

AUTONOMÍAS PERSONALES EN INTERDEPENDENCIA, LA APARENTE PARADOJA

RUFINO J. MEANA SJ*

Fecha de recepción: 26 de noviembre de 2024

Fecha de aceptación y versión final: 2 de diciembre de 2024

RESUMEN

A partir de la constatación de que vivimos tiempos en los que se da un exagerado valor a la autonomía personal, se hace una descripción de cómo la cultura va apuntalando este deseo y por qué promover este ideal humano puede ser fuente de dificultades. A continuación, se sostiene la afirmación de que el ser humano es un animal relacional desde su mismo nacimiento y la constitución de su mente hasta su modo natural de estar en el mundo. Finalmente se hace una breve descripción de algunas dificultades psicológicas que trae el aislamiento interpersonal relacionándolo con el actual aumento de la atomización y la desafección hacia lo colectivo.

PALABRAS CLAVE: Antropología psicológica, interdependencia, madurez, cultura.

PERSONAL AUTONOMIES IN INTERDEPENDENCE, THE APPARENT PARADOX

ABSTRACT

Starting from the observation that we live in times in which an exaggerated value is given to personal autonomy, a description is made of how culture is supporting this desire and why promoting this human ideal can be a source of difficulties.

* Psicólogo clínico. Profesor de Psicopatología en la Universidad P. Comillas.
rmp@comillas.edu

Next, the assertion is made that the human being is a relational animal from his very birth and the constitution of his mind to his natural way of being in the world. Finally, a brief description is made of some psychological difficulties brought about by interpersonal isolation, relating it to the current increase in atomization and disaffection towards the collective.

KEY WORDS: Psychological Anthropology, interdependency, adulthood, culture.

“Yo solo, ¿qué puedo ser?”

Ignacio de Loyola (*Ej.58*).

La afirmación de la propia autonomía e independencia personal ha alcanzado categoría de eslogan y se ha convertido en el motor vital de muchos. Nuestra inquietud reside en si se trata de un deseo sano y posible. No cabe duda de que la valoración de la individualidad, el respeto y defensa de la dignidad de cada sujeto, es un inmenso logro teórico y algo que aún necesita seguir siendo promovido; lo que nos trae aquí es la preocupación por el posible abaratamiento de este valor. Autonomía, independencia, libertad personal no puede entrar en contradicción con la naturaleza humana caracterizada por la interdependencia y por la necesidad de pertenencia. El ser humano desvinculado se desnaturaliza y se queda sin esqueleto psíquico, invertebrado; se queda en un sujeto cargado de necesidades insatisfechas, desconectado también de sí y sin nadie a quien cuidar o de quien recibir cuidado. La víctima perfecta para colonizadores ideológicos o manipuladores económicos que prometen pertenencia y cobijo cuando sólo instrumentalizan.

1. Desde el colectivismo a la interdependencia

La progresiva atención sobre el individuo, destacándolo de entre lo colectivo, es un asunto que hunde sus raíces primero en el Renacimiento y, más adelante, en el racionalismo de la Ilustración y la posterior aparición de

las sociedades industriales del S. XIX. Seguramente es Diderot en 1771 quien, casi sin darse cuenta, más atinadamente nombra al movimiento sociocultural que, lenta pero inexorablemente, estaba comenzando a tomar forma: “*Cada siglo tiene su espíritu que lo caracteriza; el espíritu del nuestro parece ser el de la libertad*”¹; no tenía noción de a dónde iba a conducir ese espíritu ni en lo bueno, ni en lo malo.

La industrialización del S. XIX va cultivando un modo de comprender al ser humano muy mecanicista y utilitarista, al servicio de la producción. En ese contexto se fue configurando la aparición de individuos con mucha tendencia a la competitividad y a la insolidaridad. Pronto habrá quien detecte esta distorsión y, aunque ya ante muchas voces se habían alzado, en el último siglo no faltan filósofos, antropólogos, teólogos y, más tarde, psicólogos que clamen por ‘correctivos’ que traten de ubicar en un lugar más central, el valor intrínseco e inalienable de cada individuo. Lo cierto es que la tensión entre la deshumanización de los sujetos que favorece una sociedad industrial, colectivista, y la defensa de la dignidad individual, la valoración de cada persona como un acontecimiento único e irremplazable es una compañera de camino habitual en las sociedades contemporáneas. Los derechos humanos individuales están constantemente a punto de ser aplastados por los grandes movimientos socioeconómicos o geopolíticos, pero, poco a poco, en las sociedades avanzadas se han ido consolidando valores y principios protectores de la dignidad humana individual, sus derechos y libertades.

Actualmente, la inquietud de muchos es que esta necesaria lucha por proteger la dignidad individual, en un mundo que aún está lejos de haberlo logrado², no se convierta en un ‘culto al individualismo’: la focalización de la atención en el propio yo, llegando a convertir los propios deseos en derechos, perdiendo de vista una dimensión constitutiva del ser humano, la relacionalidad colaborativa y compasiva.

