

Formas del amor y la soledad en la era digital

Silvia Wajnbuch*

Mientras que muchos se imaginan que el amor pondrá fin a su soledad, es al contrario la capacidad de estar solo la que permite estar disponibles para el amor.

Marie-France Hirigoyen (2013)

¿Qué es el “amor”?

Lavoisier, Antoine-Laurent , enunció la ley de la conservación de la materia: «Nada se crea, nada se pierde; todo se transforma.» ¿Pasará lo mismo con los conceptos? ¿Con las formas del amor? ¿Con la definición de la soledad? ¿Existen acaso características esenciales inmanentes y universales que definan los términos o conceptos?

Creo que no, que no hay nada ni fijo ni estable, sino que como decía Heráclito, “Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña”. Tendemos a pensar de manera binaria y también a generalizar e intentar universalizar. Pero *los conceptos varían indefectiblemente de acuerdo a la cultura y el momento histórico epocal, desde donde se los intente definir o pensar.*

Entonces ¿A qué nos referimos al plantear formas de amor y de soledad en la era digital? A ciertos cambios producidos por la informática, la tecnología, la globalización, por la supuesta falta de compromiso, lo superficial, lo efímero. El

* Miembro de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires – APdeBA.

no importa “quién sos” sino “qué creen los demás que sos” o “quién quiero que piensen que soy”. Un mirar hacia afuera en vez de mirarse hacia adentro: es qué imagen tengo, qué imagen doy, cuál esperan que dé y cuál quiero dar. Cuantos “likes” y seguidores tengo en Facebook. No es la relación personal del “tête à tête”. Es la relación casual, sin compromiso, sin permanencia, sin cuidado del otro; ya que el otro no es un ser diferenciado de la fantasía que yo deseo que sea, de esa ilusión, de ese proyectar. Y entonces los sujetos pasan a ser objetos intercambiables (objetos que hacen al lucimiento del yo, que favorecerán por tanto conseguir más likes) porque ya no importa su individualidad, sino su “utilidad” (uso cruel y sin “concern” (preocupación por) – Winnicott -). ¿Me conviene o no me conviene? Y así nacieron los “shoppings de personas afines”, páginas webs, programas para el celular como Tinder, Happen, donde la elección pasa por si me gusta la foto que pusiste y el “perfil” que “armaste”. Donde los encuentros se definen más por el “toco y me voy”, donde se privilegia el buscar, más que la posibilidad de encontrar.

Para seguir reflexionando sobre el tema del amor, me gustaría ahondar sobre lo que Winnicott (1958) llama “la capacidad de estar a solas” (que todavía hoy, hay poco escrito al respecto). Porque creo que para poder amar hay que primero tener la capacidad de estar en soledad. Considero que *la aptitud para estar a solas, implica la madurez dentro del desarrollo emocional y que es necesaria para poder amar a otro, en una relación diferenciada que no se base en la proyección ni en la dependencia emocional.*

¿Qué es la capacidad para estar solo?

Winnicott (1958) se pregunta, si es que hay relaciones bipersonales (madre-hijo) y triangulares (complejo de Edipo), ¿por qué no hablar también de *relaciones unipersonales*? Dice él que parecería que el narcisismo, secundario o primario, constituye “la relación unipersonal por antonomasia”. Plantea que hay personas incapaces de estar a solas y que incluso la intensidad de su dolor psíquico es difícil de imaginar. Mientras que otras, en cambio, incluso antes de salir de la niñez, ya han aprendido a gozar de la soledad, e incluso a valorarla.

Para Winnicott esta capacidad se logra a partir de experiencias muy diversas, pero básicamente en la experiencia vivida en la infancia, de estar solo en presencia de la madre (real o sustituta – aunque lo esté representada en el momento por un objeto: cuna, cochecito o el ambiente del entorno inmediato). Estas experiencias se pueden dar en una fase muy temprana y en ese caso la inmadurez del ego tendrá que verse compensada de un modo natural por el apoyo del ego que proporciona la madre. Por esto es que es una capacidad que se basa en una paradoja, ya que se trata de estar a solas cuando otra persona está presente. Luego el niño introyecta a la madre y al ambiente sostenedor, lo que lo capacita para estar solo sin necesidad de buscar frecuentemente el apoyo de la madre o del símbolo de la madre. O sea, logrando renunciar a la madre en su presencia real. Sin esa experiencia es imposible que se desarrolle la capacidad para estar solo. (pp. 31, 32, 33) Yo agregó que *sin esa experiencia tampoco se desarrollará la capacidad para estar con otro.*

