban que se habían sentido más solas cuando no tenían una relación. Decían más bien que aunque se sentían solas, era otro tipo de soledad, a veces triste, pero las más de las veces estimulante, llena de esperanza hacia un futuro abierto.

La viuda

Si la mujer de por sí teme a la soledad, la mujer mayor que enviuda la enfrenta sintiéndose doblemente vulnerable.

La mujer que enviuda generalmente ha pasado gran parte de su vida autoidentificándose como madresposa (como diría Marcela Lagarde) y suele experimentar el tránsito a la vida sola como de gran discontinuidad y desconcierto. Todas las cualidades personales y sociales que le habían proporcionado su valor e identidad durante tantos años, se encuentran re-etiquetadas como lastres en la nueva situación que se le presenta. De pronto se le ofrece la necesidad apremiante de desarrollar la capacidad de funcionar con autonomía, le empieza a pesar su llamada dependencia y devalúa su experiencia característica de mujer casada, de años de vida que pudo interactuar con otros en un plano emocional y práctico. Puede no haber trabajado en empleos remunerados nunca o muy poco. Al encontrarse repentinamente en un

contexto de soledad donde tiene que ser autosuficiente, puede sentirse muy ansiosa e inadecuada. Quizá carezca de experiencia en cuanto a utilizar sus propios talentos y recursos y opta por encerrarse en su papel de viuda por el resto de sus días. Es importante que llegue a valorar creativamente la experiencia y las dotes que ya posee, antes de apurarse a adquirir nuevas capacidades. Sus dotes, culturalmente adquiridas, como pueden ser: una sensibilidad emocional, una disposición a relacionarse y a atender las necesidades de otros, todas valiosas características, señales de la capacidad para reconocer las necesidades humanas básicas de relación, que a la vez son recursos positivos derivados de su práctica de toda la vida de *ver por otros.* Primero tiene que establecer una continuidad con su vida pasada y reafirmar su identidad original antes de intentar cambios pequeños o grandes, si es que así lo desea.

La divorciada

Para la mujer, a veces mayor, que atraviesa el divorcio, en muchos casos es el marido quien abandona el matrimonio, a veces por una mujer más joven. Aquí es distinta la situación a la de la viuda que pudo haber tenido un matrimonio satisfactorio; quizá las dotes de la divorciada fueron rechazadas y desvalorizadas por su esposo, y suele atravesar un período de rencor, autorecriminación y mucha autodevaluación. A menudo lo que ella extraña no es tanto al marido, sino al rol de casada y la posición social correspondiente. En lugar de entregarse a sentirse subestimada e inadecuada, verá que su capacidad de relación, que cae dentro de las normas culturales para la mujer, es un recurso que le servirá en un trabajo, en la familia y en cualquier vínculo que establezca, ya sea romántico o amistoso. Lo importante es que la mujer no se aísle y que afirme sus capacidades y recursos ejercidos en el

matrimonio, ahora y al servicio de sus nuevas adaptaciones, soluciones y relaciones propias.

Otra mujer que puede quedarse sola es la que pasa por un divorcio iniciado por ella misma. Para ella, esa decisión puede representar una liberación, acompañada de la esperanza de explorar un potencial hasta ahora no investigado; aunque a la vez, el camino a la autorrealización contenga el reto y la amenaza de la soledad. Como mujer se va a encontrar en un terreno social, y hasta familiar, que puede no ofrecer el apoyo que ella necesita; y puede llegar a darse cuenta lo mucho que la convención del matrimonio le había servido de muleta.

El lado positivo del divorcio es que le da la oportunidad de reevaluar su vida y sus metas. La sacudida y la imposibilidad de seguir con su papel anterior le permite examinar su identidad, su personalidad y sus propios valores. La soledad llega a ser una especie de rito de paso, un pilar interno, una tarea dura y necesaria.

Es el momento de reconocer sus fuerzas y sus fallas, para desarrollar una nueva identidad satisfactoria y encontrar una vida plena, con o sin un nuevo compañero, y enfrentar todo eso a través de su experiencia más amplia de vida.