1. En una carta a la Princesa Dashkoff, citada por L. G. Carvajal, *Luces y sombras de la cultura actual*, Sal Terrae, Santander 2017, 78.
2. R. MEANA ET AL., *Dignidad y equidad amenazadas en la sociedad contemporánea*, Thomson Reuters-Aranzadi, Navarra 2022.

Es posible que, huyendo de colectivismos despersonalizantes que anulan al sujeto³, caigamos en solipsismos que arrojan a las personas a la soledad, la desvinculación, la muerte psíquica. La búsqueda de emancipación es legítima y deseable, pero detectar la delgada línea roja entre emancipación y aislamiento es un tema delicado. Lo primero nos hace libres, lo segundo ansiosos, inseguros, habitantes de falsas identidades impostadas⁴; sobre todo, vulnerables a manipulaciones ideológicas y comerciales que saben ofrecer lo que uno no es consciente que le falta: pertenencia, alguien a quien le importas, una aparente causa por la que vivir el momento presente pero no más allá.

La natural interdependencia

Desde el mismo momento de la gestación, vamos siendo un organismo que sólo puede llegar a ser si lo hace vinculado a otros organismos; solamente desde esa vinculación podemos alcanzar la ansiada vivencia de plenitud existencial que suele venir de la mano del poder establecer vínculos significativos, pertenencia, presencia social significativa, aunque sea en círculos muy pequeños.

Valorar al individuo, proteger su dignidad inalienable, no puede convertirse en una carrera desaforada por cultivar tanto la individualidad, que se termina por llegar a imponer el mensaje de que un ser humano adulto y maduro será quien no necesite de nadie para sentirse completo. Este es un mensaje que se puede captar de modo más o menos explícito en amplios sectores socioculturales: *sé libre, no te sometas a los dictados de nadie, sé tú mismo, decide quién eres y puedes ser, etc.* Todo asuntos importantes, con gran carga de verdad, pero sólo verdades a medias, por tanto, muy engañosas. Las personas no podemos ser sin otros, sin interactuar, sin un cierto grado de adaptación (lo contrario sería la desadaptación), sin tomar en consideración el bien común; es decir, sin

3. A. GIDDENS, *Un mundo desbocado: los efectos de la globalización en nuestras vidas*, Taurus, Madrid 2000.

4. N. MCWILLIAMS ET AL., "Inventors of new selves": *The American Journal of Psychoanalysis* 43, 3, 1983, 245-259.

interdepender. John Donne acierta al decir que “ningún hombre es una isla, ni se basta a sí mismo”⁵.

La interdependencia es el término adecuado para referirnos a la naturaleza de los vínculos normales entre seres humanos maduros. La interdependencia es un estilo relacional donde cada persona ha aprendido a manejarse de manera independiente en un amplio rango de situaciones en su vida y elige guiarse por su deseo de vivir con otros de manera plena. El ser humano es un animal social⁶ interdependiente que necesita, por supuesto, de amor, pero, también, relaciones de colaboración social y cuidado mutuo que construyan estructuras socioculturales que permanezcan y beneficien a quienes vengan detrás⁷; dejar un contexto mejor es una necesidad para las personas maduras⁸.

Sólo podrán llegar a construir relaciones interdependientes las personas que poseen un alto grado de autonomía con una clara y definida conciencia de sí mismas y, por tanto, no temen perder nada reconociendo y respetando al otro; es la base necesaria para poder ceder cuotas de la propia libertad sin tener la sensación de estar renunciando a uno mismo. En las relaciones interdependientes, se reconocen mutuamente personas completas y la relación que surge está alejada de toda posible instrumentalización: se establecen relaciones equitativas; existe tal respeto y confianza mutua que no hay temor a mostrar vulnerabilidades; el bienestar personal no depende enteramente de las relaciones sociales pero encuentra en ellas una gran fuente de placer; hay confianza en las propias capacidades, pero se valora el apoyo y la cooperación como enriquecedores.

5. El humanista Nuccio Ordine parafrasea esta expresión de J. Donne para titular una de sus obras dedicadas a rescatar la esencia del ser humano en el mundo contemporáneo: N. ORDINE, *Los hombres no son islas. Los clásicos nos ayudan a vivir*, Acantilado, Barcelona 2022.
6. E. ARONSON, *El animal social*, Alianza, Madrid 2007.
7. En el orden social, la interdependencia ha sido denominada ‘inteligencia colectiva’ y se puede ver en el muy recomendable: A. REY, *El libro de la inteligencia colectiva. ¿Qué ocurre cuando hacemos cosas juntos?*, Almuzara, Madrid 2022.
8. Así lo afirman los estudios sobre la madurez humana de Maslow o Erikson, también los psicólogos existenciales o los expertos en psicología positiva como Seligman.

