

la SOLEDAD

afectiva compensada

Muchas son las personas que en el medio de las sociedades occidentales actuales se hallan en una situación de sufrimiento afectivo intenso. También, diversas son las causas posibles que les pueden llevar a esta situación crítica: problemas con los hijos, con las amistades, con familiares, dificultades económicas, laborales y otros tantos inconvenientes.

Dentro de ese sinfín de posibles factores generadores de conflicto, voy a centrarme en un grupo de problemas que son los vinculados a las llamadas relaciones "de pareja". Veremos como el modelo propuesto en este artículo debería ser en sí mismo una referencia en el espectro de posibilidades de la esfera afectivo-sexual, que proporcione un mayor grado de libertad y versatilidad al individuo.

Algunas definiciones previas

A partir de este momento llamaré Relaciones Erótico-Afectivas (REAs) a aquellas que se establecen en el contexto de una relación entre dos personas que comparten un vínculo erótico-sexual derivado de una recíproca atracción física a la cual puede o no añadirse un vínculo afectivo.

Existen muchos posibles modelos de estos vínculos, el análisis de ellos se escapa a los límites y sobre todo a los propósitos de este artículo.

Voy a analizar más profundamente un grupo de REAs que socialmente se halla sumamente prodigado, al menos en teoría, y que se caracteriza por:

- **Estable.** Es decir, sus vínculos permanecen en el tiempo. Aunque esto no debe hacer pensar que no haya un constante cambio y reformulación.
- **Cerrada.** Se refiere a que los individuos establecen un pacto tácito u explícito de exclusividad, de manera que en principio no deben simultanearse otras REAs.
- **Afectivo-Erótica:** Es característico de este modelo que exista esa vinculación doble, y también es característico que sea el componente emocional el más condicionante de la relación, por encima del erótico. De esta manera se generan grados variables de dependencia afectiva, que habitualmente son altos.
- **Recíproca:** Estas características ya citadas deben hallarse con un grado de simetría suficiente para que en ambos miembros de la relación existan todos los elementos y con un grado de intensidad mínimo equiparable.

- **Otras características (optativas):** Puede haber un proyecto reproductivo, convivencia en un espacio común, etc.

A partir de ahora llamaré Relaciones Erótico-Afectivas Estables (REAEs) al subtipo de REAs que sigan las características descritas.

Como puede decirse, las REAEs predisponen a crear vínculos *interpersonales mucho más intensos* y sobre todo implicando mayor compromiso que las REAs genéricas.

Las vicisitudes de las REAEs

En la práctica se observa que no es nada fácil mantener este tipo de relaciones a lo largo del tiempo. Escapa también a mis fines el análisis de cuáles son las circunstancias mediadoras de este deterioro.

Existen una serie de circunstancias asociadas a malos funcionamientos de REAEs que por su extraordinaria prevalencia poblacional y por lo negativo del impacto personal y grupal que desencadenan, merecen nuestra atención:

- El rompimiento de una REAE. Cuando esto se produce por el motivo que sea, el proyecto inicial fracasa.

Este hecho, produce fuertes repercusiones emocionales en el momento, las cuales se consideran absolutamente normales.

Pero más allá de esta situación de inmediatez, es frecuente que a mediano o largo plazo se desarrolle una situación de desamparo afectivo severo, que puede estar haciendo sufrir a la persona aún mucho tiempo después de haberse producido.

- El intento de establecer REAE por parte de personas que viven una inseguridad afectiva importante. Está claro que tales condiciones no son las óptimas para este fin.

Este paradigma lleva a una situación que con frecuencia conduce a una concatenación más o menos atropellada de REAs que retroalimentan el estado de inseguridad el cual tiende a perpetuarse.

- Por último describimos la situación de personas que iniciaron su REAE pero que, con el paso del tiempo, degenera hasta el punto de la mutua insatisfacción. Es bastante habitual que los miembros de la pareja perpetúen su relación por el miedo a la soledad afectivo-sexual.

Son relaciones cuyo motivo básico aglutinador es más el mutuo miedo al desamparo que

una real concordancia de personalidades.

Con este esquema el fracaso suele devenir a mediano o largo plazo volviéndose al estado inicial.

Veremos más adelante que una de las causas que hace que todas estas fuentes de sufrimiento afectivo sean especialmente difíciles de superar, es la falta de un modelo alternativo satisfactorio.

La adquisición de los modelos afectivo-sexuales

Durante la infancia pero especialmente en la adolescencia se produce la más fuerte influencia del medio social y familiar en la asimilación de los distintos posibles patrones de REAs.

