La soledad y la subjetividad

sólo adquiere soledad el que de algún modo y en algún sentido ha logrado identidad, que es quietud, reposo y certidumbre.

María Zambrano

Para mi hija Jennifer

Subjetividad tiene que ver con sujeto que es opuesto a objeto, a cosa. Por lo tanto, tiene que ver con vivencias internas, con la interioridad, con experimentarse a una misma: nuestras pasiones, nuestros deseos más profundos, los que salen del abismo, nuestros sufrimientos, nuestro dolor, nuestras pérdidas, nuestra identidad, nuestros logros, pero experimentados activamente, no pasivamente. Es todo eso que está ahí dentro, que no es tangible, es lo que nos hace *ser*, existir como humanas.

Lo distintivo del sujeto del psicoanálisis, que es mi disciplina y desde donde yo hablo, modificada por el feminismo, *es el deseo*, por lo tanto, el psicoanálisis habla del sujeto de deseo. Otras disciplinas como la antropología estudian al sujeto de poder, la filosofía estudia al sujeto de conocimiento. Se es sujeto cuando uno está a cargo de su deseo, no cuando uno es esclava de su deseo. Por ejemplo: si lloramos porque no somos amadas por nuestros padres, hermanas/nos, pareja, etcétera, y sólo nos quejamos, sufrimos

sin reflexionar, entonces somos esclavas del deseo de ser amadas. Pero si reconocemos el deseo, lo aceptamos y reflexionamos por qué sufrimos tanto, o por qué el otro no responde como deseamos, o por qué esta necesidad de ser amadas (que entre paréntesis en la mujer es la manifestación de que la cultura no la reconoce como *sujeta*, entonces ella trata por todos los medios de que la reconozca el que sí es sujeto, como sí por ósmosis le fuera a entrar eso de *ser sujeta*, como si se pudiera contagiar, y hace lo imposible para lograrlo hasta el punto de ponerse como objeto, como cosa para el otro, que es exactamente como no va a lograr *ser sujeta.* (Le sale el tiro por la culata).

Eso que dije entre paréntesis es una reflexión. Si llega a ser parte de mí, entonces pasa a otra dimensión, y en lugar de estar sufriendo pasivamente, empiezo a ser activa en el sufrimiento, porque yo no digo que se quite el dolor de no ser reconocida como *sujeta* por la cultura y de que nosotras mismas no nos reconozcamos así; sencillamente digo que pasa a otra dimensión.

Ni el psicoanálisis ni el feminismo prometen la gloria o la felicidad, pero creo que sí prometen llegar a *ser sujeta.* Eso no quiere decir que todo mundo que vaya a psicoanálisis o se forme dentro del feminismo llegue a *ser sujeta*; más adelante veremos las dificultades. Pero, en los instantes fugaces en que se tiene la vivencia de *ser sujeta*, una puede estar contenta de estar viva, de vivir.

Ahora bien, ¿por qué la necesidad de ser amada y no la necesidad de amar, que me constituiría en sujeta si se hace consciente? Porque como soy mujer y tengo el mismo cuerpo que la madre, el otro siente que me lo voy a tragar, que lo voy a aniquilar con mi deseo, que va a desaparecer dentro de mí,

por eso tengo que jugar mi deseo como objeto, de manera pasiva "ser amada". Esto se manifiesta continuamente en lo cotidiano, esperar que el hombre tome la iniciativa, esperar que el hombre llame, esperar que el hombre saque a bailar, esperar que el hombre muestre su deseo, y la mujer se lo cumple, porque él sí es sujeto. Esto que acabo de decir también se aplica a las relaciones no heterosexuales. Lo femenino se vive como cuerpo pasivo, receptivo como objeto. Lo masculino como espíritu activo, fuera propelente sujeto. Independientemente de los cuerpos reales, porque éstos ya están imaginados de acuerdo a la cultura.

