

Las dimensiones existenciales de la soledad: un diálogo entre cuatro terapeutas existenciales

Chelsea Stenner, Janelle Drisner, Mihaela Launeanu, Xavier Williams, Canadá.

Preámbulo

La soledad es una experiencia humana por excelencia. Algunos filósofos y pensadores existenciales (Kierkegaard, 2009; Moustakas, 1990; Yalom, 1980) argumentarían que la soledad es un estado fundamental del ser humano, toda vez que tomamos conciencia de nuestra irreparable separación y diferencia, y nos damos cuenta de que nuestra más personal e íntima experiencia del mundo y de nosotros mismos es únicamente nuestra, insustituible y nunca llega a ser completamente conocida por los demás, incluso bajo la condición ideal de una sintonía empática perfecta. En Análisis Existencial (AE), la experiencia de la soledad es entendida como una experiencia perteneciente principalmente a la Segunda Motivación Fundamental (2MF; relaciones) y la Tercera Motivación Fundamental (3MF; desarrollo de sí mismo, personalidad, encuentro). Por lo tanto, la soledad surge no solo de la falta de relaciones con los demás, sino también de la desconexión con uno mismo o la pérdida del sentido de uno mismo.

Ilustrando esta perspectiva analítico-existencial, el presente artículo entrega a los lectores la oportunidad de ser testigos de un diálogo en vivo y sin censura sobre la soledad entre cuatro psicoterapeutas canadienses con formación en AE [1]. Este formato refleja la postura dialógica del AE y permite que los principales temas relacionados con la experiencia de la soledad emerjan orgánicamente e iluminen diversas perspectivas sobre este tema. Para facilitar las transiciones de los lectores entre varias partes de este diálogo, presentaremos el tema principal y un resumen de sus principales puntos al comienzo de cada sección, antes de proceder al desarrollo del contenido de la conversación.

[1] El diálogo presentado en este artículo es un extracto del episodio 7 (Soledad) publicado por el podcast "The Existentialists" en www.existentialistspodcast.com

La soledad y *estar solo* (Loneliness and aloneness)

Es relativamente común que legos y algunos filósofos usen a veces indistintamente términos como "solitario" y "solo". Aunque puede haber cierto grado de superposición o incluso confusión entre estos términos, en nuestro diálogo diferenciamos entre la experiencia de "*sentirse solo*", vivida como una desconexión dolorosa de uno mismo y/o de los demás, y el "*estar solo*", vivenciado como un encuentro pacífico o incluso alegre con uno mismo, en el que podemos celebrar nuestra singularidad e intimidad con nosotros mismos.

M [2]: Sugeriría que sería bueno aclarar nuestros conceptos, porque el término “soledad” algunas veces se confunde con “estar solo”. En mi caso, haría una distinción entre *estar* solo o en soledad y *sentirse* solo. Estar solo es algo que valoro mucho, que elijo y por lo tanto disfruto, porque me permite estar conmigo mismo y conectar con mi esencia interior. Me da el espacio y el tiempo para procesar mis experiencias, sentarme con esas experiencias y vivir en y desde una intimidad conmigo mismo. Es una experiencia rica y enriquecedora. Sentirse solo es algo muy diferente. Cuando me siento solo, no puedo encontrar ese cálido espacio interior que me permite sentirme conectado conmigo misma y hay un extraño sentimiento de distanciamiento, de no estar completamente con uno mismo.

J: Me gustó el uso de la palabra "distanciamiento": alejamiento de uno mismo, pero también alejamiento de otras personas. Y creo que cuando mis consultantes e incluso amigos y familiares hablan de soledad, por lo general significa que hay una desconexión entre otras personas y yo, o que otras personas no están disponibles o no están cerca. E históricamente he sentido la soledad de esa manera; pero, en años más recientes, he llegado a sentir la soledad más como un distanciamiento de mí mismo. Entonces, me gusta cómo distinguiste entre la soledad (como sentimiento) y el estar solo. Creo que, para mí, la soledad es quizás como el sentimiento que surge primero, ¿puede ser? No estoy seguro si hay un orden, pero parece que para llegar a un lugar donde es bienvenido estar solo y en soledad, a menudo hay que atravesar la oscuridad o la dolorosa experiencia de sentirse solo. Al confrontar la soledad, podemos llegar a un lugar donde encontrar nuestro centro e intimidad. Por lo tanto, estoy de acuerdo en distinguir estos términos, pero también los veo íntimamente conectados.

