

LA SOLEDAD: CURA Y APRENDIZAJE

RAMÓN IMAZ FRANCO*

GONZALO AZA BLANC**

Fecha de recepción: enero de 2021

Fecha de aceptación y versión final: febrero de 2022

RESUMEN

A pesar de ser considerada una de las enfermedades del presente, la soledad cuenta históricamente con una mejor versión como remedio de los males del alma. Una noción de esta visión puede hallarse en algunas de las producciones más elevadas de nuestra tradición cultural, como, por ejemplo, la de algunos místicos españoles de los siglos XVI y XVII o en la más lejana antigua grecolatina. Un sentido benefactor del retiro y la intimidad en términos de autoconocimiento, autonomía y regeneración que encuentra hoy confirmación práctica en la Psicología, donde el aprendizaje de la soledad en familia es considerado un capítulo necesario para la adecuada formación vital del ser humano.

PALABRAS CLAVE: retiro, intimidad, autoconocimiento, autonomía, familia.

LONELINESS: HEALING AND LEARNING.

ABSTRACT

Despite being considered an illness of the present, loneliness has historically been seen from a more positive light as a remedy for maladies of the soul. A notion of this view can be found in some of the most sublime creations of our cultural

* Doctor en Filosofía. Asesor filosófico. rimaz68@hotmail.com

** Doctor en Psicología. Profesor de Psicología Cultural y Comunitaria. Universidad P. Comillas. gonzalo.aza@comillas.edu

tradition, such as that of some Spanish mystics from the 16th and 17th centuries or of ancient Greek and Roman times. A beneficial sense of retreat and intimacy in terms of self-knowledge, independence and regeneration that today finds practical confirmation in Psychology, where learning about solitude in a family is considered a necessary chapter for the proper development of the human being.

KEY WORDS: retreat, intimacy, self-knowledge, independence, family.

La soledad como «medicina» del alma

En agosto de 2021 Ignacio Peyró, presente director del español Instituto Cervantes en Londres, nos brindó a los lectores de prensa escrita un artículo en un conocido diario de tirada nacional acerca de las «Soledades contemporáneas», redactado como sólo los periodistas con oficio saben hacerlo, i. e., con gran capacidad de síntesis y sugerente lenguaje¹. En él, al hilo de un repaso a algunas formas en las que la soledad ha venido a concebirse en la literatura y el pensamiento occidentales o, sencillamente, en las que ha sido vivida en la historia («soledades con prestigio»², «soledades a la moda»³ o la más seria «soledad política» padecida por algunos desterrados de renombre⁴) nos coloca frente a una doble consideración pública de la misma en nuestros días. Por un lado, haciéndose eco de artículos publicados en periódicos británicos, se refiere a la consideración de la soledad como una de las principales *enfermedades* de nuestro tiempo: «la lepra del siglo XXI» (*The Economist*) con tintes epidémicos (*Daily Mail*). «Soledad» debe entenderse aquí en el contexto de un mundo «marcado por la exposición y la abundancia», por cierta sobre-conexión

1. I. PEYRÓ JIMÉNEZ, «Soledades contemporáneas»: *ABC*, Año CXVIII, número 38.598, (2021), 3.
2. Alude aquí al «retiro libresco» de Montaigne, al apartamiento «con los clásicos» de Maquiavelo y al paso de Ignacio de Loyola por la cueva de Manresa.
3. La «amena» de Garcilaso de la Vega no menos que la solícita propuesta de retiro bucólico efectuado por Don Quijote a Sancho Panza para irse «al campo vestidos de pastores» o la figura portentosa del «solitario romántico».
4. Menciona los ejemplos de Jovellanos, Unamuno y los exiliados de la Guerra Civil Española de 1936-1939.

