

Armando la propia soledad

José Javier Aizpún, s.j.

Durante mis años en India tuve un trato muy cercano con un jesuita a quien respetaba, apreciaba y quería mucho. Era el Superior de mi Provincia cuando yo llegué a la India a la temprana edad de 19 años. En esos primeros tiempos, no fáciles, me guió, me acompañó y me alentó incansablemente. Fue después mi Superior de comunidad en tres ocasiones diferentes. Mi salud era, por entonces, bastante precaria y él me brindaba un cuidado verdaderamente maternal, a pesar de ser por temperamento –aragonés– un tanto seco y duro. Fue mi predecesor en el cargo de maestro de novicios. Cuando yo le sucedí, pedí que se quedara en la comunidad. Yo era todavía muy joven y sin ninguna experiencia de la formación; necesitaba alguien a quien consultar. Él me aconsejaba sin reticencias, pero al mismo tiempo, respetando mi modo de llevar el Noviciado, algo diferente del suyo. Ya muy mayor pasó sus últimos años retirado en la enfermería. Cuando en una ocasión fui a visitarlo, me compartía, recordando quizá aquello de Bécquer, “qué solos se quedan los muertos”, “José Javier, qué solos se quedan los viejos”. Yo le sugería pasar ratos leyendo alguna novela, viendo tele...: cosas así. No podía. Había pasado toda su vida ocupado en las cosas “importantes” de la Provincia y no había aprendido a descansar, a relajarse, a tener un rato de ocio. No se había preparado para esa última etapa de la vida.

Yo en mi experiencia he aprendido. He aprendido, por ejemplo, que hay diferentes tipos de soledad; que se pueden vivir de diferentes maneras; y algo muy importante, que no hay que tenerle miedo. Y he comprobado con inmenso agradecimiento que hay personas que quieren y saben acompañar a los “viejitos” en su soledad. Y de un amigo muy sabio he aprendido que cada uno tiene que aprender a armarse su propia soledad. Una de las cosas que yo hago para armar la propia soledad es escribir. De ahí estas reflexiones que comparto con quien se atreva a leer este articulillo.

La soledad es una experiencia profundamente humana. Hablando de ella muchas veces la asociamos con el celibato. Podemos decir, por ejemplo, que ese es el costo de nuestra vocación. Es más, hay quien cuestiona el celibato precisamente por esa soledad que conlleva. Sin embargo la soledad no es una experiencia asociada ni exclusivamente, ni siquiera predominante con el estado de vida célibe. Es una experiencia inherente a la condición humana, sea cual fuere el estado de vida. Freud lo explicará desde su visión psicológica como la nostalgia de la seguridad, el calor humano del seno materno. Al nacer, el bebé experimenta un trauma de separación; y toda relación humana es una especie de nostalgia y de búsqueda de esa íntima unión en el seno materno. San Agustín da una explicación religiosa. En su frase lapidaria “fecisti nos ad te...” “Nos hiciste para Ti, Señor; y nuestros corazones estarán inquietos hasta que descansen in Ti”. Desde cualquier punto de vista, la soledad es una experiencia que, de una forma o de otra, es inherente a la condición humana. La soledad de una persona célibe está “coloreada” por así decirlo, matizada por su condición célibe. Pero también existe la soledad en el matrimonio. A veces por circunstancias concretas que fuerzan una separación; otras por una falta de comunicación. Y no hay soledad más triste que la que los franceses llaman “la solitude à deux”. Hay soledad en los viejos. A mí, a veces, como al P. Conget, me ha venido el decir, conociendo la vida de personas muy mayores, “¡Qué solos se quedan los viejos!”, Pero hay soledad también en la edad adulta. Un momento muy particular en que el adulto experimenta la soledad es lo que llamamos “crisis de la mitad de la vida”. También el joven la experimenta. Es parte de la crisis de adolescencia, un dejar una etapa de la vida para entrar en otra. El joven se encuentra un tanto perdido y, muchas veces, sin tener con quien compartir esta experiencia. Es eso, en parte, la razón de ese fenómeno de que los jóvenes formen grupos, pandillas, “gangs”. Algo así como si se juntaran para defenderse contra un mundo que les resulta hostil por desconocido. El niño experimenta soledad, hoy día muy marcada por ese fenómeno social, tristemente tan frecuente, de la ausencia de los padres, a veces por frivolidad, a veces por exigencia del trabajo. La falta de la figura paterna, por ejemplo, en el caso de una madre soltera es, particularmente triste para el niño.