C: Me gusta lo que dijiste, Janelle, porque yo también estaba pensando en eso, y en tiempos más recientes, o en los últimos dos años, ciertamente he vivenciado el estar más sola, pero se siente muy diferente a la soledad que tal vez habría experimentado antes. En la soledad había una cualidad insaciable que se sentía como si no pudiera llenarse, pero estaba buscando algo para llenarlo. Y luego me siento como en algún lugar del proceso o en el camino, regresando a mí misma, y teniendo esa relación conmigo misma que convierte o transmuta ese sentimiento de soledad en uno de *estar* sola. Creo que la conexión entre los dos es cercana e íntima y, como decía Janelle, al confrontar o enfrentar la soledad, podemos encontrar un camino hacia el *estar* solo consigo mismo.

X: Durante la mayor parte de mi vida, realmente no me he sentido solo. Eso simplemente cambió a medida que crecí, por una serie de razones, pero siempre me he contentado con “estar en mi cabeza”, llamémoslo así. Solo, pero sabiendo que podía ir y estar en mi propia cabeza. Podría seguir adelante y deleitarme con la fantasía, podría explorar, podría filosofar, podría hacer un montón de cosas incluso en la presencia de otros con los que realmente no estoy de acuerdo o en los que no encajaba -lugares donde me imagino que podría estar solo-, pero eso siempre estuvo bien para mí. Y ciertamente eso es algo que surgió recientemente hablando con los consultantes, acerca de cómo a menudo ellos se sienten tan solos cuando están con otras personas, lo que parece realmente paradójico, que pudieras sentirte solo estando con los demás. Y, por supuesto, para mí entonces emerge la idea de que no importa qué tan cerca estés de alguien, nunca sabrás realmente cómo es ser esa persona, y esa persona nunca nos alcanzará por completo. Y cualquier intento de superar eso es en última instancia inútil, lo que en muchos sentidos suena bastante... oscuro. Pero, al menos para mí, ha sido bastante revelador.

C: ¿Ibas a decir “oscuro”? ¿O algo precioso? En eso tienes tu propia y única experiencia, tu propia y única vivencia de separación con la que solo tú puedes relacionarte.

X: Ciertamente, y así ha sido para mí, de seguro. Es casi como darnos permiso para dejar de intentar no sentirnos solos. Y no me refiero a rendirme, sino a soltar lo inútil que realmente resulta esforzarse por superar ese sentimiento, particularmente en lo que se refiere a las relaciones.

M: Porque siempre va a haber algún grado de soledad incluso en nuestras relaciones más íntimas, dada nuestra separación y diferencias. También me parece que tu comentario, Xav, trae a colación un nivel diferente de soledad, a veces llamado "soledad existencial", que es una experiencia fundamental del ser humano, en el sentido de que nuestra separación representa un hecho existencial. Y como dijiste, Chelsea, este no es solo un lugar oscuro, sino que podría ser una experiencia muy fructífera. Para mí, hay algo casi milagroso en el hecho de que estemos separados, que podamos disfrutar de esa singularidad y diferencia. Y, por supuesto, también está la belleza que proviene de encontrar la singularidad y las diferencias en los demás, lo cual solo es posible porque estamos separados y somos diferentes unos de otros.

[2] La primera letra de los nombres de los autores se utiliza para identificar a los hablantes a lo largo de este diálogo.