tecnológica en la que el yo es «modelado por la mirada ajena» en una permanente y desasosegante retransmisión en directo, a saber, como ausencia de «comunicación profunda, verdadera». Un vacío interior que deviene en vivencia de «desamparo». Así Peyró se atreve a sugerir que, en estos términos, la soledad tiene hoy algo de «pánico cultural». Por otro lado, recoge un uso de la palabra, que reconoce secular, «benigno», más bien como alivio frente al mundo y sus efectos sobre nosotros, como *medicina* de aquel otro mal de soledad aludido. Afirma que hoy día «el empacho de exhibición ajena y propia nos deja con la nostalgia de cierto recogimiento», haciendo que la soledad y el retiro aparezcan como medios idóneos de cura y remedio de nosotros mismos, es decir, de un yo disuelto en la «liquidez» expositiva de un mar que no ofrece asideros.

Sin perderla de vista, aunque dejando a un lado la consideración de la realidad del referente patológico de la «soledad», tarea que dejamos a los especialistas en tales materias, a continuación, presentamos los rasgos principales caracterizadores de la segunda idea de «soledad» señalada en términos de beneficio, a saber, como *alivio, rescate, medicina y, en virtud de ello, también como recuperación del yo*, una concepción hasta cierto punto tan popular hoy como culta lo fuera en siglos pasados. Para ello, recurrimos someramente a dos tradiciones de «pensamiento» que han abordado en otros tiempos la cuestión con especial atención (y hasta finura) y que en buena medida siguen vigentes a la manera en que lo hace todo trasfondo histórico de sentido. Nos referimos a la de nuestros escritores místicos cristianos de los siglos XVI-XVII (hoy, de nuevo, en cierta boga) y la más antigua grecolatina, particularizada en el conocido mito pedagógico de *El juicio de Hércules* o *Heracles en la encrucijada*.

Soledad exterior y soledad interior

Antes, no obstante, de proceder con la caracterización mencionada resulta oportuno introducir una precisión conceptual aclaratoria. En efecto, todas las consideraciones sobre la soledad como factor o medio benefactor del individuo (se entienda como se entienda el tenor de éste) siempre gravitan en torno a dos facetas o planos que conviene distinguir con exactitud. En primer lugar, sobre una idea de soledad entendida en términos físicos, locativos, (*estar solo*), es decir, una *soledad exterior*; en segundo,

sobre una noción de soledad –sin duda, la decisiva– en función de la cual habitualmente se piensa la precedente y que, a veces, incluso, llega a identificarse con algo más que con un mero medio, es decir, con el fin mismo de beneficio, «remedio» y plenitud del yo con el que, en general, se relaciona la soledad. Se trata de la denominada *soledad interior* (*ser uno mismo solamente*). Huelga decir que el interés principal de todo debate o consideración sobre la soledad ha residido y reside siempre en este plano de interioridad, donde, como se deja entrever, parece estar en juego algo así como una profunda reforma moral del individuo. Prueba de ello es que en la literatura clásica de nuestro ámbito cultural los lugares habitualmente escogidos para referirse a la *soledad exterior* (desiertos, montañas, cuevas, etc...) casi siempre operan en los textos como meras imágenes o símbolos de la *soledad interior*⁵. Decimos «casi siempre» porque, en efecto, tampoco escasean los autores (algo que corroboraría la experiencia de cualquiera de nosotros) que destacan la pertinencia de la *soledad exterior* como una suerte de viático o ayuda para alcanzar la *interior*⁶. En este sentido, si con algo, el espacio de retiro adecuado suele identificarse aquí con ubicaciones alejadas de todo el ruido y bullicio ensordecedores del trato y comercio humanos. La *soledad exterior* tendría que ver, ante todo, con un localizarse en aquellos espacios de *silencio humano* que nos permitan «afinar el oído a lo importante»⁷, es decir, a nosotros mismos y a lo divino. Tal y como paradójicamente lo planteara San Juan de la Cruz⁸, en contextos de «soledad sonora».