2. Los riesgos de los buenos tiempos para el individuo

En la sociedad urbana occidental se disfruta de un discurso que valora al sujeto individual y sus posibilidades, esto es un logro. Además, terminando el primer cuarto del siglo XXI, hace tiempo que se nos han abierto nuevos modos y posibilidades de interactuar de la mano de los avances tecnológicos. Las redes sociales, en su actual diversidad, podrían ser un recurso muy valioso para reforzar la dimensión relacional de los individuos fortaleciendo lazos y alianzas, estructuras de apoyo, complementariedades, el gusto y el respeto por la diversidad humana, etc.

Sin embargo, la naturaleza de nuestra sociedad de consumo hace que los diferentes agentes de comunicación aupados sobre las propagandas mercantiles e ideológicas promuevan permanentemente la idea de que es posible y necesario autodefinirse como sujeto acabado (adulto) sin depender de nadie y las redes sociales se han convertido, en muchos casos, en instrumentos al servicio de una vivencia de aislamiento y rivalidad⁹ donde se habla de tolerancia (indispensable en las relaciones de interdependencia) cuando en realidad lo que se promueve es el individualismo. La cultura de la cancelación es un buen ejemplo de la intolerancia que reina y de lo mucho que se valora el pensamiento único, síntoma de individualidades agregadas desvinculadas que buscan seguridad en la uniformidad, en la ausencia de contrarios.

Hartmut Rosa¹⁰, un influyente sociólogo alemán, aborda la crisis de la interdependencia humana planteando que la modernidad ha cambiado nuestras formas de relacionarnos con el mundo y con los demás y habla de la ‘aceleración social’. Ésta, convierte a las relaciones en algo más super-

9. S. MOSCOVICI, *Psicología de las minorías activas*, Morata, Madrid 1996, (Cap. 2: “Las presiones hacia la conformidad”).

10. H. ROSA, *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*, Katz Ed., Buenos Aires 2019. Rosa coincide con el clásico Fromm en su búsqueda por reconectar al ser humano con su propia naturaleza y con el mundo que le rodea, superando la lógica del consumo y la instrumentalización mutua. Obras de Fromm que habla de estos asuntos serían: *El miedo a la libertad*, *El arte de amar* o *Del tener al ser*.

ficial y efímero que antes, dificultando la capacidad para experimentar conexiones significativas. Aunque las personas necesitamos de los demás y del mundo que nos rodea para construir una vida plena, la tendencia moderna hacia la eficiencia, la productividad y el control nos lleva a buscar “optimización” de esas relaciones. Esto implica una actitud instrumental: las personas y sus relaciones se valoran por lo que “pueden aportar” en términos de objetivos concretos casi siempre económicos (es claro en el caso de los adorados influencers y el uso mercantil que hacen de sus seguidores), y no tanto por su valor intrínseco o emocional. Bajo esta lógica, la interdependencia humana se ve reducida a una red de relaciones funcionales donde se intercambian servicios y se cumplen objetivos, sin involucrar una conexión profunda o significativa. Lo que Rosa denomina ‘interdependencia instrumentalizada’ es un debilitamiento extremo de la capacidad de sentir un vínculo real y recíproco (‘resonancia’) con el mundo y con las personas. Esto, claro, deja al individuo en soledad existencial, abandonado a sí mismo; algo que impacta en su salud mental, emocional y social. Nos encontramos ante la paradoja de que la hiperconexión puede producir soledad y vacío, justo lo contrario de lo que promete.

Los mensajes de muchos de los gurús que invaden los espacios virtuales son una invitación a ser uno mismo por encima de cualquier otro criterio que no sea el propio (en realidad, esto sería el criterio del gurú); una invitación a denominar ‘relación tóxica’ a quien cuestiona, interroga y, por tanto, causa la inevitable inseguridad que trae todo contraste; a no embarcarse en compromisos emocionales de largo recorrido porque eso se vive como hipotecar la propia vida frente a una libertad a la que se aspira pero que nunca llega a ser. Se trata de una *contradictio in terminis*: la hipertrofia de las posibilidades relacionales al servicio de un progresivo neo-individualismo en relación; conectados pero aislados¹¹, libres que pagan con soledad esa libertad. Esto convierte a los individuos en más manipulables, vulnerables al gregarismo ideológico donde sólo se busca la seguridad de alcanzar la impresión de pertenecer sin realmente hacerlo; produce seguidismo de consignas y servilismo de un mercado de con-

11. Sigue siendo actual el análisis de S. TURKLE: *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books, Nueva York 2011.

sumo que siempre posee la solución (a un buen precio) para las dificultades del individuo que, huyendo hacia su libertad, se queda desamparado: *con esto serás aceptado/a, pertenecerás, recibirás sentimiento de valía, serás de los nuestros...*¹². Quienes manejan el mercado de consumo saben bien que *“el mejor modo de vivir a costa de los demás es fingir que los servimos”*¹³.

