

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen V

Soledad, divino tesoro

Independencia interior y libertad frente al grupo

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Índice

Prólogo	3
1. La diferencia entre soledad y aislamiento	3
2. La necesidad de pertenecer	4
3. La aprobación como dependencia	5
4. Aprender a estar con uno mismo	6
5. Pensar distinto del grupo	7
6. Vínculos libremente elegidos	9
7. Pedir ayuda sin perder el criterio	10
8. La soledad como posibilidad	11
Epílogo	12
Referencias (Vancouver)	12

Prólogo

Este volumen examina la soledad no como doctrina de separación, sino como una condición desde la que puede ejercerse un criterio independiente sin negar la dependencia de las relaciones, los cuidados y las instituciones compartidas. Distingue la intimidad elegida del aislamiento impuesto. Su argumento es filosófico, no un protocolo clínico.

1. La diferencia entre soledad y aislamiento

La soledad describe la circunstancia de estar con uno mismo; el aislamiento designa una pérdida o ausencia de conexión significativa. Ambas situaciones pueden coincidir, pero no se implican necesariamente. Es posible estar a solas, en calma y abierto a los demás; también sentirse profundamente excluido entre muchas personas. El error consiste en evaluar la experiencia contando únicamente cuántas personas hay alrededor.

Este libro defiende, por tanto, la capacidad de estar a solas, no el deber de preferir la soledad. La reversibilidad ofrece un criterio útil, aunque no decisivo: ¿puede una persona pasar de estar sola a relacionarse con otras sin miedo, coacción ni pérdida de vínculos significativos? La pregunta no convierte la soledad en una prescripción universal, sino que examina si la elección aparente está realmente disponible.

La distinción entre soledad y aislamiento guarda proximidad filosófica con el análisis de Hannah Arendt sobre el aislamiento y la soledad entendida como desamparo (loneliness) [1] y con el estudio de D. W. Winnicott sobre la capacidad de estar solo [2]. Sus planteamientos no se presentan como origen de las pruebas aquí propuestas; el argumento desarrollado en este capítulo pertenece al autor.

La soledad elegida puede ofrecer un espacio donde afloran las preferencias sin tener que justificarlas de inmediato. Pero la elección importa: el mismo silencio que restablece a una persona puede pesar sobre otra cuya separación ha sido impuesta por enfermedad, discriminación, pobreza o duelo. Llamar liberador a todo retiro equivale a ignorar sus condiciones sociales.

Una persona puede elegir pasar una tarde sola después de una jornada exigente, mientras otra pasa esa misma tarde sin compañía porque el transporte, los recursos económicos o la salud dificultan la participación social. Contar únicamente las horas de soledad borra esa diferencia. Importan el acceso a los vínculos, la libertad de interrumpir el aislamiento y el significado que la propia persona atribuye a su situación. Una filosofía de la independencia debe preguntar por las condiciones de elección, no celebrar simplemente la apariencia externa del retiro.

Por eso una ética práctica de la soledad exige dos cosas a la vez. Las personas deben disponer de momentos libres de representación social y disponibilidad constante; las comunidades deben mantener caminos reales de regreso a la compañía. La libertad de cerrar la propia puerta es incompleta si tampoco se puede abrir y encontrar acogida. La independencia requiere tanto intimidad como relaciones accesibles.

El silencio tampoco posee por sí mismo valor moral. Puede favorecer la deliberación, pero también prolongar una evitación del conflicto que debería abordarse. El juicio depende del contexto: los motivos del retiro, su duración, sus consecuencias y las oportunidades de regresar al intercambio. Una defensa cuidadosa de la soledad protege ese margen de elección sin convertir el aislamiento social en una virtud.

Surge una objeción difícil: las personas no siempre distinguen si han elegido realmente su soledad. La vergüenza, el agotamiento o la decepción pueden narrarse como independencia, y una comunidad poco acogedora puede hacer preferible retirarse antes que afrontar nuevos rechazos. Esto no invalida la paz que alguien encuentre a solas, pero impide tomar la autodescripción como único criterio. Una prueba más exigente pregunta si la persona puede buscar contacto sin humillación, abandonar el aislamiento sin perder dignidad y acceder a relaciones posibles. Cuando faltan esas condiciones, elogiar la independencia puede transformar un fracaso social en una virtud privada. La libertad exige un mundo en el que distintas formas de vida sean realmente accesibles.