La mujer que nunca se ha casado

En el caso de la mujer mayor que nunca estuvo casada, su vida de soltera pudo haberla llevado a mantenerse a sí misma y a funcionar más independiente. En algunos casos, llega a la edad de la jubilación buscando la manera de llenar los años que tiene por delante; en otros casos, puede haber dedicado su vida al cuidado de algún progenitor o familiar y al perder a esa persona significativa se siente desorientada y sola. A menudo,

su autoimagen sufre el sentimiento de fracaso, por no haber logrado ese rol que se supone es el único gratificante para la mujer, o sea el matrimonio y la maternidad. Trata de entender por qué no ha logrado una relación permanente de pareja y acaba por desvalorizar las capacidades que ha ejercido en las relaciones prácticas, profesionales y humanas, sólo porque no han sido dirigidas a las metas esperadas por la sociedad, o sea hacia el marido y los hijos. Es importante que examine el modo en que las expectativas culturales influyen en su percepción de sus opciones personales y poder diferenciar las ideas impuestas socialmente, de las que podrían ser valiosas y apropiadas para ella, y reemplazar las viejas actitudes por nuevas opciones.

Su necesidad de establecer lazos y brindar cariño puede ser satisfecha a partir de otras fuentes fuera de las relaciones sexuales y maritales, tales como la familia y las amistades vitales que brinden calor y estabilidad. Sus energías pueden encauzarse en lo que sí tiene-- sus recursos, talentos y creatividad-- de modo que se dé cuenta que la vida puede tener sentido y propósito, aquí también con o sin un compañero a su lado.

En resumen, se podría decir que las mujeres que padecen menos de soledad son las que no limitan de antemano su definición de lo que pueda enriquecer y nutrir sus vidas –puede ser una causa, una nueva persona, un nuevo círculo social, hasta una mascota o una planta–. La amistad entre mujeres, por ejemplo, es una subcultura importante que nos ofrece grandes riquezas, un espacio donde podemos ser nosotras mismas, tener nuestros propios pensamientos y sentimientos, expresarlos, compartirlos descubrir nuevas posibilidades. Donde se encuentra una mujer aislada aparecen sentimientos de autodesprecio, miedo y pasividad; por otro

lado, al relacionarse con otras mujeres se permite explorar toda una gama de sentimientos, como la apertura, la comprensión, la empatía, la rabia, el dolor y la comunión. Una nueva sensación de potencialización y empoderamiento así como la oportunidad de reevaluar lo que significa ser mujer.

La soledad pues, no significa separación sino más bien es como estar casada de por vida, pero con una misma. Como toda relación, tiene sus altas y sus bajas –algunas veces te rechazas, otras veces te maravillas– hay días en que te encuentras sensacional y otros insoportable, y aquí se acaba la analogía, porque una cosa que no puedes hacer estando sola es irte a otro cuarto y cerrarte la puerta en tu propia cara.

Si una medida de la madurez emocional es la capacidad de establecer relaciones maduras de igualdad, otra es la capacidad de volver la mirada hacia sí misma, con miras a fortalecerte, a través de la introspección y el autoconocimiento, la fortaleza para reconocer la propia unicidad. Quizá te haga sentir más sola al principio, pero te conduce a la toma de conciencia de tus propias necesidades, impulsos y emociones, es tu regreso al ser. También es la capacidad de estar a solas con la divinidad, para tocar esos sentimientos y pensamientos más profundos que dan lugar a un estado armonioso; como dice el poeta Machado "quien habla solo espera hablar con Dios un día."

La soledad está implícita en la condición humana, –a la hora de la hora nadie puede gozar por mí, dolerse por mí, morir por mí– nadie puede darle sentido a mi existencia; esta es su naturaleza. Hay que responsabilizarnos, cada quien, de su soledad; sufrirla, aprovecharla y disfrutarla.