**Una ilustración de *Robinson Crusoe* de Currier & Ives, publicada en 1874.** OLD IMAGES (ALAMY / CORDON PRESS)

*¿De dónde vienen?*
*Toda las personas solitarias.*
*¿A dónde pertenecen?*

Lo que resulta curioso para la autora es que la soledad no haya sido incluida en la lista de las seis grandes emociones que instauró el psicólogo estadounidense Paul Ekman: asco, tristeza, alegría, miedo, ira y sorpresa. Porque la soledad física (la soledad tiene que ver con el cuerpo y con la mente) fue tratada por los antiguos, y ese carácter ha permanecido en expresiones del lenguaje, como por ejemplo llamar "frías" a las personas indiferentes a la compañía y "cálidas" a las que ofrecen compañía. Al respecto, no está de más recordar a la psiquiatra alemana Frieda Fromm-Reichmann, contemporánea de Freud, una de las primeras en identificar la soledad como condición mental patológica, que en 1959 explicó cómo una paciente que sufría depresión esquizofrénica le dijo: "No sé por qué la gente piensa que el infierno es un lugar donde hay calor y en el que arden fuegos. Eso no es el infierno. El infierno es si estás congelado en un bloque de hielo. Ahí es donde he estado". El calor físico tiene un efecto simbólico, pero no por darnos un baño caliente se va a restituir nuestro frío interior.

En su *Anatomía de la melancolía,* de 1621, el clérigo y erudito de Oxford Robert Burton no hace en todo el libro ni una referencia a la solitud ni a la soledad, algo impensable hoy, cuando esa falta de compañía se relaciona con la salud mental, con la psicología y con la identidad.

## Almas gemelas

Para Montaigne la soledad aseguraba un instante de plenitud. Virginia Woolf consideraba a la soledad necesaria para el proceso creativo incluso siendo dolorosa. Era preciso "ver el fondo del recipiente", experimentar una realidad diferente a la de la vida cotidiana que abriera las puertas a una nueva comprensión de uno mismo. O sea, la soledad como regalo. Wordsworth, gran poeta que prefigura el Romanticismo inglés, escribe en el poema *Narcisos:*

*vagaba solitario como una nube*
*que flota en lo alto sobre valles*
*y colinas*
*cuando de repente vi una multitud*
*una hueste de narcisos dorados*
*porque a menudo, cuando me*
*acuesto en mi diván*
*con ánimo ausente o pensativo*
*brillan en ese ojo interior*
*que es la felicidad de la soledad.*

Fay Bound Alberti hace en su libro un ejercicio de comparación entre dos novelas icónicas como son *Cumbres borrascosas,* de Emily Brontë, y la reciente saga *Crepúsculo,* de Stephenie Meyer, dos maneras alejadas en el tiempo pero con un mismo mensaje: el deseo de hallar el amor, pero no solo el amor, sino el "alma gemela". A estas alturas, entendemos perfectamente el daño que ha causado esa idea contemporánea del amor romántico, pero no nos engañemos, ya hablaban de ello Aristófanes, Platón o Samuel Coleridge. En las dos novelas vemos a figuras femeninas en busca de esa alma gemela, hasta el punto de que Cathy, en *Cumbres borrascosas,* llega a decir que Heathcliff es ella, "yo soy él, él está siempre en mi mente como mi propio ser...".