Seres relacionales solitarios

Si somos seres relacionales, como afirman algunos filósofos e investigadores, ¿cómo es que, en ocasiones, todos sentimos las punzadas implacables y palpitantes de la soledad o el espectro aterrador de la posibilidad de sentirnos solos o abandonados? ¿No deberían nuestras relaciones, que apreciamos como nuestro sostén ontológico, evitar que nos sintamos tan desconectados y solos? La postura del AE sobre esto sugiere que las relaciones satisfactorias basadas en el encuentro de dos personas reales -no solo de sus proyecciones mutuas- solo son posibles entre personas que aceptan su singularidad y separación y son capaces de vivir en la tensión dialéctica entre el deseo y capacidad de relacionarse con los demás, y el deseo y capacidad de estar solo. Nos volvemos tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos, y cada vez que estamos en una relación auténtica con otra persona, siempre estamos en relación con nosotros mismos. Es en y a través de esta doble apertura y diálogo, que nuestra personalidad emerge.

M: Dada nuestra discusión sobre la separación y la soledad existencial como experiencias humanas fundamentales, ¿Somos entonces seres relacionales o estamos fundamentalmente solos? ¿O ambos? Algunas personas afirman mucho en estos días, al menos en ciertas comunidades, que somos seres relacionales y lo aseguran con bastante audacia y sin muchos matices sobre lo que eso realmente significa, lo que a veces crea el terreno propicio para el surgimiento de límites relacionales difusos, la codependencia, las transgresiones y heridas infligidas bajo el pretexto de lo relacional. Por mi parte, creo que somos ontológicamente relacionales, estamos “siendo-con” como escribí

Heidegger, en el sentido de que nuestro ser-en-el-mundo se constituye y existe en las relaciones. Al mismo tiempo, también estamos solos, en el sentido de ser personas separadas, distintas, únicas. A medida que asumimos nuestra propia existencia, tomamos conciencia de nuestra propia separación, nos convertimos en nosotros mismos y vivimos auténticamente; estar solo se convierte en una experiencia existencial humana fundamental que profundiza nuestra capacidad de estar en las relaciones. No es solo una experiencia oscura, sino también una experiencia hermosa y enriquecedora.

J: Entonces, ¿la soledad es acaso una incapacidad para aceptar ese hecho fundamental de que estamos solos?

M: Creo que hasta cierto punto ese podría ser el caso. Heidegger parece sugerir que la mayoría de nosotros, la mayoría de los seres humanos, preferimos experimentar la seguridad y, a menudo, la ignorancia de estar involucrados en roles y relaciones funcionales en lugar de ser plenamente conscientes del hecho de que también estamos solos como ser-hacia-la muerte, única responsable de nuestra existencia. La mayoría de las personas son reacias a asumir su existencia como personas separadas y únicas, y temen el peligro o la carga de vivenciar su autenticidad. Por lo tanto, supongo que podría haber una cierta comodidad y seguridad en el sentido de pertenencia, en el sentido de mezclarse y no asumir la soledad personal. También es posible que en lugar de asumir esta dimensión existencial de separación y nuestra autenticidad, algunos de nosotros tratemos frenéticamente de superarla buscando relaciones y roles externos; así, nos volvemos más y más extraños de nosotros mismos y solitarios.

X: ¿No es aquí donde la codependencia se vuelve un asunto, o las sectas se vuelven un asunto, donde estás tratando efectivamente de perderte a ti mismo, de no...

M: ...no ser tú mismo. Exactamente, porque hay cierta comodidad en no ser uno mismo y no asumir la plena capacidad de convertirse en uno mismo. A veces es más fácil mezclarse con otros y ser parte de un culto o una comunidad, en lugar de asumir plena y conscientemente la propia separación y autenticidad.

J: Creo que hay muchas personas que crecieron con visiones del mundo bastante diferentes, que dicen que la vida se trata principalmente de relacionalidad, se trata de ti y de mí, especialmente si creces dentro de ciertas comunidades religiosas o espirituales. Se trata de ti y Dios, o lo trascendente, y no solo eso, sino también que nuestras relaciones con las personas en la Tierra son un microcosmos para que podamos crear una relación con Dios. Y así, para muchas personas que crecieron con esa visión del mundo, la experiencia de la soledad resulta profundamente insoportable, porque les dijeron que no debería ser así.

X: Entonces puede ser compuesto, si las relaciones, las relaciones mortales, son un microcosmos del reino espiritual.