-
5. El caso de Francesco Pretarca, con su famosísima ascensión montañera pionera al Mount Ventoux en 1336, resulta paradigmático en esto. Cuando uno lee la carta que le dirigió a su padre narrándole tal hecho, al final no acaba de quedar claro si de verdad tuvo lugar dicha subida o no se trata más que de una alegoría de la soledad, del desprendimiento del mundo y de la interiorización y de la búsqueda de un yo genuino.
 6. En su *Libro de la oración y la meditación* de 1554 (*apud* R. ANDRÉS, *No sufrir compañía. Escritos místicos sobre el silencio*, Acantilado, Barcelona 2010., p 195) Fray Luis de Granada exhorta a que «el varón devoto busque y ame la soledad, no solamente la interior, sino también la exterior, pues está claro que la una ayuda a la otra».
 7. I. PEYRÓ JIMÉNEZ, *op. cit.*
 8. R. ANDRÉS, *op. cit.*, 302.

La *soledad interior* como proyecto de rescate del yo

Los místicos españoles

¿En qué consistiría, por lo tanto, aquella necesarísima *soledad interior*, entendida como instrumento o medio de crecimiento humano y hasta ella misma como fin de perfección? Ignacio Peyró nos pone igualmente sobre la pista de los elementos clave que, en este sentido, podemos hallar en algunos autores místicos españoles destacados de los siglos XVI y XVII, uno de los lugares donde la soledad ha recibido un tratamiento más profundo, hoy plenamente vigente. Afirma que «no es el menos costoso, pero es uno de los mejores entendimientos de la soledad» el que la identifica con (expresión feliz) «una aventura del yo» (emplea también la palabra «batalla»), consistente en un desprendimiento del mundo («ascesis») en el que se da simultáneamente un autoconocimiento profundo y, consecuentemente, apostillamos nosotros, una inevitable autorreforma. Estos tres elementos, *ascesis*, *autognosis* y *regeneración* conformarían los tres vértices de un yo genuinamente en soledad o desprendido, que es el renovado y aprestado tanto para acceder adecuadamente al plano de lo divino como para retornar al mundo *de otra manera*.

Así, siguiendo en ello a San Buenaventura, Fray Luis de Granada (1504-1588) contrapone felizmente la soledad al «ruido y desasosiego fuera»⁹, identificando el mismo desprendimiento del mundo (ascesis) con una reforma radical del yo consistente en una criba y destierro (expurgo) de todo «pensamiento vulgar y común», lo mismo que en la renuncia al «deseo de bienes presentes», incluso, en un más general «hastío de lo que se desea»¹⁰. En esta especie de combate racio-afectivo victorioso *contra el mundo en uno mismo* o *yo mundano* consistiría la retirada y el recogimiento reconstructivos, es decir, la *soledad interior*. Conviene subrayar que Luis de Granada, aunque lo parezca, no identifica la culminación de esta lucha ascética con un completo vaciamiento interior, con la anulación de todo deseo y pensamiento (ataraxia). En efecto, el yo así solitario o

9. *Op. cit.*, apud R. ANDRÉS, *op. cit.*, 194.

10. *Ibidem*, 195.

desprendido de su yo mundano ya está en disposición óptima para la «devoción», a saber, para dirigir sus pensamientos y afecciones o deseos hacia el objeto apropiado que es Dios. Una culminación que precisa San Juan de la Cruz (1542-1591), quien, partiendo de un movimiento ascético similar, identifica el desprendimiento mundano en que consiste la *soledad interior* con una *soledad con Dios* (en un quedarse a solas con Él) en la que el yo puede elevarse hasta las cosas divinas en una suerte de pasiva atracción igualmente racio-afectiva: «en esta soledad que el alma tiene en que está a solas con Dios, Él la guía y mueve y levanta a las cosas divinas; conviene a saber su entendimiento a las inteligencias divinas»¹¹.