Todo esto para confirmar eso de que la experiencia de la soledad es parte de la vida humana. Creo que es importante comprender esta experiencia para poder vivirla en forma que no nos deshumanice, que incluso nos ayude a crecer y madurar humana y espiritualmente. Como digo en el título, tenemos que aprender a “armar” nuestra soledad.

Soledad estéril

Es una soledad que deshumaniza. Es la soledad de la persona que se cierra en sí misma, en su mundo propio y se cierra al contacto con los otros. Hay una gama muy amplia de tales características. Está el misántropo que el Diccionario de la Real Academia define como “la persona que por su humor tétrico manifiesta aversión al trato humano”. Huye, rechaza el trato con los otros. Existe también la persona de temperamento introvertido que vive mucho de su mundo interior, pero que es capaz de y goza de la amistad, generalmente de unos pocos; y es capaz de salir de sí mismo y de su mundo cuando la vida – por ejemplo el apostolado- lo piden. Existe también la persona tímida que no logra tomar la iniciativa de acercarse a otras personas, y que puede, como resultado, ser un tanto solitaria. Pero cuando el otro toma la iniciativa, él es capaz de establecer relaciones profundas.

En diversos grados, este tipo de soledad es un obstáculo al crecimiento de la persona. La persona humana se hace, no nace hecha; y se hace en relación con el otro. El ser humano es ser con y para los demás. El encerrarse en uno mismo cierra a la persona al enriquecimiento que le viene tanto de la afirmación que otros le dan como del que le da su cuestionamiento. La soledad exagerada nos hace menos sensibles al otro y limita la capacidad de algo tan humano y tan evangélico como es la compasión, de percibir y compartir el dolor de otros. Sencillamente la capacidad de ponerse con empatía dentro de la piel del otro. Limita, en una palabra, la capacidad de amar. Alguien ha definido el amor como la voluntad (decisión) de extenderse a sí mismo (salir de sí mismo) para buscar el bien de la persona amada.

Pero la soledad, como cualquier otra experiencia humana de dolor y sufrimiento, de dificultad, de crisis, no necesariamente nos encierra en nosotros mismos, ni nos lleva al pesimismo o la desesperación, a la resignación pasiva y estéril. Toda situación humana de dificultad es una oportunidad para vivir más plenamente, para crecer, para ser más humano. Y lo es también la soledad. Para que así lo sea es que tenemos que aprender a transformarla en una soledad habitada.

La soledad habitada

Esto significa, como mínimo, aprender a tolerarla, a llevarla digna y serenamente. Pero se puede ir más allá. Y tenemos que aprender a enriquecernos con esta experiencia; a crecer, no solo a pesar sino a través y por medio de esta experiencia. Creo que la soledad viene asociada a experiencias muy enriquecedoras humana y espiritualmente. Repito, que no necesariamente, ni mucho menos, eliminan lo que en ella hay de doloroso, sino que ayudan a ir más allá, a darle sentido.

I. Comencemos asociando soledad y experiencia de Dios. En primer lugar, en los momentos de soledad, como en cualquier otra situación de prueba en la vida, acudimos a Dios pidiendo ayuda, fuerza, sabiduría para llevarla. Y no necesariamente esa oración tiene que estar centrada en uno mismo. La soledad está muchas veces asociada con situaciones en las que otras personas están involucradas. La oración será de intercesión por esas personas. Puede ser de pedir gracia para aprender a perdonar o a pedir perdón. La oración en tiempos de soledad puede llevar a abrir el corazón a otros.