Definición de la soledad

Ahora pasaremos al tema de la soledad. Existen diferentes soledades, pero primero quiero hablar de una sensación avasalladora que es la ansiedad biológica primaria, *es* lo que sucede cuando una nace y es arrojada fuera del útero de la madre *(la primera soledad, una soledad primaria)*. Es algo del instinto, casi animal y luego hay otro estado, el de *angustia psíquica*; esto ya es un sentimiento humano. Para llegar a esta angustia se requiere un puente, una transición, entre la ansiedad biológica primaria y la angustia psíquica, con la que todas estamos familiarizadas. Ese puente o pasaje transicional entre las dos angustias es la madre o cuidadora primaria. La madre calma la ansiedad primaria con sus cuidados y afectos, y así la bebé va estableciendo un vínculo, pero *la ausencia de percepción de la madre,* cuando ya hay vínculo, crea la angustia psíquica y nos humanizamos. Los teóricos hombres dicen que nos humanizamos cuando hablamos, cuando desarrollamos lenguaje, pero para que el lenguaje funcione a la manera de lo humano, o sea que mi subjetividad se ligue al discurso, éste requiere de un vínculo primordial con otro u otra.

Este vínculo está amenazado cuando se experimenta la ausencia de percepción de la madre; es el miedo a la pérdida total y para siempre de ese vínculo materno. En español tenemos un término que define esta angustia psíquica, cuando nos separamos de una pareja o cuando perdemos una relación: "extraño el bulto" o "me hace falta el bulto". Nos estamos refiriendo a esa angustia de falta de conexión antes del lenguaje y más allá del lenguaje. Quiero decir que la pérdida de una relación significativa nos lleva a esa transición cercana a la ansiedad biológica primaria de la ausencia de percepción de la madre. Quise enfatizar esta diferencia de la angustia porque nos puede servir para distinguir las soledades.

Como les decía, hay diferentes soledades; yo sólo voy a hablar de algunas. Mencionaré: el aislamiento, el estado solitario, la soledad y los sentimientos de soledad y la soledad simbólica en la identidad de la mujer y la soledad en el deseo de la mujer.

1º. *El aislamiento.* Una se encuentra físicamente sola, no hay nadie a su alrededor. Ese estado puede ser voluntario o debido a causas ajenas.

2º. *El estado solitario.* Ausencia de intimidad, ausencia de pareja, de compañía. Ese estado no necesariamente implica infelicidad, puede ser tolerado y a veces, preferido o buscado para ocasiones específicas, o por necesidades, tales como la contemplación, la meditación, el trabajo creativo.

3º. *La soledad y los sentimientos de soledad.* Es el estado solitario pero acompañado de una dolorosa conciencia y en ocasiones de angustia. La soledad es el estado solitario pero con la queja y la infelicidad de encontrarse ahí, de añorar la compañía, de querer deshacerse de la infelicidad de estar sola.

Es un estado subjetivo, por lo tanto interno, porque una puede tener compañía y sentirse muy sola, de tal manera que la esencia de los sentimiento de soledad se hacen más lúcidos cuando ocurren precisamente en la compañía de amigos o de personas íntimas.

Imagínense que Chéjov, el dramaturgo ruso, dijo: "si tienes miedo a la soledad, no te cases". La soledad es un desaliento, una desesperanza por la falta de una conexión emocional que evoque el vínculo primario materno, (¡ojo! No estoy diciendo la madre, sino el vínculo), y por conexión emocional también quiero decir sentir y saber que uno es muy importante para alguien y que ese alguien es muy importante para una. Helen Deutsch, una psicoanalista, dice que una persona sufre de sentimientos de soledad porque no hay alguien para quien ella sea la número uno.

Cuando en la pareja no se comparten subjetividades, una se siente muy sola, empieza a aparecer la distancia, que luego se convierte en abismo. Esto en grado menor es aplicable a todas las relaciones. Nadie escapa (escapamos) a los sentimientos de soledad. Tarde o temprano todas/os los vamos a experimentar. Así mismo, todas/os sentimos una respuesta de aversión a estos sentimientos, aunque de esta aversión no siempre nos percatamos.