2. La necesidad de pertenecer

Pertenecer no es, por definición, un obstáculo para la autonomía. Las relaciones transmiten lenguaje, conocimientos prácticos, afecto y cuidados. Quien afirma «no necesito a nadie» puede confundir un momento de autosuficiencia con toda la historia de apoyos que lo hizo posible. La investigación sobre pertenencia ha defendido la amplia importancia de vínculos interpersonales estables [3]; ese resultado no prescribe la forma que cada relación deba adoptar.

La pregunta pertinente es qué cuesta pertenecer y qué permite hacer. Un grupo puede ofrecer refugio y exigir silencio ante la injusticia. Otro puede admitir el desacuerdo y facilitar el crecimiento de sus miembros. Ni el acuerdo constante ni la discrepancia permanente demuestran por sí mismos que una relación sea sana. La calidad del vínculo se pone a prueba cuando aparecen diferencias, necesidades y límites.

La independencia debe entenderse, por tanto, como independencia de criterio dentro de una vida interdependiente. Dependemos de infraestructuras, instituciones y otras personas sin entregarles todas nuestras decisiones. Reconocer honestamente esa dependencia puede resultar más emancipador que fingir que no existe. Esta distinción es compatible con el planteamiento de Deci y Ryan sobre autonomía y vinculación [4].

El deseo de pertenecer puede proteger frente al trato arbitrario mediante redes de reconocimiento mutuo. También puede empujar a aceptar normas que rechazaríamos tras examinarlas con calma. Ambas tendencias coexisten. Un equipo de trabajo puede apoyar a sus integrantes en una crisis y, al mismo tiempo, desalentar la denuncia de una práctica insegura. La cuestión moral no es elegir entre toda pertenencia y ninguna, sino distinguir obligaciones de cuidado de exigencias de lealtad acrítica.

La pertenencia resulta más compatible con la autonomía cuando disentir no supone la desaparición social. Los grupos pueden establecer procedimientos de explicación, revisión y salida respetuosa. En lo personal, mantener vínculos fuera de un único círculo reduce la tentación de confundir el juicio de una comunidad con el juicio del mundo entero. Esa pertenencia plural no elimina la dependencia, pero puede hacerla más negociable.

El problema se vuelve tangible cuando un grupo condiciona la aceptación a repetir un juicio que consideramos falso. Permanecer puede proteger relaciones importantes; disentir puede proteger la integridad intelectual. No existe una fórmula sin costes. Decidir responsablemente requiere valorar la gravedad del desacuerdo, las posibilidades reales de reforma desde dentro y las consecuencias personales de salir. También exige reconocer que algunas personas, especialmente quienes dependen de recursos familiares o comunitarios, no pueden marcharse con la libertad que supone la retórica de la elección.

La necesidad de pertenecer se revela cuando una comunidad convierte el acuerdo en precio de admisión. Alguien que acaba de incorporarse a un equipo descubre que participar en conversaciones informales exige secundar bromas o juicios que considera injustos. La negativa tiene un coste: disminuyen las invitaciones y la cooperación cotidiana se vuelve más incómoda. No se trata de elegir entre ser un individuo intrépido o someterse al grupo, sino de negociar una necesidad legítima de conexión preservando límites. Reconocer la pertenencia como motivación humana, según el marco tratado en [3], no justifica cualquier práctica colectiva. Una comunidad genuina puede sostener desacuerdos sin amenazar con la expulsión ante cada divergencia.

Existe el error contrario: considerar que desear pertenecer es una debilidad. La familia, las asociaciones, la profesión o la amistad pueden favorecer el aprendizaje, la corrección mutua y la protección frente al poder arbitrario. La independencia no consiste en carecer de obligaciones, sino en comprenderlas, cuestionarlas y asumirlas responsablemente. Alguien puede identificarse libremente con un grupo y conservar su criterio sobre sus decisiones. La referencia práctica no es la indiferencia afectiva frente a la aprobación, sino la posibilidad de disentir, reparar y salir. Las instituciones deberían hacer creíbles esas posibilidades, en lugar de limitarse a proclamar que todos tienen libertad para discrepar.