Es en el franciscano Juan de los Ángeles (h. 1536-1609) donde, ubicado en coordenadas muy próximas a los precedentes, vemos destacado un nuevo aspecto de suma relevancia. Después de diferenciar con precisión de cirujano entre «el que vive en soledad» (*soledad exterior*) y el «solitario» (*soledad interior*), es decir, entre el que meramente *está solo* y «el desnudo de pensamientos y cuidado del mundo, de las imágenes y fantasías de las cosas criadas; el olvidado de sí mismo y de todo lo que no es Dios»¹², afirma que este segundo es el que ya se encuentra en disposición de «levantarse» sobre sí, es decir, de acceder a un espacio de revelación e iluminación divina, donde hallará plenitud de vida (o un remedo de la que, propiamente hablando, sería la vida plena ultraterrena). Lo sorprendente aquí es que Juan de los Ángeles caracteriza todo este proceso como una suerte de diálogo con uno mismo o soliloquio de tipo amoroso: «allí [en la soledad] le hablaré al corazón; esto es con regalo y ternura de desposado, que eso dicen los santos que es hablar al corazón»¹³. Con esta hermosísima expresión viene a destacar que la consecución de la *soledad interior* comporta necesariamente algo así como un *afectuoso cuidado de sí*. Y, por lo tanto, en definitiva, que no debemos entender la *soledad interior* como el resultado de una severa auto-represión o auto-negación que haya de forzar el olvido o desprendimiento de sí (del yo

11. «Canción 34 [A]», *Cántico espiritual*, apud R. ANDRÉS, *op. cit.*, 305.

12. «Diálogo VIII», comentando al profeta Oseas en Os 52, *Diálogos de la conquista del espiritual y secreto reino de Dios* (1595), apud R. ANDRÉS, *op. cit.*, 251.

13. *Idem*.

mundano) sin más. Que aquella soledad genuina tiene mucho que ver con quererse mucho, con un *amor de sí no ególatra* (con autoestima, diríamos, *mutatis mutandis*, hoy).

Un poco más arriba se ha observado que la culminación de la *soledad interior* en un yo desprendido y renovado predisponía al individuo no sólo para la devoción y pleno acceso a las cosas divinas sino también para un retorno al mundo *de otra manera*. Resulta muy pertinente subrayar este último aspecto. En efecto, porque *la vida en soledad interior* no es pensada mayoritariamente como una suerte de retiro o huida completa del mundo, sino más bien como una *vida en el mundo modificada*, con otra perspectiva, con otros ojos. Así lo hallamos expresado diáfaramente en Fray Luis de León (h. 1527-1597)¹⁴ quien, tras alcanzar merced a la soledad («libre de deseos») la culminación de renovación de su yo, que es una suerte de reencuentro consigo mismo, con su yo más puro y mejor («vivir quiero conmigo mismo»), en lo cual la conexión devocional con Dios resulta fundamental, después de todo esto, decimos, afirma que su deseo es «gozar» del «bien que debo al cielo». Aquí está la consecuente salida renovada al mundo de quien vive en *soledad interior*: una recuperación del deseo y la delectación del vivir entre las cosas, contempladas ya con los ojos de otro yo. Son estos ojos (este nuevo estar en el mundo) los que se expresan en estos (casi tangibles) versos:

«El aire el huerto orea,
y ofrece mil olores al sentido;
los árboles menea
con un manso ruido,
que del oro y el cetro pone olvido.»

Heracles en la encrucijada

Los precedentes versos ya nos dejan entrever que la *soledad interior* no se reduce a una renovación del yo que meramente prepare para vivir en soledad, disfrutando de lo creado, de lo pequeño, etc. San Juan de la Cruz, de nuevo, lo afirma con toda claridad: «y no sólo para la devoción, más gene-

14. «Canción de la vida solitaria», *apud* R. ANDRÉS, *op. cit.*, 221.