Tengo que felicitarlas porque están aquí. Son muy valientes. Para mucha gente la mayor parte de su vida consiste en una huida de la soledad que algunas veces aparece de manera frenética o desesperada. La sociabilidad compulsiva es una de sus muchas manifestaciones encubiertas. Ej. La persona que anda de fiesta en fiesta, de reunión en reunión, este estado emocional, aunque tenso, no es un desorden o enfermedad. Aunque el desorden emocional conlleva sentimientos de

soledad, ya sean abiertos o escondidos, la persona que sufre de soledad no está emocionalmente enferma. Los que sufren desórdenes emocionales o mentales parecen estar más solos que aquellos que no padecen enfermedad mental.

Los seres humanos tenemos necesidad de intimidad interpersonal que dura toda la vida, y su pérdida siempre causa amenaza. La soledad de las personas deprimidas no es del mismo orden que un desapego real. Un desapego real produce un vacío porque aparentemente no hay vínculos, o los que hay son muy frágiles; remiten a esa ansiedad biológica primaria de la que hablábamos. Éste es un estado patológico y no me voy a referir a ese profundo vacío de desapego real porque no es el tema de este taller. Yo estoy hablando de cuando la persona está triste y duele, y se siente sola porque hay añoranza de otro. Los anhelos de la persona amada expresan el deseo de desvanecer el miedo a la pérdida de amor, o sea el miedo a la soledad.

Hay una diferencia entre la angustia de separación y los sentimientos de soledad. *La angustia de separación* es la anticipación o la realidad de la pérdida de una persona importante para una, y está señalada por aprehensión, protesta o rabia, por un sentimiento de rechazo. Una se siente abandonada.

Los sentimientos de soledad son diferentes, es un estado de tristeza, de desaliento, de sentirse miserable, parecido a la depresión. Es un estado pasivo. No se convierte en una oportunidad productiva para corregir o compensar la pérdida. Si una experimenta que estos sentimientos son inadecuados y siente vergüenza, una niega la necesidad del otro, la falta, y aparece la intolerancia a la soledad en una y en los otros. Una tampoco aguanta percatarse de la soledad de los otros.

Entonces la soledad se reprime junto con los sentimientos dolorosos que la ocasionan y aparece una superficialidad, una vacuidad.

La añoranza: son recuerdos de algo o alguien que fue delicioso, gratificante y se desea poseerlo igual como en el pasado; si algo falta, una se pone triste, añora a la persona y los sentimientos y sensaciones asociados a ella.

Aburrimiento: también se experimenta la soledad como aburrimiento. Debemos mantenernos ocupadas, de otra manera confrontamos la nada en nuestra conciencia. La sensación de vacío, combinada con la añoranza y una ausencia de fantasías y pensamientos que conduzcan a la satisfacción dan, como resultado, el aburrimiento.

El nudo que une, que ata, que liga a los vínculos son los afectos, positivos o negativos. Una puede odiar a alguien, eso es estar vinculada, aunque en la polaridad negativa. El dolor en la soledad es cuando se siente que el vínculo se destruye, es el miedo, la desesperación a romper el vínculo, a destruirlo, se teme a la nada, al vacío, y al regreso a la *primera soledad.* Aunque la persona desaparezca, el vínculo puede mantenerse y aparece como anhelo.

En los pacientes que sufren de *apatía* también encontramos un sentimiento de vacío, pero aquí ya no hay añoranza del otro (por ejemplo, una mujer promiscua sexualmente). Esta era la manera de establecer una relación interpersonal. Sentía que no tenía nada que ofrecer a nadie y agradecía cualquier calidez emocional que se le mostrara. La búsqueda de satisfacción sexual no era importante en su conducta. Aquí deseo mencionar el uso inconsciente que la mujer hace de su cuerpo. Algunas mujeres para evitar la depresión y los sentimientos de