



HOSPITAL DE CLINICAS
Dr. Manuel Quintela



Enfermedad de Parkinson

Abordaje Integral No Farmacológico en la Enfermedad de Parkinson

La soledad y sus estigmas

El tema de la soledad tiene múltiples aristas, podemos pensar que no hay una sola soledad sino diversas "soledades". Hablamos de una soledad que podríamos definir como "sana" que está relacionada con la capacidad de estar a solas con nosotros mismos. Hay otra soledad que nos genera angustia, dolor, sufrimiento y tenemos que ver qué hacer con ella, cómo nos manejamos ante el dolor que nos provoca.

Aun cuando estamos con otros, puede aparecer el sentimiento de soledad, o al contrario, tal vez estamos solos pero nos sentimos acompañados. Esto significa que la soledad puede ser objetiva o subjetiva. Cuando nos sentimos solos aparecen sentimientos de tristeza, congoja, impotencia, desesperanza. Por otro lado, hay un estar a solas que puede ser vivido con serenidad, optimismo, esperanza; un encuentro con nosotros mismos que estimula la capacidad autorreflexiva.

La soledad también puede ser elegida o impuesta. Estar solos puede ser una elección que implica autonomía, disfrute, libertad de hacer lo que uno quiere, cuando uno quiere. Sin embargo, en algunas ocasiones la soledad se nos impone, ya sea por haber sufrido una pérdida o alejamiento de seres queridos, o como en el caso de esta emergencia sanitaria decretada a partir de la pandemia de la Covid-19. Esta situación inusual ha motivado un confinamiento prolongado, muchas veces sin la presencia de vínculos familiares y sociales. Sin embargo, sabemos que el confinamiento no necesariamente significa aislamiento, sino que afortunadamente hoy contamos con múltiples recursos para comunicarnos con los otros y paliar de ese modo la soledad.

Cuando la situación de soledad se prolonga y surge la angustia, es importante entender que necesitamos de los otros, ya sea en presencia o a través de medios electrónicos que los vuelvan presentes. Stolkiner, A. y Ferreyra, J. señalan que es inevitable que se alternen sentimientos de pérdida con otros de alegría, que cada persona procesa de manera singular. Sin embargo, de una manera u otra, se atraviesa un duelo, tanto por las ausencias como por los proyectos postergados y la incertidumbre que se instala. Ante la incerteza se dan respuestas que no siempre son síntomas psicopatológicos sino que pueden ser formas de adaptarse a una situación emocionalmente compleja.

Es así que algunas personas se refugian en la soledad de sus hogares y se produce una suerte de sobreadaptación a la situación de estar a solas de la que puede costar salir. La casa se torna un lugar seguro, protegido del exterior que se puede sentir como amenazante. Pero tarde o temprano, surge la necesidad del encuentro con el otro. No hay forma individual de cuidarse que no implique necesariamente el cuidado de otros.

Es decir que el ser humano necesita constitutivamente de otros, desde su nacimiento, por su extrema vulnerabilidad, y durante toda su vida, que se desarrolla necesariamente junto a otros.

Sin embargo, ello no implica que no podamos disfrutar de momentos de soledad, o elegir vivir solos sin que ello signifique que algo "nos falta". Muchas veces se estigmatiza la soledad.

Según Goffman, E. el estigma es una condición, atributo, rasgo o comportamiento que hace que la persona portadora sea incluida en una categoría social hacia cuyos miembros se genera una respuesta negativa y se les ve como inaceptables o inferiores .