M: De hecho, creo que en estos casos el sufrimiento, el dolor, se puede sentir de manera más intensa en la dimensión espiritual, como si se tratara de un fracaso o algún anhelo incumplido o tal vez algo insatisfecho a nivel espiritual.

Soledad con el otro versus soledad sin el otro

El AE afirma la importancia tanto de las relaciones con los demás como de la relación interior con uno mismo. Así, una experiencia de soledad puede provenir tanto de la falta de relación con los demás (la soledad sin el otro) como de la falta de relación con uno mismo, incluso cuando el otro está presente (la soledad con el otro). Muchas personas sienten una sensación de soledad aún más insoportable cuando están con los demás, pese a lo cual se sienten solas y desconectadas. Esta experiencia destaca una vez más la importancia crucial de desarrollar nuestra capacidad de relacionarnos y estar *con* nosotros mismos y *por* nosotros mismos como condición para tener relaciones plenas y maduras con los demás.

J: ... puedes estar en una habitación llena de gente y aun así sentirte como la persona más sola del mundo. Entonces, ¿qué está pasando allí? Y lo mismo, puedes estar en una habitación con una persona cuya total intención es estar contigo y aun así sentirte como la persona más sola del mundo.

M: En realidad, la investigación fenomenológica sobre la soledad reconoce estos dos tipos fundamentales de soledad: la soledad sin el otro —cuando estoy solo y no hay otro que me conozca, que me encuentre, que esté conmigo—, y la soledad con el otro— cuando me siento completamente solo y alienado incluso en presencia del otro, generalmente porque me siento tan diferente e inalcanzable, hasta el punto de que no importa cuánto el otro intente encontrarme, no puedo recibirlo o experimentarlo. Por lo tanto, puedo estar con muchas personas en una habitación o con una sola persona que realmente me está dando toda su atención, y aun así puedo sentirme completamente solo. Y supongo que eso también apunta a algún grado de distanciamiento de mí mismo, lo que me lleva a la pregunta de si estoy lo suficiente conmigo mismo para poder recibir lo que el otro está viendo de mí, o si estoy en un mal lugar para eso (desconectado de mí mismo).

Y, por supuesto, también hay situaciones, como la pandemia del COVID-19, que realmente sacan a relucir la soledad que se afianza porque hay una conexión limitada con el otro, al menos no física, en persona. Esto se suma a la separación de nosotros mismos.

J: Seguro, absolutamente. Creo que esto último fue más difícil de ver para la gente. En mi experiencia, ha sido más difícil para las personas poder decir “oh, estoy desconectado de mí mismo”. Encuentro que cuando las personas sufren de soledad, a menudo se asume que es porque “no estoy en una relación con el otro”.

M: Así es.

J: Y como me relaciono más con el lado de la soledad asociado a la separación de mí mismo, en realidad a veces me cuesta entender, ¿Qué es lo que realmente estás buscando del otro? Decimos “oh, quiero conexión”, pero ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Qué nos da eso? ¿Qué hace eso por nosotros? ¿Qué estamos buscando?

Anhelando ser conocido

Cuando nos sentimos solos, es muy tentador y casi irresistible buscar a alguien o algo para intentar aliviar nuestro persistente sentimiento de soledad. En esos momentos, nos ponemos inquietos y tratamos frenéticamente de superar la desagradable o dolorosa sensación de desconexión y vacío en el centro de nosotros mismos. La mayoría de nosotros instintivamente nos volveríamos hacia alguien, hacia una relación existente o podríamos tratar de encontrar o comenzar nuevas relaciones. Es como si sintiéramos algo vital o precioso al volvernos hacia el otro cuando estamos solos.

M: ¿Qué estamos buscando recibir del otro que pueda aliviar nuestra soledad, teniendo esa esperanza o anhelo de que el otro pueda aliviar algo de ese sentimiento?