Pero tenemos que ir aun más allá. Y es que para tener una experiencia de Dios, tenemos que crear espacios de soledad en nuestra vida. Los Ejercicios Espirituales nos han enseñado mucho sobre eso. Y tenemos que tener cuidado de no entender mal lo de nuestra espiritualidad ignaciana de encontrar a Dios en todas las cosas, en el trabajo, en el apostolado, en el trato con las personas; de ser “contemplativos en la acción”. Recordemos que la frase original de Nadal sobre Ignacio no es que Ignacio era “contemplativus in actione”, sino “Etiam in actione contemplativus”, es decir, “contemplativo también en la acción”. Evidentemente que nuestra espiritualidad nos pide el cultivar esa capacidad de encontrar a Dios en todas las cosas, en el ajetreo y las exigencias de la vida. Es más, Nadal nos asegura que esa es la gracia especial de la vocación del jesuita. Y la oración de cualquier persona que viva inmersa en el apostolado se tiene que adaptar a las exigencias, los ritmos de esa vida. Pero aun a nivel puramente humano, el dejarse absorber y dominar totalmente por esos ajetreos, casi diría ese vértigo, ese frenesí de la actividad, puede llegar a ser deshumanizante. Puede destruir la salud de la persona, puede destruir la vida de familia... Por eso, cada vez más, la gente establece sus ritmos de descanso; más aún, busca sus espacios de soledad. Llama la atención un fenómeno como el de gente, aun no cristiana, que pasa unos días en un monasterio contemplativo. Uno se siente a la vez intrigado y cuestionado por la popularidad que ha alcanzado lo del camino de Santiago, en el que muchas personas, lo que encuentran es, precisamente, la oportunidad de pasar ratos a solas consigo mismos.

Con todo esto, lo que quiero decir es que nuestra espiritualidad centrada activamente en la misión, en el compromiso apostólico con el mundo, con la vida de la gente, exige momentos y espacios de soledad. El Señor llamó a los apóstoles para que estuvieran con Él y para enviarlos (en misión.) El jesuita vive enviado a la misión, pero no puede olvidar que tiene que “estar con Él”. Que necesita momentos de íntima comunión con el Señor; que tiene, como Jesús, que tener momentos en que se retiraba a un lugar solitario para orar, para ese encuentro personal con el Padre que le permitía decir que Él hablaba lo que oía del Padre, y hacía las obras del Padre. Jesús era, en la expresión de Bonhoeffer, el “hombre para los demás” porque

era el hombre del Padre, con el Padre y para el Padre. “¿No sabíais que yo tengo que estar en las cosas del Padre?” No se puede vivir una vida apostólica “a la evangélica” sin espacios de oración. Y no se puede tener una vida de oración sin armarse momentos y espacios de soledad.

2. Pero la soledad es una experiencia necesaria para crecer en la capacidad de formar relaciones maduras con otros. Para poder decir una palabra válida a otros tengo que ser capaz de decirme una palabra válida a mí mismo. Y para eso la soledad es una oportunidad de autoconocimiento, de ir elaborando mi sentido de la vida. Hay quien lo hace a través de un diario (por ejemplo, Etty Hillesun, Anna Frank...) Para otros el momento de unos Ejercicios, la práctica del acompañamiento espiritual es el modo de ir verbalizando y articulando lo que van elaborando personalmente en sus “soledades”, esto es, su sentido de la vida desde el cual establecerán sus relaciones con otros.