Así, presentismo en mano, el *‘que nada ni nadie te ate’* se convierte en leitmotiv: experimentarlo todo al hilo de las ocurrencias sin quedarse en nada se convierte en ideal de vida; ser nómada digital (sin lugar o contexto fijos) en ideal laboral; las monogamias finitas y sucesivas son expresión de la fidelidad posible y deseable ‘por salud psíquica’; o la preferencia por las mascotas frente a los hijos, para algunos un modo confortable y más económico de cubrir necesidades emocionales con un menor compromiso existencial¹⁴.

El reino de la provisionalidad es ese espacio intermedio que habita todo prisionero de su ideal individualista que teme y evita vincularse más allá del presente por si acaso a la vuelta del camino apareciera alguna experiencia mejor o, tan sólo, diferente que le venga bien. La provisionalidad es un buen terreno para alienación solipsista, la peor de las soledades porque aporta todos los males del aislamiento sin tener conciencia de dónde se encuentra la raíz de esos malestares¹⁵. En las denominadas sociedades del bienestar, que idolatran una mal entendida idea de autonomía, están ascendiendo alarmantemente los niveles de soledad no deseada y los sentimientos de inutilidad o sin sentido, así como sus consecuencias como el suicidio o las

12. Son muchos los autores contemporáneos de psicología social que aluden a lo que ya adelantó From a mediados del S.XX: E. FROMM, *Ser y tener*, Paidós, Barcelona 2002.

13. N. GRIMALDI, *Los nuevos sonámbulos*, Pasos Perdidos, Madrid 2017, 34.

14. Por cierto, no podemos dejar de señalar que las mascotas (animales seleccionados genéticamente para ser acrílicos y humanamente encantadores), nos desvelan lo que no puede ser anulado por mucha ideología individualista que se tenga: todos necesitamos sentir que cuidamos de alguien y experimentar que alguien se alegra de vernos.

15. Seguramente una de las mejores aproximaciones a las soledades es la reciente obra: J. GÓMEZ BÁRCENA, *Mapa de soledades*, Seix Barral, Barcelona 2024.

adiciones. También aumentan las adhesiones radicales y acríticas a grupos que calman en cierta medida las necesidades de pertenencia sin realmente invadir la sosegada vida independiente: hinchadas deportivas ideologizadas y agresivas que viven el deporte de otros como un asunto personal; causas políticas y sociales que canalizan una indignación impostada descomprometida, cuyo verdadero origen queda en la penumbra y no es más que la frustración del aislamiento; adhesiones a pseudo religiones alienantes que resultan más confiables que las tradicionales sólo por el hecho de no ser las tradicionales y, así, sentir que uno es especial, diferente, original.

La alta valoración de definirse como ‘alternativo’ (algo interesante como reacción contracultural que permite el avance social mediante el cuestionamiento) ha terminado siendo, en la mayoría de los casos, una versión enmascarada del clásico trastorno negativista desafiante tan bien descrito en la psicopatología infantil y adolescente; es decir, expresión de inmadurez humana inevitable y desconcertante tanto para el sujeto que la padece como para sus entornos.

En definitiva, el individualismo, la desvinculación y el encerramiento del yo se está convirtiendo en ideal antropológico que es un espejismo; una huida hacia adelante para enmascarar la vulnerabilidad que los actuales contextos deja a flor de piel. Sabemos que, a mayor sensación de vulnerabilidad y desprotección, mayor temor a que los vínculos sean amenaza, engaño y prisión. La pensadora López Mondéjar lo formula contundentemente: *“el lazo con los demás ha sido el más dañado en nuestras sociedades digitalizadas, y ni siquiera somos conscientes del daño que nos causa la pretendida autosuficiencia que se predica como ideal”*¹⁶.

3. De la mente relacional a los sistemas de apoyo y las relaciones de intimidad

El ser humano comienza a partir de otros y se desarrolla en medio de otros. El vínculo grupal es el cordón umbilical con una cultura que otorga

16. L. LÓPEZ MONDÉJAR, *Invulnerables e invertebrados. Mutaciones antropológicas del sujeto contemporáneo*, Anagrama, Madrid 2022.

la posibilidad de alcanzar una identidad personal en un contexto determinado.