En las sociedades occidentales actuales, existe una gran apertura a la diversidad de informaciones a través de los medios de masas. Por esas vías se ofrecen varios modelos de pareja pero en gran medida predomina el basado en una relación más sexual que afectiva; abierta, con absoluta independencia y por lo tanto sin ningún tipo de compromiso. Este patrón es adoptado por un número importante de individuos.

Esto no impide, por supuesto, que en unas circunstancias determinadas tales personas puedan intentar iniciar una relación tipo REAE, cosa igualmente frecuente.

Por otro lado, los entornos de personas próximas al individuo (familia, amigos, conocidos...) son las vías preferentes por las cuales pueden entrar modelos más parecidos a las REAEs.

Por lo tanto, existen algunas oportunidades de que cada individuo pueda vertebrar en su esfera cognoscitiva-afectiva un preconcepto personalizado de como desea construir su propia REA, preconcepto que lógicamente también se verá poderosamente influido por las experiencias propias que vaya recogiendo.

Hay que decir, en este sentido, que la educación de estos modelos se realiza casi siempre por la vía incidental; eso se debe en parte a que los sistemas educativos de la sexo-afec-

tividad tienen deficiencias en esos aspectos o simplemente no existen en los planes educativos ni formales ni no formales.

Es posible que aunque estuvieran incluidos como parte de la educación integral, la elaboración - integración de esos modelos continuará penetrando esencialmente por la vía incidental, debido a la gran carga afectiva que transportan sus conocimientos y elaboraciones. Desde luego esto no excusa lo más mínimo el gran vacío existente en la educación de estas áreas de la personalidad.

Con toda seguridad, la situación de falta de referentes es un poderoso cofactor que pueda jus-

tificar la gran desorientación que impera en algunos colectivos sociales, en especial entre los adolescentes.

Hasta aquí hemos comentado, que construir el propio modelo de relación de pareja no es una tarea nada fácil por la habitual falta de referentes.

Todo este conjunto de influencias lleva desafortunadamente, con demasiada frecuencia, a creer que el equilibrio afectivo-sexual sólo es posible a través de los distintos tipos de REAs. Veamos ahora que eso es falso.

Tanto el hombre como la mujer que pretendan tener una vida sexo-afectiva lo más libre y sana, deberían tener un espacio en su mente y en sus afectos para la SAC.

La soledad afectiva compensada (SAC)

Definimos la SAC como un estado de estabilidad sentimental y de equilibrio afectivo-sexual pese a la ausencia de REAE.

Tanto el hombre como la mujer que pretendan tener una vida sexo-afectiva lo más libre y sana, deberían tener un espacio en su mente y en sus afectos para la SAC.

Son muy pocas las personas que por su personalidad (independiente, segura de sí misma...) alcanzan la SAC espontáneamente. En general son consideradas personas individualistas y/o demasiado selectivas en su elección de compañía para entablar REAE.

En el momento que nos ponemos a valorar de qué manera un individuo puede llegar a conocer la importancia del modelo que representa la SAC nos damos cuenta que el panorama es desolador.

Este patrón no se halla incluido en la educación formal ni la no formal de los programas de educación afectivo-sexual integral que he revisado.

Igualmente se constata que, prácticamente, es imposible que este modelo pueda llegar a los individuos a través de la vía incidental ya que casi no existen personas que sean testimonios fehacientes.

Existe una percepción colectiva de que las personas (sobre todo las de cierta edad) que viven con aparente satisfacción y sin una REAE son frustrados/as en un grado tolerable que permite disimularlo.

En realidad la presión ambiental es bastante fuerte hacia las personas que viven sin pareja ya que existe la mentalidad de que ese es un estado provisional, apto para un corto tiempo en espera de una nueva relación. Descaríamos cambiar ese estereotipo proponiendo como puede llegar a vivirse la SAC.

La SAC: un modelo alternativo

Filosóficamente es más que dudosa la creencia de que la pareja estable sea el medio privilegiado para que el ser humano se encuentre con su esencia de ser social y, por lo tanto, pueda manifestarse en el máximo esplendor de sus potencialidades intrínsecas.

Pero aún suponiendo que eso fuera cierto, ya hemos comentado la natural dificultad para que se mantenga una REAE y las altas probabilidades de que una persona tenga que enfrentarse a varias rupturas en su vida.

La ausencia de pareja estable no debiera ser una etapa de sufrimiento y de autocompasión sino una etapa de autoedificación, de autenticación, de aprovechamiento del mayor grado de autonomía para potenciar todos los aspectos de la personalidad.