El proceso de madurar humanamente nos lleva a desarrollar una sana interdependencia y una sana autonomía. Un buen matrimonio solo existe entre dos personas fuertes e independientes. Una buena comunidad solo existe con personas fuertes e independientes. Y para desarrollar esa sana independencia, esa autonomía, es necesario superar el vivir centrados en nuestras necesidades afectivas: necesidad de reconocimiento, necesidad de cariño, necesidad de aprobación. Todos las tenemos; si no, seríamos témpanos de hielo o unos monstruos. Pero una cosa es el experimentarlas y satisfacerlas sanamente, y otra es el que esas se conviertan en el centro de nuestra vida, el hacer de ellas el tema fundamental de la vida. Y para ponerlas en su lugar tenemos que aprender a estar solos con nosotros mismos. Víctor Frankl dijo que quien no es capaz de estar solo consigo mismo, va al otro solo por necesidad, para llenar un vacío. Quien sabe estar solo consigo mismo es capaz de ir al otro desde su plenitud, para dar y darse. Toda relación humana tendrá las dos dimensiones. Pero crecer y madurar es pasar de relaciones basadas principalmente en la necesidad a relaciones de gratuidad. El bebé es pura necesidad, sin el cuidado de otros no puede sobrevivir. Busca el ser el centro único de la atención de la madre. Para crecer tiene que aprender a aceptar que esa atención la tiene que compartir con otros. Y para ayudar a crecer al hijo, la madre tiene que renunciar a ser necesitada, dejar que el hijo se vaya independizando. Crecer significa pasar cada vez más del amor necesidad al amor gratuidad. Y lo repito, la capacidad de gratuidad se va fraguando en gran medida en la soledad.

En los momentos de soledad, ¿es sano, maduro, el buscar la compañía de alguien para aliviarla? La respuesta no puede ser más que sí. Eso es parte, precisamente, de la amistad. Pero es un sí que necesita matizarse. En cualquier caso, y también en los momentos de soledad, el acudir a otro no tiene que ser un huir de uno mismo. Me

parece que es sano el comenzar por acoger ese momento de soledad, aceptarlo, Algo así como tomarse un tiempo para examinarlo. ¿De donde me viene, por qué, qué significa? Es bueno el poder posponer la satisfacción de una necesidad, aun legítima. No ceder a la compulsión. Crear un espacio de libertad en el que decida si quiero o no quiero acudir a otros. Y ese mismo espacio de libertad me ayudará a no crear dependencias afectivas, que esos momentos de soledad pueden muy bien propiciar.

3. Soledad y vida de trabajo. Una vida de trabajo conlleva y exige cierta soledad. El mismo estudio tiene esta exigencia. Bien está el estudiar con otra persona. Puede ayudar a preparar un examen. Pero el estudio serio para asimilar, para reflexionar, para producir algo personal se tiene que hacer solo. En algunos momentos una materia, un tema apasiona de tal manera que se puede pasar solo horas, sin darse cuenta. Otras veces las exigencias del estudio obligan a renunciar a momentos de compartir, de diversión; limitan la vida social. Y si esto es así en los años de estudio lo es mucho más en lo que llamamos el apostolado intelectual, la investigación, el escribir... Creo que podemos afirmar que una persona de temperamento sociable hasta el exceso, un tanto gregario, raramente podrá soportar el rigor de un apostolado intelectual. Y al contrario, este puede ser una vía de sublimación para temperamentos un tanto solitarios, mientras no se convierta en un huir de sí mismos y de la realidad de la vida.

Pero la soledad no se da solamente en el contexto del apostolado intelectual; se da, en cierta medida, en cualquier forma de apostolado. Cualquier apostolado serio: pastoral, social, educativo, nos exige momentos de soledad. En no pocas ocasiones, una situación de crisis puede llevar a experimentar momentos de grande soledad. Pero sin llegar a eso, cualquier apostolado que se haga con seriedad, exige estudio, reflexión, planificación. Habrá momentos en que, literalmente, uno tiene que “escapar”, “escondarse”, para poder hacer eso, estudiar, planear, evaluar, orar... De lo contrario estaremos, para usar la expresión de Arrupe, dando hoy respuestas de ayer a las preguntas de mañana.