ralmente para toda virtud ayuda en gran manera esta soledad»¹⁵. Un pie muy oportuno para traer a colación –permítasenos esta abrupta transposición del texto– un viejo mito de la Antigüedad vinculado con la soledad utilizado en cierto momento para la formación moral de los jóvenes. Nos referimos al de *Heracles en la encrucijada* o *El juicio de Hércules*, redactado por el sofista Pródico de Queos (470-460 a.C.), un pensador de segunda fila que se pasó la vida formando a «jóvenes de familias distinguidas y de casas ricas»¹⁶. La escena describe al joven Hércules (el anterior al de los trabajos) retirado en un lugar solitario y sosegado para dirimir qué camino habría de tomar a partir de entonces en su vida, si el de la virtud o el del vicio. Allí se le aparecen entonces dos mujeres, representando lo uno y lo otro, que le hablan tratando de atraerlo a su terreno con sendos discursos *ex profeso*. Tras mucho cavilar, Heracles decide asentir finalmente a los argumentos ofrecidos por la diosa virtud y orientar su vida a partir de entonces por dicha senda. Sin entrar en más detalles, lo más relevante para nosotros de este relato de Pródico, que alcanzó gran aceptación y relativamente conocido en tiempos más recientes, es la vinculación estricta que se establece entre la soledad¹⁷ y la adopción de un carácter genuinamente moral, lo único capaz de orientar los particulares afanes o «trabajos» vitales de los hombres. La idea de que ese auto-moldeamiento moral básico acontece siempre *en soledad*, o, mejor dicho, que ello mismo es *soledad* en la medida en que comporta el desprendimiento del mundo (prestando oídos sordos a la diosa que representa el vicio). Una idea emparentada con la sugerida por Juan de la Cruz mil años después; ciertamente, el aspecto que culmina una inteligencia profunda de la *soledad interior* en términos de su inexcusable concurso en orden a nuestra capacitación para poder vivir entre nuestros semejantes de la mejor manera posible.

15. *Ibidem*, 196.

16. FILÓSTRATO, *Vidas de los sofistas*, Gredos, 2002, 35-36. El relato nos ha llegado gracias a la transcripción de Jenofonte en sus *Memorables* (Gredos, 1993, II 1, 21-34).

17. El relato de Jenofonte habla de un «lugar tranquilo», quien bien puede asimilarse a uno solitario, tal y como puede contemplarse en la iconografía histórica disponible de este relato.

El aprendizaje de la soledad en la familia

Por eso, querido amigo, ame su soledad, y aguante el dolor que le causa, con queja de hermoso son. [...] Lo que se necesita, sin embargo, es sólo esto: soledad, gran soledad interior. Entrar en sí y no encontrarse con nadie durante horas y horas, eso es lo que se debe poder alcanzar.

R. M. Rilke¹⁸

La soledad tiene una dimensión dual, incluso paradójica, pues nuestra vida está tan necesitada de ella como de compañía. En esta época pandémica de menor contacto y mayor distanciamiento, la soledad es estigmatizada como una realidad de la que hay que huir como de la peste (o del virus, mejor dicho). Hay poco margen para la soledad y el silencio, más cercanas a la tristeza en nuestro imaginario, y lo que más se valora es «vivir juntos». Con todo, detengámonos y pensemos por unos instantes en una escena cotidiana donde se pone en juego la vivencia de la soledad de un niño un día cualquiera en una familia cualquiera.

Imaginemos que los padres de un niño de seis años hablan entre ellos de que algún jueves les agradecería dar un paseo ellos «solos» para hablar de sus cosas, hacer alguna compra o, sencillamente, pasar un rato juntos. Imaginemos igualmente que en esa escena los protagonistas son los padres y el niño de seis años, aunque también hay algún otro adulto en la familia. Así, llega el día en que los padres desean irse «solos» a dar «su vuelta» y el hijo les pregunta: «¿A dónde vais?»; a lo que sus padres responden: «A dar un paseo». A partir de este instante se genera un conflicto que resulta de gran interés someter a análisis, anticipando las posibles respuestas de los actores intervinientes. El hijo podría decir: «¡Yo también quiero ir!»; a lo cual los padres podrían resistirse con un: «No, que te vas a aburrir». El niño, que no es tonto (tal y como no suelen serlo) insistiría: «Que no, que no me voy a aburrir, que ¡quiero ir!». Los padres entonces se mirarían con desconcierto, pero sin cejar en su posición: «Mira, que vamos al médico y si vas, ahí pinchan a los niños» o «si te quedas en casa, papá y mamá te traerán algo»