Vivimos tiempos en los que el temor a la alienación infundido por algunas corrientes pseudo-psicológicas hace que, bajo el loable deseo de proteger al ser humano en desarrollo, tratando de que pueda alcanzar una sana individualidad y autonomía, se termina por bloquear procesos indispensables en la constitución del sujeto psíquico como las identificaciones con los discursos de sus seres significativos o con sus creencias sociales, culturales y religiosas. Bajo el bienintencionado rótulo ‘ya elegirán a su debido tiempo’ se pasa el tiempo debido dejando en el mundo personas invertebradas, incapaces de juzgar y elegir. La realidad es que la paradoja de la condición humana hace que solo podemos llegar a ser nosotros mismo bajo la influencia de otros. Afirmar Boris Cyrulnik¹⁷ que ‘*el niño de nadie será nadie. Necesita a alguien para ser alguien. Un recién nacido sin pertenencia está condenado a morir o a un mal desarrollo. Pero un niño con pertenencia irá siendo moldeado por aquellos a quienes pertenece*’ (no habla de propiedad sino de vinculación grupal). Adam Phillips afirma que “*nos pertenecemos los unos a los otros y la vida buena es la que refleja esta verdad*”¹⁸.

Pichon-Riviere¹⁹, subrayando la necesidad de satisfacer esta necesidad de pertenencia en el proceso de constitución de sujeto psíquico afirma que dependemos de los otros para ser humanos, y esta experiencia de la interdependencia nos hace ontológicamente vulnerables al menosprecio, a la soledad y al abandono. Por esto, una de las dificultades contemporáneas es que esta verdad antropológica, la necesidad de otros, ha pasado a ser, en muchos casos, algo privado incluso vergonzante porque se está ofreciendo un ideal tal de autonomía e independencia que no alcanzarlo es codificado como señal de inmadurez. En realidad, lo que sí es maduro es ser capaz de vivir desde, con y para otros, sintiendo temor e inseguridad cuando no hay vínculos y lazos significativos, como indica Pichon-Riviere. El reconocimiento de nuestra necesidad esencial se ha convertido en tabú y la bondad

17. B. CYRULNIK, *Los alimentos afectivos*, Nueva Visión, Buenos Aires 1995, 109.

18. A. PHILLIPS Y B. TAYLOR, *Elogio de la bondad*, Duomo, Barcelona, 2010.

19. E. PICHON-RIVIÈRE, *El proceso grupal*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1982.

interpersonal (ser un factor de humanización uno para otro) se ha ido convirtiendo en una virtud para perdedores; lo que se valora es ser ‘avisado’ y saber protegerse para que ‘no te coman el terreno’²⁰.

Vivimos en medio de paradojas de entre las cuales la afirmación a ultranza de la posibilidad de ser individuo desconectado es una de las más sorprendentes. Por un lado, se da la afirmación de un individuo autónomo e independiente que se erige en expresión de la humanidad más auténtica y, por otro, estamos ante la afirmación de un sujeto que se deja moldear por las fuerzas, intereses o grupos más dominantes sin apenas tener conciencia de ello²¹. Que a los seres humanos nos define la vulnerabilidad y la dependencia es un paradigma recurrente en el pensamiento que han subrayado intelectuales como Freud, Fromm, o MacIntyre, por citar tan sólo a tres de diversas disciplinas y momentos del S. XX. Sabemos que nacemos incapaces de valernos por nosotros mismos y mantenemos nuestra dependencia de los adultos durante muchísimo más tiempo de lo que lo hace cualquier otro animal. Por otro lado, a lo largo de la vida seguimos necesitando a los otros al depender de sus cuidados. Este hecho es sobre el que MacIntyre sostiene sus tesis de que es importante cultivar una comunidad en la que prosperen las virtudes del reconocimiento y la interdependencia²².

3.1. *La mente relacional*

La mente humana es el resultado de un entramado de procesos neurobiológicos integrados (al menos, conciencia, sensopercepción, pensamiento, memoria y reacciones emocionales) que se va constituyendo de la mano de vivencias interpersonales y socioculturales²³. No hay mente sin con-

20. A. PHILLIPS Y B. TAYLOR, *op. cit.*, 292.

21. V. CAMPS, *Paradojas del individualismo*, Crítica, Barcelona 1993, 20.

22. A. MACINTYRE, *Animales racionales y dependientes. Por qué los seres humanos necesitamos las virtudes*. Paidós, Barcelona 2001, 141ss.

23. La literatura al respecto es inabarcable, dos básicos serían: D. STERN, *The interpersonal world of the infant*, Basic Books, Nueva York 2001; D. SIEGEL, *The developing mind*, Guilford Press, Nueva York 2020. Una buena introducción es: J. MARTÍNEZ IBÁÑEZ, “La mente y el inconsciente relacional” en *Clínica e*

texto, se puede afirmar sin dificultad que el ‘yo’ (el sujeto psíquico) sólo se constituye en el ámbito del ‘nosotros’²⁴. Somos algo más que organismos individuales, con sus procesos intrapsíquicos, que socializan y alcanzan equilibrios o acuerdos.