La falta de capacidad para llevar la soledad en el apostolado nos puede llevar al activismo. Pero esta afirmación necesita matizarse. Muchas veces lo que se da es exceso de trabajo, no activismo. Y esto muchas veces nos viene impuesto por los ritmos de la vida hoy, por las exigencias de la misión. Se acentúa esto en nuestro tiempo por falta de personal. Y con todo, hay que aprender a organizarse, a delegar a otros, sencillamente a decir “no”. No se puede vivir perpetuamente al borde del agotamiento. Tenemos que hacer un esfuerzo para tener el necesario descanso, tiempo para orar, tiempo para estudiar...

Pero sí que se da también un activismo que es un modo de escaparse de sí mismo. Uno se llena de trabajo, a veces innecesario, o trabajo que podía muy bien hacer otro. Pero es que hay personas a quienes no estar súper ocupado les da miedo. A veces porque obligaría a enfrentarse consigo mismo; a veces porque esa imagen de estar súper ocupado puede dar el reconocimiento de otros sin el cual, muchas veces, nos sentimos vacíos.

Hay otro modo de llenar nuestra vida huyendo de una sana y fecunda soledad, huyendo de nosotros mismos, que es aun más triste. Es la del sacerdote “mundano” que llena su vida con eventos sociales, constante visiteo (a veces con falsas motivaciones apostólicas, a veces sencillamente por falta de hondura vocacional). Y no se da cuenta que muchas veces la realidad es que ese tipo de sacerdote acaba por molestar a la gente. La vida frívola no es un modo de afrontar la soledad; no es más que un pobre intento de anestesiarla.

4. Hobbies. Empezar hablando de la soledad y el encuentro con Dios y terminar hablando de la soledad y los hobbies no sé si es algo como pasar de lo sublime a lo trivial. Yo creo que no, y creo que es este un tema importante. El hobby no sirve solamente para llenar ratos de soledad, el hobby es una manifestación de algo muy humano. Tiene también algo de creativo. Freud dijo que el hombre está hecho para amar y trabajar. Alguien, corrigiendo o completando algo esa expresión, dijo que el hombre está hecho para amar trabajar y jugar. Hay una dimensión lúdica de la persona y de la vida que hay que desarrollar. Los hobbies nos ayudan a hacerlo. Puede ser la jardinería, o la pintura, o la música, o la cocina, o la lectura... Mil cosas que gustan, que incluso fascinan y con las que se puede llenar muchos momentos de la vida. Y más aún, se puede buscar momentos de soledad precisamente para dedicarlos a esa afición, a ese hobby.

Pero como digo, hay algo más en un hobby. Hay quien ha comenzado algo como un hobby y ha terminado siendo un verdadero especialista en la materia. Siempre recordaré el escolasticado donde yo hice la Filosofía. Estaba en la montaña, un lugar de una belleza extraordinaria y de una gran riqueza de fauna y flora. Un viejo profesor de Filosofía, como hobby, se dedicó a cultivar orquídeas. Hoy mucha gente que va de vacaciones a ese sitio, van a visitar el jardín de orquídeas que es una de las atracciones turísticas del lugar. Otro tanto pasó con otro profesor de Filosofía que se dedicó a cazar y coleccionar mariposas. Hay en esa casa un pequeño museo de ciencias naturales donde se exhibe la colección más completa de mariposas típicas de esas montañas. Los hobbies pueden ayudar a desarrollar una creatividad que no sólo alivia sino que da un gran sentido y riqueza a momentos de soledad.

Conclusión.

