**Sobre la soledad**

“Buey solo, bien se lame”, asegura un famoso refrán popular, pretendiendo representar con esto que uno puede ser autosuficiente y que no necesita de los otros. Claro que otro refrán también afirma: “No aclares, que oscurece”. Y lo cierto es que los psicoanalistas desconfiamos de la veracidad de quien aclara demasiado las cosas, como por ejemplo cuando alguien tanto insiste en que no necesita a nadie más. Tal vez el pobre buey se las rebusque solo y con gran eficacia, pero eso no significa que no sufra debido a su excesiva soledad. Además… ¿quién quiere ser un buey?

La soledad ha sido y es, desde siempre, una gran fuente de angustia para quien la padece. Como seres sociales que somos, necesitamos de los otros ya desde nuestro nacimiento. A diferencia de otras especies animales, que ni bien nacen cuentan con más recursos para sobrevivir, los humanos requerimos ya de un otro especial (nuestra madre) desde el primer instante en que llegamos a este mundo. Llegamos desvalidos, y es gracias a los otros que subsistimos y que vamos incorporando la cultura.

Los vínculos son tan importantes, que los momentos más gratos y memorables de nuestras vidas han sido el resultado de nuestra interacción con otros. De hecho, los logros personales que tenemos no cobran el mismo significado cuando no tenemos con quienes compartirlos. Y de igual manera, si buscamos entre nuestros recuerdos más penosos y desagradables, de seguro hallaremos que han tenido que ver con algo acontecido en nuestra relación con otras personas. Definitivamente el ser humano no es un buey ni puede adoptar sus hábitos.

Ocurre, sin embargo, que la palabra “soledad” se presta a confusiones. Por lo antes dicho, todo parecería indicar que estar solo no es bueno, que no es un indicador de salud o bienestar. No obstante, debemos reconocer que tampoco es una buena señal que alguien no pueda convivir consigo mismo y que, por ello, le urja todo el tiempo estar con alguien.

En tal sentido, como en todas las cosas, siempre se trata de encontrar el equilibrio. Una persona que ha perdido a quien amaba y debe atravesar un proceso de duelo, posiblemente hallará en su soledad un tiempo para reflexionar, para sanar heridas, para aprender de los errores cometidos, para prepararse a salir al mundo y a intentarlo una vez más en un futuro cercano. Se debe aclarar que no es lo mismo estar solo que estar con uno mismo, y que es preciso descubrir que nosotros mismos podemos ser a veces nuestra mejor compañía. Pero luego del tiempo que demore nuestro duelo, deberemos arriesgarnos otra vez a vincularnos. De lo contrario, habremos quedado fijados a un duelo de manera perpetua. Y no es saludable vivir de lo pasado, dado que la única dirección posible en la vida es hacia adelante.

**Lic. Daniel Alejandro Fernández (psicólogo).**

**Autor del libro *“¿SERÁS LO QUE DEBAS SER?”*, de Ediciones Urano.**

[**www.espaciodereflexion.com.ar**](http://www.espaciodereflexion.com.ar)