Esta búsqueda y refuerzo del propio yo no debiera ser primariamente vivida como una "huida hacia adelante", para olvidarse del dolor que provoca la ya referida ausencia, sino como un proceso con entidad propia.

Conjuntamente, la persona debiera fomentar en un grado lo mayor posible su proyección social. Quien se queda sin pareja suele tener, de repente, una ganancia enorme de tiempo que puede emplear en atender sus amistades, hacer más intensos los vínculos y extendiendo su círculo.

Cabe destacar en este punto la importancia de establecer vínculos afectivos intensos de amistad con personas del otro sexo y del propio a fin de tener un círculo social lo más amplio posible.

Cuando se consiguen altos niveles de apoyo afectivo bidireccional entre el entorno y el individuo, se está entrando en el terreno de la SAC.

Las ventajas de la SAC

La SAC proporciona al individuo un alto grado de libertad de elec-

ción a la hora de entablar REAs, ya que solamente viviendo la "soledad" egosintónicamente se es realmente libre de dejar de estar en ella.

Es tristemente frecuente que las personas se vinculen a compañeros/as erótico-afectivos no

Resulta frecuente, que las personas se vinculen a compañeros/as erótico-afectivos no por el verdadero interés que le despiertan sino por un sentimiento de soledad vivida egodistónicamente.

por el verdadero interés que le despiertan sino por un sentimiento de soledad vivida egodistónicamente. La SAC es una eficaz profilaxis contra esta situación.

La persona que ha vivido por un período más o menos largo en SAC y que, posteriormente, intenta una REAE es ahora mucho más libre y autónoma en su individualidad compartida. Por lo tanto le será mucho más difícil caer en dependencias excesivas hacia la otra persona. A la vez puede estar más sensibilizada para detectar en su pareja estas actitudes.

Por otra parte en caso de que se produzca un intento de REAE y fracase, ya se habrán creado unos aprendizajes previos que servirán de apoyo y de base para la construcción de un nuevo sistema de vínculos afectivos alternativos. Esto disminuirá la intensidad o las posibilidades de sumirse en sentimientos de

desamparo y autocompasión. El sujeto puede mucho más fácilmente rehacer el camino hacia la SAC y con ella volver a recobrar el equilibrio.

La situación de soledad sufrida en lugar de disfrutada suele llevar, como ya hemos dicho, la

búsqueda más o menos desesperada de REAs que llenen el vacío afectivo existente. Como es lógico, estas REAs "de escape" suelen tener una esperanza de vida bastante corta y no es infrecuente que añadan secuelas emocionales a la situación personal que ya estaba previamente deteriorada. La SAC también ejerce un efecto profiláctico a este nivel.

Otras reflexiones sobre la vida en SAC

La actividad sexual (en el sentido más erótico-genitalista) de las personas que vivan en SAC se puede basar en REAs que buscarán prioritariamente esta dimensión o, por otro lado, basarse en el "sexo solitario".

Parece razonable pensar que la persona que viva en la SAC y decida tener REAs, será más proclive a tener actitudes de conducta sexual responsable en sus relaciones íntimas. En este sentido la SAC es una plataforma

sólida de desarrollo de la salud sexual.

Por otro lado el "sexo solitario", lejos de ser una práctica sexual substitutiva por falta de otras mejores, debe ser un espacio de encuentro con uno mismo, de descubrimiento del propio cuerpo, de aceptación y destabuización de todas sus partes, de aprendizaje del goce que puede dar cualquiera de ellas, y de armonización huyendo del genitalismo (que tiende a establecer como erógenas muy pocas zonas del cuerpo). Estas prácticas tienen, a mi parecer, entidad por sí solas y lo deseable es que continúen aún en el caso de que se establezca una REAE.

Conclusión

Todas estas reflexiones nos llevan a concebir la SAC como un estado equilibrado potencialmente permanente. La persona que se encuentra en él se vuelve "celosa de su soledad", pero no por resentimiento contra antiguas REAEs fracasadas, sino por convencimiento e identificación con el modelo en sí mismo.

Creo deseable la extensión social del modelo de la SAC a fin de constituir una alternativa real, satisfactoria y generadora de estabilidad □

BIBLIOGRAFÍA

1. "El arte de amar" E. FROMM.
2. "Vivir en pareja" J. CORBELLA.
3. "Psicorritismo masculino y femenino" F. SANZ.
4. "Eros. Los mundos de la sexualidad" W. MASTERS, V. JOHNSON, R. KOLODNY.