18. R.M. RILKE, *Cartas a un joven poeta*, Obelisco, Barcelona 2004.

o «no, que tienes los zapatos sucios» etc. Aunque, ante tanta insistencia del hijo y en medio de tal galimatías de lamentos y promesas parentales, lo habitual o frecuente en estos casos es que los padres, inmersos ya en un mar de dudas, acabaran llevándose al niño de paseo, resulta pertinente analizar por separado y con detenimiento cada una de las dos opciones en sus manos:

- a. *Los padres se llevan al hijo a dar un paseo*: aunque algo a regañadientes, los padres salen con el hijo, éste promete que se va a portar bien, y, cuando ya ha pasado un rato, es factible que se produzcan ligeros conflictos entre los padres y el hijo: «Jo, me aburro»; «nos prometiste que te ibas a portar bien»; «mamá, cómprame esto, que tengo hambre»; «no seas pesado, no insistas... si no, haberte quedado en casa...». Al finalizar el paseo, es probable que los padres terminen molestos y hasta irritados, pensando que su hijo es un pesado, si es que no empiezan a culparse mutuamente de su mala crianza.
- b. *Los padres dejan al hijo solo en casa*: armándose de valor, deciden dejarlo solo en casa (insistimos, con algún otro adulto en ella), no sin escuchar el llanto triste y los gemidos del vástago tras cerrar la puerta principal porque «él quería irse con ellos». Sin embargo, aunque se van sin la compañía del hijo, a solas, en breves instantes, alcanza a unirse a ellos una nueva a modo de asechanza: *la culpa*. Se suscita en ellos un ronroneo que tiñe su salida de disgusto y desazón: «Vaya, si podíamos habérselo llevado»; «total, por un día, qué nos hubiera importado...»; «sí, es verdad, trabajamos demasiadas horas y pasamos poco tiempo con él... hay que ver qué malos padres somos, que lo hemos dejado en casa solo... ¡el pobrecito!». Así que los padres acaban, con cierta angustia, estando más pendientes de retornar a casa que de atender a y disfrutar de ese momento suyo.

En ambos escenarios posibles se genera un malestar importante en los actores y *a priori* parece que, hagan lo que hagan los padres, la experiencia cotidiana va a resultar inexorablemente negativa.

Entonces, ¿cómo podría resolverse adecuadamente una situación como la descrita y qué puede tener que ver ello con la soledad? El cuadro esbo-

zado representa de alguna manera el miedo y la dificultad para legitimar espacios personales, en soledad, dentro de la vida familiar. Cuando a un padre o a una madre le cuesta dejar a un hijo en casa un día cualquiera, eso es porque lo siente y considera *ilegítimo*¹⁹.

Cuando preguntamos a padres que qué le sucede a un hijo de seis años si se queda un rato solo sin la presencia de ellos, vienen a decir que «nada», que «no le pasa nada». Pero no es cierto. Cuando a un hijo pequeño se le priva de la presencia de los padres, se frustra y angustia. Al principio, ningún niño es capaz de estar solo sin angustia, sin sentir desamparo. Mas, como planteara el psiquiatra Donald D. Winnicott, la capacidad de estar solos supone tener la experiencia de estar a solas en presencia de alguien, y ésta sólo se desarrolla si la experiencia misma de presencia/ ausencia se repite suficientemente.

Que en nuestro caso el niño vea que sus padres se van un tiempo y luego vuelven, y no pasa nada, esto le permite al niño despreocuparse de la ausencia de sus padres (porque ya sabe que volverán), algo que le estimulará para explorar creativamente otros mundos al mismo tiempo que constituye un germen para el cultivo de la *intimidad*, de la atención a sí mismo. Esto le irá permitiendo distinguir y no confundir el sufrimiento que se provoca en la separación y la ausencia de la mera experiencia de estar solo²⁰.