El proceso de constitución de nuestra mente depende en gran medida de la relación con otros, de las vivencias relacionales aprendemos a otorgar significados tanto al mundo externo como a los procesos intrapsíquicos, al propio yo. En la autoconciencia cultivada en las interacciones tempranas radica la constitución del sujeto psíquico, la identidad. Durante ese tiempo, se van desarrollando modelos psicoafectivos operativos que se automatizan y pasan a formar el modo de ser del sujeto que condicionará sus ulteriores relaciones y vivencias el resto de su existencia. La mente humana y todas sus funciones se ‘co-crea’ en las relaciones intersubjetivas tempranas, lo que es decir que necesitamos indefectiblemente que otro ser humano participe en esa ‘co-creación’²⁵. Es en esa relación donde vamos adquiriendo la capacidad de relacionarnos con nosotros mismos como si fuera con un otro²⁶, lo cual incluye un modo de auto concebirnos y de tratarnos emocionalmente a nosotros mismos autogenerándonos estados emocionales (consuelo, sosiego, rabia, miedo, confianza, desconfianza etc.) que serán cruciales en la relación con los demás; somos una mente en relación con nosotros mismos como lo somos con otros. La sana autoconciencia permite establecer juicios valorativos objetivos sobre el propio yo; también posibilita todo diálogo interno que objetiva, cuida, minimiza unas veces o castiga otras a uno mismo. Es decir, sin relación

Investigación Relacional. Revista electrónica de psicoterapia 11(2), 2017, en línea <http://dx.doi.org/10.21110/19882939.2017.110209> (Consultado 1 noviembre 2024).

24. Ver: C. BEORLEGUI, *Antropología filosófica. Dimensiones de la realidad humana*, Comillas-Deusto, Madrid-Bilbao 2016, Cap. 2: “La interpersonalidad y la dimensión social del ser humano”.
25. Desde los experimentos de R. Spitz y J. Bowlby este es un asunto fuera de cuestión, con los matices necesarios propios del contexto clínico.
26. Se trata de un asunto que ha sido objeto de atención no sólo de la psicología, también de la neurología, la antropología y, por supuesto, de la filosofía: P. RICOEUR, *Sí mismo como otro*, Siglo XXI, Madrid 1998.

interpersonal y sin pertenencia, paradójicamente, no hay constitución de un sujeto psíquico autónomo, único y libre. Pertenencia es el factor esencial para la autonomía.

La necesidad de pertenencia es innata y resulta prácticamente imposible que factores socioculturales eliminen esta necesidad. Es claro que posee una finalidad adaptativa y orientada a la supervivencia del individuo, pero, más allá de su finalidad, se trata de un aspecto antropológico esencial para poder hablar de un ser humano adulto con una vida plena.

Ya de adultos, la mera sensación de “*togetherness*” es suficiente para amplificar incluso la intensidad de sensaciones físicas. Resultan muy interesantes los experimentos científicos que muestran cómo, incluso los sabores, son captados con mayor intensidad cuando se está con otros. El contexto grupal no sólo amplifica las sensaciones positivas, también las negativas, produciéndose un efecto parecido a la sugestión colectiva, también en lo referido a asuntos tan físicos como el disfrutar de una comida o considerarla desagradable²⁷. Y lo contrario, también es real: sin amigos o familia, incluso las más extraordinarias experiencias resultan decepcionantes. El valor hedonista que sacamos de las experiencias que tenemos en la vida procede no tanto de la experiencia en sí sino del placer de compartirla con otros.

Claramente, no existe tal cosa como el individuo sano aislado de los demás, con total independencia psíquica, que pueda prescindir del resto como si no existieran. Cuando aparece alguien así, tiene un trastorno psíquico y es un inadaptado. Todo discurso ideológico cuyo horizonte de sentido sea esta autonomía radical está empujando a los individuos hacia un imposible llamado desafecto, soledad, sin sentido, muerte psíquica.

3.2. *La vida interpersonal. De los sistemas de apoyo a la relación de intimidad*

A lo largo de la vida, los otros inmediatos van constituyéndose en sistemas de apoyo; agrupaciones de personas con una finalidad práctica al servicio

27. D. YUDKIN, “Without Friends or family, even extraordinary experiences are disappointing”: *Scientific American*, January 27 (2015).

de cada individuo, son importantes para la supervivencia de cada sujeto. Klemke²⁸ destaca cuatro tipos de ayuda (soporte) que proveen estos sistemas sociales subrayando que las personas con buenos sistemas de apoyo son menos depresivas y ansiosas, más optimistas que quienes no viven con estos soportes: *Soporte tangible*. Asistencia para alguna tarea, para reclamar auxilio, o cuando hay un problema que no podemos resolver con nuestros propios medios; *Soporte informacional*. Ofrece datos y retroalimentación para que el individuo pueda llegar a resolver alguna situación; *Soporte de pertenencia*. Provee de la sensación de ‘encajar’ con otras personas con propósitos compartidos y de la seguridad de no estar solo, de poder contar con la compañía de otras personas cuando se necesita; *Soporte emocional*. Ofrece la seguridad que da el sentirse mutuamente significativos los unos para con los otros, la base de la confianza mutua y de la posibilidad de cuidar y de ser cuidado.