C: Creo que en un nivel muy básico, y siguiendo con lo que dijiste sobre la ontología relacional, puedo tener mi propia experiencia, pero a veces también es útil que eso sea reconocido o reflejado desde el exterior. Entonces, si alguien, ya sabes, pasa el tiempo abierto a mí y reconoce mi presencia o que estoy allí o que está conmigo como estoy conmigo mismo, entonces eso agrega una solidez extra a cómo siento mi existencia. Me recuerda a un consultante que tuve cuando empecé a trabajar, que se sentía muy, muy solo y estaba bastante solo interpersonalmente. Iba al hospital, volvía y me decía con lágrimas en los ojos: "Voy al hospital porque solo quiero que alguien me mire a los ojos y reconozca que existo". Por lo tanto, creo que hay algo en estar con los otros que afirma nuestra existencia... como "yo estoy aquí, existo, alguien me reconoce". Y creo que eso es muy importante.

M: Sí, absolutamente. Ese profundo anhelo de ser reconocido, de ser visto es muy importante. Como seres humanos, no estamos destinados a estar completamente solos todo el tiempo. El "ser-con" es también una dimensión importante de nuestra existencia. Vuelvo a notar cómo estar con los demás y estar solo son experiencias íntimamente relacionadas y se complementan mutuamente, así como nuestra experiencia de ser nosotros mismos como persona tiene tanto un polo privado (intimidad con uno mismo) como un polo público (ser con otros).

J: Interesante observación. También me gusta mucho lo que dijiste sobre darle solidez a la existencia... necesitar saber que existo. La soledad es también este presagio de aniquilamiento. Eso es terrible: si nadie me ve, no existo. Y luego voy al punto, así al menos lo entiendo, eso indica que estas personas no se tienen a sí mismas, no están consigo mismas, no pueden permitirse sentir su propia persona. Entonces, para mí, la soledad siempre se remonta a la relación con uno mismo y el alejamiento de uno mismo.

Desarrollando la capacidad de estar solo

Nuestra capacidad de estar solos e incluso soportar los dolorosos períodos de soledad se desarrolla ontogenéticamente y está íntimamente entrelazada con el proceso de autodesarrollo. El AE reconoce la importancia crítica de las condiciones externas de recibir atención amorosa, aprecio y justicia de los demás en el desarrollo de un sentido de sí mismo y de autoestima. Desde el punto de vista del desarrollo, es crucial experimentar el ser visto y reconocido por el otro como realmente somos, no solo como una proyección del otro. Un trauma temprano en el desarrollo y la falta de experiencias de ser visto durante el crecimiento pueden conducir a dificultades en el desarrollo de un fuerte sentido de sí mismo y, en consecuencia, a una capacidad disminuida para estar solo.

M: Creo que también es importante hablar sobre el desarrollo ontogenético, porque alguien que no ha sido visto y no siente esa solidez de existencia reflejada por un otro amoroso durante su crecimiento, probablemente se sienta más solo y le será más difícil estar solo cuando sea adulto. Por el contrario, alguien que haya tenido algunas buenas experiencias de ser visto, aunque no sea la gama completa de experiencias, puede llegar a experimentar esa solidez de su existencia y de su sentido de sí mismo. Y puede que le resulte un poco más fácil soportar incluso la soledad existencial, o estar solos.

J: Realmente ese es un buen punto.

C: Y creo que uno puede ser visto, pero quizás la calidad de ser visto varía, porque se te puede ver y reconocer como individuo, pero tal vez no se te vea en tu autenticidad. Y creo que necesitamos eso, ser vistos por el otro como lo que somos auténticamente para compensar los sentimientos de soledad. Creo que eso es confuso para las personas... muchas personas podrían haberse sentido vistas durante su desarrollo y, sin embargo, esa visión tal vez no fue muy precisa.

X: Sí, ¿Entonces qué podemos decir o pensar sobre las personas que, como terapeutas, tal vez hemos hecho esto? Tal vez hayas experimentado esto -sé que yo lo he hecho-, donde tengo un consultante frente a mí con el que realmente estoy tratando de estar presente, y estoy haciendo un gran esfuerzo para ver más allá de su complejo primario, su complejo superficial, para mirarlo realmente. Y, sin embargo, continuamente me dirá que no ha sido visto. Y eso es algo difícil de escuchar para un terapeuta, como para decir "estoy aquí contigo, hemos hablado, hemos hecho todas estas cosas y aun así..."