Las personas inmaduras, es decir, las que no han logrado «domesticar» la soledad, no saben estar en ella, más bien la temen. Y el paso de esta soledad aborrecida a la fecunda requiere, como dicen los psicoanalistas, «la elaboración de la angustia de la separación». Cuando esta angustia hacia las personas significativas es excesiva, surge como un miedo trágico

19. Un hecho que lleva a desarrollar pautas de crianza que distorsionan el ejercicio de la autoridad mediante dobles mensajes («nos vamos, pero no nos vamos»), chantajes («tú te quedas en casa y yo te traigo unas chuches») o excusas innecesarias («no, que tienes que tomar la merienda»).

20. En la vida adulta «estoy solo» tiende a connotar en nosotros una experiencia dolorosa cuando no tenemos pareja. Soportar mal la soledad se vincula a la ausencia del otro, como si nuestra existencia y bienestar afectivo estuviesen supeditados por entero a la mirada ajena.

a quedarse solo y abandonado, provocando en quien lo padece un acercamiento a los otros con impregnación de temor y ansiedad. El paso que media entre el *no saber estar sólo* (en la infancia) o *no querer estar sólo* (en la adolescencia) a una *soledad melódica o domesticada*, requiere no suprimir la angustia y la frustración, sino aprender a hacerla frente y a utilizarla para ponerla al servicio de la vida. Así es cómo sentirse solo viene a significar el tomar conciencia de que uno mismo es único, de que el otro lo es igualmente, con sus propias necesidades, anhelos y deseos, y que la relación entre ambos está preñada de valor²¹.

La escena descrita evidencia también que la angustia de separación no sólo se produce en el niño. A los padres les cuesta igualmente permitir o dar salida a esta soledad, incluso la propia o la que permite fraguar la intimidad en la pareja. En medio del desconcierto que muchas veces vivimos en torno a la educación de los hijos, muchos padres «helicópteros» invaden y atiborran la vida de sus hijos con actividades y artefactos tecnológicos bajo la amenaza de que si no lo hacen el vínculo de amor se romperá. Mas, para forjar relaciones amorosas sólidas se necesita modular la distancia, que es necesaria para generar autonomía (es decir, para desarrollar capacidades), pues, cuando se está demasiado cerca, ya no se ve al otro. Depender de la mirada del otro en todo momento impide tener la sensación de valía por sí mismo y de ser amado por lo que uno es y no únicamente en virtud de nuestros vínculos más íntimos.

Dicho de otra manera, el quedarse solo le abre al niño la posibilidad de acostumbrarse a tener sus propios espacios y a desarrollar la creatividad y la autonomía necesarias para activar sus propias potencialidades. La persona que sabe estar sola es capaz de tolerar mejor las pérdidas, alcanza a entrar contacto con los sentimientos más profundos y está en condiciones de poder poner en marcha la imaginación creativa.

Ayudar a los hijos a saber estar solos pasa por suministrarles pequeñas dosis de frustración y angustia, necesarias para ir tolerando y aceptando con fortaleza los acontecimientos dolorosos que inevitablemente les irán

21. M. F. HIRIGOYEN, *Las nuevas soledades*, Paidós, Barcelona 2008.

sucediendo a lo largo de su vida. Y si los padres, al menos racionalmente, comprenden que las experiencias de soledad son también experiencias de aprendizaje y que eso que van a hacer no sólo no es perjudicial, sino que es saludable para su hijo y para la propia convivencia familiar, es más probable que actúen según sus propias convicciones y no tanto desde la confusión generalizada que existe hoy día. Desde luego, se puede vivir sin tanta culpa porque dejar espacio y tiempo para estar en soledad aumenta el sentimiento de libertad y, paradójicamente, el sentimiento de pertenencia familiar.