Tomamos aquí la palabra del Psicoanalista Marcelo Leal : "Vivimos en un mundo en el que se ha hecho de la soledad una enfermedad. Una persona que lleva una forma de vida soltera o solitaria parece ser no solo juzgada sino peligrosa, pues se dice que está alejada de la realidad o de la sociedad, se dice que está loca; si a determinada edad estás solo "algún trauma o problemita debés tener", la vida solitaria se ve como una amenaza (en primer lugar, para la institución de la pareja o la familia). Es algo que está mal visto: "por algo será", "algo habrá hecho", "algo le habrá pasado" (algún trauma). Pero hay una dimensión de la soledad que mantiene una potencia enorme (aún en cuarentena), y es que puede ser una experiencia y una forma de vida muy cuestionadora de otras formas de vida que existen en nuestra sociedad, en nuestra cultura, y a las cuales la persona llamada "solitaria" no se acopla"

A veces el temor a sentirse estigmatizado de esta manera puede llevar a soportar un vínculo enfermizo durante largo tiempo, incluso tolerando conflictos, violencia o malos tratos. Es en esos casos que la persona se siente sola e indefensa aun estando con otros, cuando el vínculo genera sufrimiento y se vuelve patológico.

Frente a situaciones de soledad/soledades, emergen sentimientos opuestos como la tristeza, incertidumbre, congoja, esperanza, calma, serenidad, anhelo... Se refuerza así la idea de las diversas lecturas que pueden hacerse de la soledad, según la situación y según la actitud de quien la vive.

Si bien como decíamos, el vínculo es constitutivo del ser humano y por ello se necesita de otros desde el nacimiento, para que en la vida adulta la compañía pueda ser una elección y no una necesidad, es importante desarrollar tempranamente la capacidad para estar a solas, logrando la capacidad autorreflexiva. El autor que desarrolló este concepto es Donald Winnicott, pediatra y psicoanalista inglés que en 1958 plantea: "Si bien la capacidad para estar solo es el fruto de diversos tipos de experiencias, sólo una de ellas es fundamental...se trata de la experiencia, vivida en la infancia y en la niñez, de estar solo en presencia de la madre. Así, pues, la capacidad para estar solo se basa en una paradoja: estar a solas cuando otra persona se halla presente" . Al mismo tiempo establece la diferencia entre dicha capacidad de estar a solas y el retraimiento.

De modo que este tema de la soledad es paradójico desde el inicio, tanto como cualquier otro aspecto de lo humano. No es tan fácil desarrollar esta capacidad para estar a solas en esta época de multi estímulos que se vuelven demasiado presentes y ocupan todo nuestro tiempo. El tiempo vacío, el del aburrimiento, es el que nos permite pensar y posibilita también, al decir de Winnicott, el gesto creador.

No hay un modo único de gestionar la soledad. Así se trate de una soledad elegida o impuesta, necesitamos poner en juego nuestros recursos internos para lograr generar una experiencia creativa que nos permita enriquecernos.

Lic. Psic. Laura Aguerre

Lic. En Psicología. Psicoterapeuta Psicoanalítica. Especializada en psicoterapia de pareja, familia y grupos. Ex presidenta de la Asociación Uruguaya de las Configuraciones Vinculares (AUPCV). Integrante del Programa de Educación y Rehabilitación en Enfermedad de Parkinson para pacientes, familiares y cuidadores (PRENPAR). Instituto de Neurología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina UDELAR.

Psic. Eliana Cortinas

Psicóloga. Psicoterapeuta Psicoanalítica. Especializada en psicoterapia de pareja, familia y grupos. Integrante de la Asociación Uruguaya de Psicoanálisis de las Configuraciones Vinculares (AUPCV). Diplomada en Psicogerontología (UDELAR). Integrante del Programa de Educación y Rehabilitación en Enfermedad de Parkinson para pacientes, familiares y cuidadores (PRENPAR). Instituto de Neurología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina UDELAR.

Lic. Psic. Gabriela Montado

Lic. en Psicología. Psicoterapeuta Psicoanalítica. Especializada en psicoterapia de pareja, familia y grupos. Diplomada en Servicios de Salud (UDELAR). Vice-presidenta de la Asociación Uruguaya de Psicoanálisis de las Configuraciones Vinculares (AUPCV); Co-coordinadora general del Centro de Intervenciones Psicoanalíticas Focalizadas (CEIPFO). Coordinadora del Programa de Educación y Rehabilitación en Enfermedad de Parkinson para pacientes, familiares y cuidadores (PRENPAR). Instituto de Neurología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina UDELAR.
Charla realizada vía plataforma Zoom, 28 de julio de 2020.