Al hilo del concepto "alma gemela", una idea más antigua de lo que parece, debemos recordar a Platón, que en *El banquete* ya habla de la figura de otra persona que "nos completa". Entre los asistentes a la cena se encuentran Sócrates, el general Alcibíades, el aristócrata ateniense Fedro y el comediógrafo Aristófanes. Mientras el vino corre, el anfitrión invita a hablar de Eros, dios del amor y del deseo, y cuando le llega el turno a Aristófanes, este se viene arriba y dice que antaño existían el hombre, la mujer y una unión de los dos que recibía el nombre de andrógino... Un relato que acaba siendo reconocible en las definiciones modernas que invitan a alcanzar la plenitud por medio de otro y la transformación profunda que se experimenta al encontrarlo, "cuando uno se encuentra con su mitad, la verdadera mitad de uno mismo, la pareja se pierde en un asombro de amor y amistad e intimidad y no quieren perderse de vista el uno del otro: estas son las personas que pasan toda su vida juntos". Aristófanes en su mejor versión. *Soulmate,* alma gemela, fue un concepto tempranamente utilizado por Samuel Taylor Coleridge en una carta a una mujer joven *(A Letter to a Young Lady,* 1822) en la que reconocía lo letal que resultaba el matrimonio para las mujeres, para las que era "un acto que equivale al suicidio", al tiempo que les advertía de que, para evitar la desgracia, el compañero de yugo debe ser indefectiblemente un compañero del alma.

## Lobos solitarios

En cualquier caso, los siglos XX y XXI son tiempos de lobos solitarios: se han llenado páginas de libros y de novelas *(El lobo estepario, El palacio de la luna, Vida y época de Michael K...)* y pantallas de cine *(El samurái; Paris, Texas; Taxi Driver; Lost in Translation; Her),* hasta el punto de que nos sobran referentes. Antes, el lúcido y atormentado Arthur Schopenhauer, máximo representante del pesimismo filosófico, no dudó a la hora de afirmar que la soledad era "la suerte de todos los espíritus excelentes".

La revista *Forbes* declaró en 2017 que el número de estadounidenses sin amigos se ha triplicado desde 1985. El problema de hoy es, como sostiene el documentalista galés Jon Ronson, que el ostracismo y la humillación en línea causan soledad y aislamiento en la vida real y en la vida de la red.

En un tiempo como el nuestro, en el que la gastronomía parece serlo todo, Bound Alberti también incide en la vinculación entre la soledad y la comida. Se ha demostrado, nos dice, que las personas solitarias evidencian un mayor deseo de comida y bebida caliente. Los trastornos alimentarios tienen mucho que ver con el aislamiento. Las mujeres obesas, señala, manifiestan niveles de soledad mucho más altos que las mujeres no obesas, algo que no se manifiesta igual en hombres obesos. Decía Elizabeth Finch, la profesora que tuvo Julian Barnes, que detestaba embuchar a los alumnos con cifras "como a un ganso cebado; pues lo único que se consigue con eso es una hipertrofia en el hígado, lo cual no suele ser sano", así que vamos a seguir su consejo, dejemos de comer, pongamos a Bach, y que su música nos indique el camino.

Combatir la soledad con música es lo que hizo el autor de *Contrapunto. Recuerdos de Bach y de duelo* (Alpha Decay), Philip Kennicott, el crítico de arte y arquitectura de *The Washington Post,* para quien la música no consuela, al contrario, desasosiega o, al menos, distrae de cosas que son más dolorosas. Que la soledad debe estar presente en cualquier historia de las emociones ya lo sabíamos, pero conmueve leer en este ensayo que lo que hace la música en realidad es desnudarnos, nos hace más vulnerables al dolor de la pérdida y de la soledad, a la nostalgia y al recuerdo. Para Kennicott, que tras la desaparición de su madre solo halló refugio en las avanzadas líneas melódicas de la *Chacona* y en las *Variaciones Goldberg,* Bach se adapta como nadie a todos los estados de ánimo, independientemente de dónde nos encontremos, de con quién estemos, de qué estemos haciendo, ya que su música deleita igual en mitad del bosque, en un vuelo transoceánico o en la cocina preparando café.

Resumiendo: la primera complicación de la soledad es que carece de su contrario, uno puede sentirse solo en compañía, rodeado de amigos, es subjetiva y se percibe de forma diferente en lugares y en momentos distintos. Es decir: es una experiencia tanto mental e individual como física y social.

**La soledad es un revulsivo para la creatividad y una necesidad vital para muchas personas**

**La autora de *Una biografía de la soledad* (Alianza) la considera un "riesgo inherente al ser humano"**

**Se trata tanto de una experiencia mental e individual como física y social**