Winnicott (1979 [1958]) la plantea como una “relación del ego”: relación entre dos personas, una de las cuales (o las dos) está sola, y donde la presencia de cada uno es importante para el otro. Implica la existencia de un objeto bueno introyectado, existente en la realidad psíquica del individuo. El distingue dos tipos de relación humana y los relaciona con los verbos ingleses “to like” – gustar – (“relación del ego”) y con “to love” – amar – (“relación del id”). Entiende a esta última como la relación amorosa-sexual, mientras que a la primera la considera la base de la amistad y quizás también –según él - , la matriz de la transferencia. El autor nos habla de un “orgasmo del ego” definido como el éxtasis posible en un concierto, en las relaciones de amistad, en el teatro. O sea que es “el punto culminante que es susceptible de producirse en una relación satisfactoria del ego” (pp. 38) . Es decir, que esta satisfacción en cualquiera de sus múltiples formas, no es reducible o equiparable al placer sexual, ni por lo tanto puede ser considerado como una sublimación del mismo. Son dos orgasmos diferenciados y posibles. Según Winnicott, cree que “en general los impulsos del id son significativos solamente si se hallan contenidos en el vivir del ego” (pp. 37). También plantea que si la persona se muestra

inhibida en la experiencia instintiva, va a tender a especializarse en los orgasmos del ego y conformándose de este modo una patología.

Según Juan Auping Birch (2000) se genera un “falso self”, que llevará al adulto enfermo a reaccionar defensivamente frente a los estímulos externos, incluso en relaciones humanas y situaciones objetivamente buenas, “como si fueran malas o portadoras de una amenaza latente y continua de abandono” (pp. 293). El “uso” del objeto no respeta en este caso las propias características del mismo, desaparece la delicadeza y el respeto en el uso que se vuelve despiadado con los objetos. O sea que no se tienen en cuentas las consecuencias y el objeto es utilizado cruelmente.

Pero volvamos al desarrollo en salud. Plantea Birch (2000) que “La introyección de esta madre suficientemente buena permite la consecuente proyección de este objeto interno en el mundo externo, la cual es la base de la confianza básica en un mundo externo confiable y de la capacidad de estar a gusto en sí mismo, solo, como en su casa” (pp.293) .Según Winnicott, la capacidad de estar a solas es una de las condiciones de la salud mental: así es como el sujeto se va formando la creencia de un medio ambiente benigno, la constitución de otro confiable -no hecho a su imagen y semejanza, sino plena alteridad-diferencia -, descubriendo su propia vida personal, pudiendo ser capaz de ser auténtico en la adultez construyendo un “verdadero self”.

Desarrollará también la capacidad para el “concern” (Winnicott 1963) que implica la capacidad de interesarse y/o preocuparse, y que además el individuo sea capaz de sentir y aceptar responsabilidad, de tratar al objeto externo como otro independiente – objeto como entidad en su propio derecho - y no como una entidad proyectiva, o sea, fuera del control omnipotente del sujeto y con una vida propia, capaz de sobrevivir a la agresión del sujeto (pp.87,88) . Dice Birch (2000) :“Es el momento de la aceptación de la ambivalencia, es decir, la experiencia simultánea de amor y agresión – el amor firme – y de la capacidad de salir de sí mismo para ponerse en contacto con el objeto externo en cuanto tal – el “concern” y amor compasivo - , ambas formas del amor maduro” (pp.296).

¿Qué es la soledad?

Marie-France Hirigoyen (2013) plantea que los individuos que han tenido la posibilidad de tener una madre lo suficientemente presente, pero que también supiera ausentarse, “sabrán soportar la soledad sin angustia”. Si esto no se ha logrado, “cada alejamiento produce desamparo y, a menudo, una dificultad real para amar cuando se es adulto” (pp.178). O sea que la actitud que el adulto tiene frente a la soledad dependerá de la experiencia que se haya realizado al respecto en la infancia. La autora considera que si de niño no se ha tenido ese aprendizaje, la persona confundirá el sufrimiento provocado por la separación con la soledad: “Es la ausencia del ser amado la que es dolorosa, no la soledad. Si ésta se soporta mal, es también porque se nos ha educado en la idea de que sólo la mirada del otro nos permite acceder a la existencia, que la felicidad afectiva está ligada únicamente a la presencia del otro. Estas personas confunden el amor y la dependencia. No pueden prescindir del otro y, alienando así tanto su libertad como la del otro, anhelan estar permanentemente en su presencia” (pp. 179). Plantea que en el mundo de hoy, las relaciones humanas tienden a reducirse al trabajo y al sexo, es decir, a relaciones de interés y de seducción,

Si el individuo no tiene existencia por sí mismo, la soledad y el aislamiento lo enfrentarán a su vacío interior. Según Hirigoyen, cuando se puede aceptar la soledad, se logra dejar de depender de la mirada del otro. Implica el poder asumir la responsabilidad de quien uno es, saber cuál es el valor que se tiene por sí mismo y el poder contar consigo mismo en lugar de tener que contar con los demás. Valora la soledad, ya que la misma permite explorar los propios recursos, el aprendizaje de la autonomía y del amor propio. “Porque la reflexión y la madurez sólo pueden alcanzarse en una cierta soledad” (pp.184). Plantea que la elección de la soledad “permite con frecuencia tener una vida interior rica y creativa. Frente al “siempre más” de nuestra sociedad hiperactiva, se manifiesta cada vez más una necesidad de aire, de espacio vacío, una necesidad de jerarquizar los elementos esenciales de nuestra vida con el objetivo de buscar sentido y amor. En efecto, nuestro mundo nos deja poco lugar para la soledad; lo que se valora es el “vivir juntos” (pp.185). Dice que es

propio de cada individuo la dosis de soledad que necesita. Que más allá de vivir en pareja, en familia o solo, hay que concederse y conceder, espacios de soledad, porque amar también implica aceptar espacios inaccesibles.