M: Oh sí, resueno totalmente con esto. También puedo pensar en algunos de mis consultantes. Siento ganas de decirles: "Aquí estoy, compartimos algunas experiencias muy personales, hace tiempo que hacemos esto", y sigue sin avanzar. Se necesita tiempo y paciencia, ya que algunos de nuestros consultantes nunca antes habían tenido esa experiencia. Entonces, incluso poder reconocerlo, primero, y luego experimentarlo es algo enorme. A veces puede resultar bastante amenazante, porque conecta con la vulnerabilidad. Y luego poder reconocerlo cuando sucede una y otra vez, y aferrarse a él y sacarlo a relucir dentro de sí mismos. Es un proceso muy complicado y largo. Lleva tiempo, especialmente si no lo tuvieron mientras crecían, reconocerlo y estar con esa experiencia o tolerarla. A veces, las personas se sienten muy vulnerables cuando son verdaderamente vistas y también existe un alto riesgo de que puedan sentir culpa o vergüenza como resultado.

El dolor de la soledad

A menudo es difícil identificar qué duele tanto cuando nos sentimos solos. A veces puede ser solo una sensación de malestar sordo, de estar fuera de sí, desconectado y desorientado. Otras veces, podemos notar nuestra inquietud, un frenético, desesperado intento por superar la incomodidad de lo vacío que nos sentimos. O podemos sentir el dolor punzante de ser arrojados sobre nosotros mismos cuando nos sentimos incapaces de sostenernos. El AE sugiere que este dolor puede deberse a una sensación de pérdida de sí mismo o de conexión con uno mismo.

M: ¿Qué resulta tan desagradable y doloroso de estar solo que la gente llega a hacer muchas cosas solo para obtener un poco de alivio? ¿Qué será tan doloroso?

J: Siento que hay una cualidad, incluso si los consultante no lo dicen en voz alta, pero ese sentimiento de “nadie puede ayudarme, nadie puede hacer nada en realidad”. Hay una impotencia en ello.

M: “Estoy fuera del alcance (de otros para recibir ayuda) y no hay nada que pueda hacer al respecto”.

J: Sí. “Podría tomar medicamentos, podría hacer yoga, meditar. Podría salir a caminar. Podría..., ya sabes, pero esta cosa está en mí y no me dejará sin importar lo que haga. Y no puedes quitármelo, no hay nada que puedas hacer para quitármelo, así que...”

M: En mi más reciente experiencia aguda de soledad, mi sensación era que estaba completamente fuera del alcance de otros, como si estuviera en un planeta diferente, en una galaxia diferente. La sensación era que no había absolutamente nadie que pudiera comprender mi experiencia o incluso que quisiera comenzar a entenderla. Una experiencia de desconexión total. Y aun así, queriendo y anhelando realmente ser vista y encontrada, como un anhelo frustrado y tortuoso de conexión con el otro. Y la ausencia del otro -no sólo física sino sobre todo emocional y espiritual- me desgarraba el corazón. Lo sentí como si hubiese sido arrojada sobre mí misma en un momento en el que mi “suelo interior” se estaba desmoronando rápidamente debido a una circunstancia específica y cuando realmente necesitaba al otro. Esa experiencia me dejó increíblemente expuesta y vulnerable, en carne viva, y lamentablemente me confirmó que fundamentalmente estoy sola y que nadie estará conmigo en mi hora más oscura. Y, en ese momento, esa realización fue aterradora.

J: Pienso también que el sentimiento de no-existencia que puede evocar la soledad puede ser obliterante, y creo que hay una desesperación que viene junto a ello, al menos en algunos de los miembros de mi familia que he visto que han sufrido realmente de soledad. Solo siento esa desesperación, esa necesidad frenética y ese sentirse inútil.

C: Sí, es tan fuerte. Sí, y creo que, en última instancia, tal vez debe haber primero una receptividad hacia uno mismo para crear la apertura o la capacidad de recibirlo desde el exterior.

Lidiando con la soledad en terapia

Como terapeutas, trabajamos con muchos consultantes que sufren de soledad de forma crónica. La actual pandemia de COVID-19 ha exacerbado este sentimiento para muchos de nuestros pacientes e incluso para nosotros mismos. Esto plantea la cuestión de cómo ayudar a nuestros consultantes a lidiar con sus dolorosas experiencias de soledad.