Ésta última función, emocional, es crucial en las denominadas relaciones de intimidad; las que aparecen en forma de camaradería, amistad o amor. Las relaciones de intimidad se producen cuando se es capaz de habitar una frontera relacional porosa, un espacio psíquico donde las diferencias interpersonales no desaparecen. Los individuos mantienen su autonomía e independencia, pero, por otro lado, se comparten una comprensión y complicidad que, en emociones armónicas, van más allá de la palabra y los gestos. Dice Nasio²⁹ que las fronteras psíquicas no son una delgada línea roja que obliga a estar de un lado u otro sino, más bien, una zona muy ancha, una tierra de nadie que abarca los terrenos que separa, donde se posibilita el encuentro psíquico, la relación de intimidad. Entrar en ese terreno es la aspiración última de todo ser humano maduro³⁰, pero sólo se puede hacer si cada uno de los individuos posee una sólida y consistente identidad, constituida tanto desde el entramado de sistemas de apoyo tempranos que otorgan una base segura para ser, como desde las

28. Basado en: CH. KLEINKE, *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. DDB, Bilbao 2001, 130-155.

29. J.D. NASIO, *El libro del dolor y del amor*, Gedisa, Barcelona 1996.

30. Así lo plantea, entre muchos otros E. ERIKSON, *Identity and the life cycle*, Norton, Nueva York 1980, 51ss.

vivencias de pertenencia que le han otorgado la clave de interpretación de sí mismo y del mundo. Ese individuo autónomo y libre es quien se puede permitir el riesgo de perderse en las fronteras con el otro sin sentir que va a desaparecer, sino que, más bien, se aproxima a la esencia de quien verdaderamente es: un ser-en-relación.

4. Sobre algunas consecuencias del aislamiento interpersonal.

*“Antes de gritar que quieres ser libre,
piensa primero en la cantidad de soledad
que estás dispuesto a soportar”*

@neorrabioso (poeta urbano)

El cultivo del individualismo favorece la atomización, encierro en lo privado, y desafecto hacia lo colectivo o grupal³¹. Además, construye la condición de posibilidad para que aparezcan personalidades tan encastilladas que su existir se vuelve destrucción de lo diferente. No es éste el espacio para hablar de esto, pero no podemos dejar de mencionar el ascenso de individualistas narcisistas, antisociales, incluso con perfiles sádicos, que, a pesar de su marcada tendencia a realizar acciones inmorales (mentir, engañar, robar...), por regla general tienden a considerarse a sí mismos más éticos que la mayoría³²; el clásico y bien conocido sesgo cognitivo por el cual tienden a sólo ver aspectos valiosos en sí mismos mientras buscan y encuentran motivos suficientes para devaluar a otros.

Resulta interesante ver que, con frecuencia, en contextos de psicoterapia cuando las personas adultas hablan de dificultades para ser libres y autónomas, hablan de ‘heridas’ en su desarrollo evolutivo que casi siempre están relacionadas con su historia relacional; sirva como ejemplo la

31. V. CAMPS, *Paradojas del individualismo*, Crítica, Barcelona 1993, 14.

32. W. HART ET AL. “Antagonistic but Holier Than Thou: Antagonistic People Think They Are (Way) Better-Than-Average on Moral Character”: *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3, 2024, 123-145.

enumeración que hace la exitosa Lise Bourbeau³³. Afirma que las grandes heridas con las que se encuentra en personas adultas están hechas de vivencias de: rechazo, abandono, traición, injusticia y humillación; estas heridas son percibidas como frenos para su felicidad adulta, como vivencias ancladas en su psiquismo que desearían superar. Las dificultades en el ámbito de la relacionalidad dejan marca, modelan y modulan la naturaleza de las relaciones ulteriores; en todo caso, dejan un anhelo: el de calmar el dolor que no cesa y recuperar la capacidad de vincularse adecuadamente.

Ciertamente, son muchas las dificultades o patologías que pueden tener al aislamiento, buscado o infringido, como eje vertebrador. En términos generales, no es incorrecto pensar que cuanto más autocentrada está una persona, tanto más grave es la naturaleza de su sufrimiento. Por ejemplo, de una persona con cierto grado de narcisismo puede decirse que vive más pendiente de sí que otros, lo cual supone algo de egocentrismo (dependiendo de la gravedad del problema) pero si vemos a una persona con trastorno psicótico que alucina y delira su nivel de encerramiento es inmensamente mayor porque se inventa gran parte de lo que llama realidad.

El ser humano aislado en sí mismo, sufre ya de una afección psíquica. De un modo muy rudimentario, pero realista, habría tres supuestos para la desconexión de una persona: no puede (problemas psicológicos/psiquiátricos); no sabe (falta de aprendizaje de estrategias relacionales); o no le dejan (entornos tóxicos, hostiles). Cada uno de ellos daría para largos desarrollos, a nosotros aquí nos interesa destacar una situación muy contemporánea que se va imponiendo como *modus vivendi* entre muchas personas jóvenes: las personas que eligen no vincularse por temor al fracaso o a la separación por las circunstancias de la vida. Elegir el ‘vale más sólo que arriesgar’ es una trampa existencial.