Diferencia una fuga despreciativa del mundo, de la necesidad de entrar en el interior de uno mismo y el poder profundizar en silencio. Es una manera de volverse a encontrar tomando distancia de la agitación del mundo actual. “El temor a la soledad y al silencio crea una sociedad sin profundidad” (pp. 187)

¿Cómo pensar este cambio epocal?

Antes la gente se casaba “hasta que la muerte los separe”, ahora en el mundo occidental, son más los que eligen convivir que casarse y los vínculos se mantienen “mientras dure el amor”. Existen cada vez más separaciones, divorcios, familias ensambladas. Es cada vez menor el “concern”: la preocupación social por el otro, diferenciado y respetado como otro distinto a mí, con sus creencias, formas de vida, convicciones, etc. La agresión y la violencia aumentan en el mundo: los femicidios, actos terroristas, dictaduras, etc.

Vemos que hay más gente sola por “elección”. Individuos que logran su libertad en el accionar, que no necesitan de otro como prolongación de sí mismos o como egos suplementarios que los sostengan. Tienen una vida personal y un ambiente facilitador interiorizado que les permite gozar de la soledad y enriquecerse de ella, donde la compañía y los vínculos de amistad y de amor son elecciones de vida y no imposiciones basadas en la necesidad de estar con alguien. Así como también están los individuos que sufren de la soledad, que están permanentemente conectados con otro ya sea a través del celular, de la tablet, de la computadora, el mensajito del Whatsapp, las redes sociales: Facebook, Instagram, Snapchat, Messenger, Skype, el mail, el mensajito de texto... Diálogos algunos y/o monólogos compartidos otros. La inmediatez de lo escrito, de lo oído (los audios grabados) y de la imagen, las famosas “selfies”.

Consideramos basándonos en las ideas de Winnicott, que el amor tiene su apoyatura en la amistad. O sea que están imbricadas las relaciones del id con las relaciones del ego. Que no puede pensarse en la capacidad de amar sin la capacidad de estar a solas. Que quizás el auge de la hiperpresencia a través de las redes, del encontrar a alguien de manera virtual y casi en todo momento, podría ser una manera de buscar a esa madre presente frente al sentimiento de soledad que está ligado al vacío interior y no al momento de goce de la interioridad e intimidad con uno mismo. Quizás (según Jorge Rodríguez vía mail) las *relaciones digitales* sean también un sustituto de las revistas para estimular fantasías que llevan a juegos masturbatorios; que pueden cristalizar en una “sexualidad digital” sin cuerpo ajeno.

Quizás los encuentros fugaces y superficiales de la era del amor digital, tengan que ver con el temor al abandono y una expresión de la disociación entre los sentimientos tiernos y de amistad y los del amor sexual.

Me gustaría finalizar con una oración de Winnicott (1958): “Aún así, en teoría siempre hay alguien presente, alguien que, en esencia y de un modo inconsciente, es igualado a la madre; es decir, a la persona que, en las primeros días y semanas, estuvo temporalmente identificada con su niño, a cuyo cuidado se hallaba volcada toda su atención.” (pp.40)

Agradezco la invitación a escribir estas líneas y a mis interlocutores (reales y virtuales) que me acompañaron en el proceso de pensar estas ideas.

Referencias

Birch, J. (2000). *Una revisión de la teoría psicoanalítica a la luz de la ciencia moderna*. México: Plaza y Valdéz.

Winnicott, D. (1979). La capacidad para estar a solas. En *El proceso de maduración en el niño: estudios para una teoría del desarrollo emocional* (pp. 31-40). Barcelona: Laia.

(1) Basado en un escrito leído ante una reunión extracientífica de la British Psycho-Analytical Society, el 24 de julio de 1957, y publicada por vez primera en *Int. J. Psycho-Anal.*, 39(5), 1958, pp. 416-420.

Winnicott, D. (1979). El desarrollo de la capacidad para la inquietud. En *El proceso de maduración en el niño: estudios para una teoría del desarrollo emocional* (pp. 87-98). Barcelona: Laia. Trabajo original publicado en el Bulletin of the Menninger Clinic, 27(3), 167-176, 1963.

Hirigoyen, M. (2013). *Las nuevas soledades: el reto de las relaciones personales en el mundo de hoy*. Buenos Aires: Paidós.