M: Entonces, ¿cómo afrontamos la soledad y cómo ayudamos a nuestros consultantes a lidiar con ella? O ¿cómo podemos ayudarlos a *estar* con esta experiencia?

C: Para mí, lo veo de nuevo como ayudarles a fomentar y facilitar esa relación consigo mismos y esa receptividad a sí mismos. No cambia la soledad fundamental, pero cambia la relación con ella.

X: ¿Cómo podría la gente hacer eso, Chelsea?

C: Bueno, creo que es un proceso muy largo y la relación terapéutica ayuda a crear ese marco o ese espacio para que suceda esa relación consigo mismo, porque esa experiencia emocional puede no darse en otros lugares. Al relacionarse libremente consigo mismo y con el terapeuta en la sala, el consultante logra estar más en contacto consigo mismo. Y la soledad tal vez comienza a disiparse a partir de ahí.

J: He vivido cambios con consultantes cuyo principal problema es que se sienten solos. No es hasta que realmente pueden sentir el dolor, sentir lo que están viviendo en el momento presente, que esa soledad comienza a disminuir. Estoy sentada en el box con un paciente, y mi mirada se vuelve hacia esa persona, mirándola, tratando de acceder a ella. Pero... su foco está en alguien que no está en la misma sala. Entonces, es interesante, incluso solo en el contacto visual o la mirada simbólica, miran a otra parte. Y cuando el consultante vuelve a mirarse a sí mismo, y yo lo estoy reflejando y mirándolo también, ahora estamos lidiando con la soledad. Ahora podemos involucrarnos y responder a ella.

M: También creo que es importante aminorar o dejar de lado algunas expectativas relacionales, como que me vean por completo, que me conozcan por completo, o esa fantasía de encontrar el "alma gemela" o cualquier cualidad idealizada que intensifique el anhelo legítimamente humano de ser visto y conocido. Entonces, trabajando con esas expectativas y dejando ir algunas fantasías, en el sentido de que el otro debe quitarme el dolor de la soledad. El otro -en este caso el terapeuta- puede estar completamente presente con el consultante, como dijiste Janelle, encontrándose con él para que pueda mostrar su propia experiencia. Pero el terapeuta no puede ni debería arreglar o quitar la soledad.

Sin embargo, es importante explorar ese anhelo, su intensidad y de dónde viene, qué le da forma. Por ejemplo, nuestra cultura promueve muchas ideas poco realistas sobre la unión y la pareja, así como la fantasía de que hay alguien por ahí que hará que todo sea mejor.

J: Sí, y la forma en que nos comunicamos en las redes sociales. Está diseñada para que nunca tengas que sentirte solo. Solo abre tu teléfono. Mira videos. Envía un mensaje de texto a alguien.

M: Ese es un buen punto, Janelle. Sí, esa suposición implícita de que hay un problema si estás solo o quizás debes estar haciendo algo mal.

J: Sí. Creo que gran parte de mi trabajo como terapeuta en realidad ha sido con consultantes que vienen y preguntan "¿qué puedo hacer?" ... "Nada". La soledad no se trata de algo por *hacer*, sino de "algo por ser". Tienes que *estar* en ella.

M: Moustakas estaría de acuerdo contigo. La soledad es un estado del ser que no se puede eliminar con lo que espera ser plenamente vivido.

J: Para mí, este es un proceso continuo y estoy aprendiendo a estar con mi propia soledad. Y tengo la creencia que los terapeutas pueden llegar a ser efectivos solo en la medida en que hayan hecho el trabajo en ellos mismos. Entonces, creo que la trampa en la que uno puede caer como terapeuta, cuando el cliente dice "¿qué hago?", es tratar de inmediato de darles cosas por hacer. "Oh, aquí están todas las actividades que puedes hacer o así es como puedes salir y conocer gente". Así que ha sido interesante ver cómo he crecido en mi capacidad de estar solo, cómo también puedo estar con pacientes y su soledad; no es que sea cómodo, pero hay momentos en los que estoy en mi casa y de repente la soledad simplemente me llega. Y aquí estoy, y lo siento intensamente. En esos