33. Aunque no nos suele atraer la literatura denominada de ‘crecimiento personal’, resulta interesante que el libro de esta autora se ha convertido en un fenómeno de masas. Claramente está tocando algo significativo para muchas personas que ven frenada su vida presente por los desencuentros pasados. L. BOURBEAU, *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, Ob Stare, Tenerife 2011.

Algunas de estas personas provienen de situaciones vinculares frágiles y, por tanto, muy determinados por la desconfianza (v.gr. haber tenido progenitores ausentes o muy descuidados); otras han tenido vidas en las que la fatalidad ha hecho que sus relaciones no hayan podido perdurar (v.gr. enfermedades, desencuentros, fallecimientos...). Todo esto se comprende y merecería una aproximación sanadora.

Nos preocupan quienes, por verse volcados en un trabajo, o por llevar un estilo de vida, han tenido que moverse mucho y han ido aprendiendo a no apegarse a nadie para no sufrir en la despedida. En una sociedad en la que cada vez es más frecuente la movilidad laboral, hay individuos que crecen cambiando de colegio, de amigos; personas que no arraigan al estilo tradicional, con un estilo de vida y con un trabajo que ahora se denomina 'nómada'; también, entre otros muchos ejemplos, algunas personas que pertenecen a grupos de vida consagrada de la Iglesia Católica, lo cual daría para todo un desarrollo. En estos individuos autoaislados brota una estrategia relacional encaminada a minimizar el dolor de la pérdida futura: no apegarse para no sufrir mediante relaciones meramente cortes, sin implicación personal, o, directamente mediante el más obvio aislamiento como defensa frente al dolor del desarraigo. Se trata, como decíamos, de una trampa existencial; el ser humano que contiene y anula su necesidad de apego, de pertenencia, se está amputando una dimensión esencial para vivir en plenitud y está condenado a la infelicidad. Terminan siendo sujetos psíquicos auto-centrados, no necesariamente al estilo narcisista, poco o nada significativos para sus entornos y con escasos niveles de satisfacción personal.

La privación de vínculos interpersonales y sociales afecta negativamente a funciones psíquicas fundamentales³⁴: Efectos en el *procesamiento cognitivo*, se produce pérdida de iniciativa, de pensamiento proactivo, también de autoconciencia; efectos en el *autocontrol*, porque vivimos mucho más regulados por nuestras interacciones sociales de lo que nos damos cuenta

34. R. POND ET AL. "Denying the need to belong: how Social Exclusion impairs human functioning": S. BEVINN (ED.), *Psychology of Loneliness*, Nova, Nueva York 2011, 107-122.

(recompensas, evitación de aspectos negativos o desagradables...). Caída la autorregulación, aparecen comportamientos como la procrastinación u otros que comprometen la economía o la salud; además, las personas desvinculadas en las más inocentes acciones de otros tienden a ver, agresividad y, por tanto, responden en consecuencia con la misma moneda.

En definitiva, serán personas desafectadas y recelosas frente a la colectividad porque los seres humanos estamos motivados, fundamentalmente y de manera generalizada, por la convivencia colaborativa. Se necesitan interacciones frecuentes y afectivamente positivas en el contexto de relaciones a largo plazo, esto se ha sabido siempre, pero, seguramente, el tiempo presente con sus circunstancias hace necesario el cultivo de una sana interdependencia porque hay tendencia a que no sea así. Actualmente sabemos que la necesidad de vínculos interpersonales puede ser uno de los constructos más amplios e integradores para comprender la naturaleza humana³⁵ y su ausencia produce atomismo y desafección, uno de los grandes problemas contemporáneos: cada individuo se preocupa de sí, no se fía del grupo ni cree que deba implicarse en cultivar el beneficio de ningún colectivo.

El gran reto es que no es sencillo luchar contra inercias socioculturales. Seguramente, sólo se puede hacer desde las estructuras educativas (familia y escuela) y desde los pequeños grupos de pertenencia. Esto exige creatividad y no patologizar la desafección, es decir, el sentir que lo colectivo no aporta nada significativo a la vida del individuo. La desafección es síntoma, el foco hay que ponerlo en las reglas de juego del pequeño contexto sociocultural y lograr que funcione para que cada individuo viva que su existencia es interesante para otros y viceversa, para que la persona se vea formando parte significativa de algo, confíe y descubra que ser autónomo y libre no es posible sin interdepender; que habitar esa aparente paradoja es clave para llevar una vida feliz.

35. R. BAUMEISTER Y M. LEARY, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation": *Psychological Bulletin*, 117-3 (1995), 497-529.