Cuando los Discípulos volvieron de la misión a la que el Señor los había enviado, los evangelistas nos presentan una escena interesante. Ellos, llenos de entusiasmo, cuentan a Jesús todas las maravillas que han experimentado. Y Él les invita a retirarse a un lugar solitario a reflexionar. Parece decirles que sólo en la soledad podrán descubrir el sentido de todo lo que han experimentado. ¿Por qué esa necesidad de la soledad? Pienso que San Ignacio la analiza muy bien en lo que dice en la Anotación 20 de los Ejercicios. Cito: “En los cuales [Ejercicios] tanto más se aprovechará cuanto más se apartare de todos amigos y conocidos, y de toda solicitud terrena... tomando otra casa o cámara, para habitar en ella cuanto más secretamente pudiere. Del cual apartamiento se siguen tres provechos principales, entre otros muchos... El segundo, estando así apartado, no teniendo el entendimiento partido en muchas cosas, más poniendo todo el cuidado en una sola, es a saber, en servir a su Criador y aprovechar a su propia ánima, usa de sus potencias naturales más libremente para buscar con diligencia lo que tanto desea”. La soledad nos brinda un espacio de libertad, para buscar, entrar en contacto, con esos deseos profundos de nuestro corazón en los que se juega el sentido último de la vida. Una breve reflexión sobre esas palabras:

Libremente. Vivimos acosados por eslóganes de la publicidad, por ideologías, por relaciones, por mil cosas que condicionan enormemente nuestra libertad. “Eso es lo que piensa cualquier persona con sentido práctico”... “Es que si no, te van a hacer la vida difícil...”; “Eres demasiado idealista. Pon un poco más los pies en la tierra...”; “No sé cómo puedes vivir sin...” ¿Quien no ha escuchado comentarios de ese estilo hasta la saciedad? Pues eso es lo que nos dice Ignacio. Cuando se tiene que tomar una decisión importante, hace falta crearse un espacio de libertad en el que se pueda reflexionar, evaluar o, por decirlo en nuestro lenguaje ignaciano, discernir. Algo así como decirse a sí mismo, “Eso es lo que otros piensan y dicen. ¿Y yo? ¿Qué pienso, qué quiero de verdad?” Es indudable que la soledad ofrece ese espacio.

Buscar. Estamos hablando del sentido último de la vida, estamos hablando de lo que todo ser humano anhela, la felicidad, estamos hablando de lo que Jesús llamaba el Reino, el proyecto, el sueño de Dios para el mundo. Y este es un tesoro escondido, una perla preciosa que hay que buscar. Buscar quiere decir no dejar que la vida me vaya sucediendo sin que yo trate de darle un rumbo. Buscar significa no instalarse en lo ya conseguido, sino abrirse a lo nuevo. Buscar significa preguntarse por qué y no contentarse con respuestas prefabricadas. Y hacer esto de verdad, hacer esto con la disponibilidad para cambiar cuando la vida lo pide, no es fácil y, no pocas veces, da miedo. Pero nos alienta la promesa de que “quien busca encontrará, y al que llama se le abrirá” ¿Y cómo puede uno hacerse esas preguntas fundamentales, atrapado en el ritmo vertiginoso del día a día? ¿No necesitamos momentos de retirarnos, casi diría

de escaparnos al “desierto”, de romper ese ritmo frenético con momentos de soledad para poder entrar en lo profundo de nosotros mismos y cuestionarnos, para atrevernos a pensar que, quizá, se puede vivir de otra manera, para buscar y, así, seguir siempre aprendiendo?

Lo que tanto deseo. Parafraseando el refrán “Dime con quién andas y te diré quién eres” creo que también se puede decir, “Dime qué deseas y te diré quién eres”. Los deseos que anidan en lo hondo de uno mismo son los que dan dirección a una vida. Vivimos en una cultura consumista que está organizada para crear deseos y necesidades artificiales. Y esos deseos tienden a ahogar los deseos profundos, los que me dicen quién soy y qué quiero hacer de mi vida. Y es en la soledad donde esos deseos afloran y llaman a la puerta insistentemente. Lo importante es “que no sea sordo a su llamamiento”.

¡Qué importante es en la vida hacer ese camino desde la soledad temida a la soledad buscada y habitada!