momentos, es un desafío para mí no tomar mi teléfono de inmediato, porque eso es fácil, pero no va a hacer nada. En lugar de simplemente sentarte y sentirlo... y estoy de acuerdo con lo que dices, Mihaela, que no todo el mundo puede hacer eso de inmediato. Tenemos que desarrollar esa capacidad. Incluso si puedes hacer eso durante 5 segundos solo para permitir que surja la sensación, eso es suficiente para comenzar. En mis propios momentos de soledad, a menudo aparece primero el sentimiento de vacío. Y entonces algo, alguna otra emoción surgirá y entonces tal vez empezaré a tener un diálogo conmigo mismo como si empezara a hablarme a mí misma, o me vendrán imágenes a la mente, o me vendrá una metáfora. Y solo me estoy inclinando hacia esa experiencia, lo que sea que me esté dando el momento, lo que sea que necesite estar aquí. Entonces, a mi juicio, el cómo estar con la soledad reside en la aceptación. No debemos eliminarla tan pronto como la sentimos, sino aceptar que está aquí y, por lo tanto, ¿cómo se siente? Tener curiosidad al respecto, ¿cómo es ese sentimiento de soledad para mí? Solo notando cómo se mueve y cómo cambia.

M: Lo que apuntas es tan importante, Janelle, gracias. Porque si podemos estar con nuestra soledad, hacerle un lugar y notar cómo cambia, estamos de hecho deshaciendo la soledad estando precisamente con nosotros mismos, con lo que experimentamos. Nos reconectamos con nosotros mismos y la espesa niebla de la soledad comienza a despejarse poco a poco. Descubro que puedo volver a estar conmigo mismo.

En el espíritu de lo que acabamos de compartir, terminemos nuestro diálogo con una cita del libro de Moustakas sobre la soledad: "La soledad no es ni buena ni mala. No es una mala experiencia en sí misma, sino el punto de una conciencia intensa y atemporal de uno mismo que da como resultado poner a una persona en contacto profundo con su propia existencia y en contacto con los demás en un sentido fundamental. Comencé a ver que en las experiencias más profundas que el ser humano puede vivir: el nacimiento de un bebé, la enfermedad prolongada o la muerte de un familiar querido, la pérdida de un trabajo, la creación de un poema o un cuadro, o incluso la pérdida por un incendio o una inundación o un accidente automovilístico... cada uno a su manera toca allí las raíces de la soledad, y cada una de estas experiencias, al final, debemos atravesarlas solos". Por lo tanto, la soledad podría ser un llamado a encontrarnos con nuestra existencia y con nosotros mismos en un nivel más profundo, y volvernos más plenamente parte de la existencia asumiendo nuestra soledad fundamental. Y desde ese lugar, podemos conectarnos más profundamente con los demás respetando su propia soledad, sus límites y diferencias.

Palabras finales

La soledad, un estado fundamental de la existencia, a menudo está marcada por la dolorosa experiencia de sentir una desconexión en la relación consigo mismo y/o con el otro, lo que en AE corresponde a desafíos o bloqueos principalmente en la 2MF y en la 3MF, respectivamente. La soledad también es un tema común que surge dentro del proceso psicoterapéutico. Es importante tener en cuenta el desarrollo ontogenético cuando se apoya a los consultantes que sufren de soledad, ya que sus capacidades para sentir la propia presencia y sentirse vistos por otros pueden diferir significativamente. Las creencias de los consultantes en torno a las relaciones, en particular sus expectativas y suposiciones de que no deberían sentirse solos, moldean su capacidad para soportar y lidiar con la soledad. Es valioso que los terapeutas consideren sus propias actitudes hacia la soledad y sus capacidades para responder a ella cuando surge. Dado que todos los seres humanos

están fundamentalmente solos, es beneficioso tanto para el consultante como para el terapeuta ser consciente de tal estado del ser y fortalecer la capacidad personal de estar en relación con los demás y consigo mismo como un medio para lidiar con la soledad.