3. La aprobación como dependencia

La aprobación puede informarnos de que una acción ayudó a alguien o de que nuestros motivos resultan comprensibles. La dificultad comienza cuando se convierte en condición para reconocer nuestro propio valor. Entonces el silencio se interpreta como rechazo, la crítica como amenaza existencial y la diferencia ordinaria como prueba de fracaso.

Pensemos en quien cambia de opinión durante una reunión al escuchar pruebas mejores. Desde fuera puede parecer conformismo, aunque exprese responsabilidad intelectual. Otra persona mantiene su postura solo para parecer valiente: esa

independencia aparente también es cautiverio ante un público. La diferencia decisiva reside en los motivos para cambiar o permanecer, no en el gesto visible.

La aprobación solo constituye información útil cuando es posible examinar sus motivos. Una estudiante elogiada por una solución elegante puede aprender algo; si recibe elogios por no cuestionar jamás a su docente, puede aprender que obedecer es el precio de la seguridad. El mismo gesto externo tiene implicaciones muy distintas. Lo decisivo es si la evaluación ajena amplía la comprensión o sustituye el juicio por la expectativa de recompensa.

Existe una objeción a un énfasis excesivo en la independencia: las críticas de los demás revelan con frecuencia errores invisibles para nuestra reflexión privada. No somos autónomos si despreciamos todo juicio externo. Nos hacemos más capaces cuando preguntamos qué parte de una respuesta aporta evidencia, cuál expresa un valor y cuál reproduce una jerarquía o una costumbre. La dificultad consiste en tomar en serio la crítica sin concederle autoridad definitiva sobre nuestro valor.

Un ejercicio práctico consiste en separar una decisión del público que va a conocerla. Antes de comunicar un plan, conviene formular sus razones a favor y en contra, considerando a quienes puedan verse afectados. Tras escuchar reacciones, se revisan esas razones en vez de contar apoyos. Esto no elimina la necesidad humana de reconocimiento, pero vuelve visible la diferencia entre aprender de los demás y vivir gobernados por el aplauso.

Conviene distinguir la aprobación de una acción del permiso simbólico para existir siendo uno mismo. La primera puede merecerse, discutirse o revisarse; el segundo no debería depender de un público favorable. En el trabajo, una supervisora cuidadosa puede elogiar una propuesta fundamentada y rechazar otra sin menospreciar la dignidad de quien las presenta. El problema surge cuando la evaluación deja de versar sobre el acto y se extiende a la lealtad incondicional, hasta convertir la crítica en supuesta prueba de insuficiencia personal.

Imaginemos recibir elogios entusiastas por una decisión que contradice una convicción meditada. La satisfacción inmediata es real, pero puede ocultar un coste posterior: se aprende a utilizar el aplauso como prueba de que se eligió bien. Con el tiempo, ese atajo debilita el hábito de darse razones a uno mismo. Esto no significa que el reconocimiento sea corruptor. Puede ser merecido, informativo y necesario. La dificultad aparece cuando sustituye al juicio en lugar de responder a él. Una pregunta práctica sería si podríamos explicar una decisión en ausencia de espectadores o si su única justificación es la expectativa de admiración.

4. Aprender a estar con uno mismo

El tiempo a solas no produce automáticamente autoconocimiento. Puede convertirse en taller de indagación o en habitación donde se ensaya siempre el mismo temor. La diferencia depende de qué hacemos con la atención: observar un sentimiento, identificar la decisión a la que concierne y volver a la actividad ordinaria sin exigir una explicación definitiva de cada pensamiento.

Aprender a estar solo incluye habilidades modestas: preparar una comida, organizar el día, tolerar un intervalo de silencio, pedir apoyo antes del agotamiento

y aceptar que el aburrimiento no demuestra necesariamente vacío interior. Estas posibilidades se distribuyen de modo desigual. Las responsabilidades de cuidado, la vivienda inestable o una discapacidad pueden restringir severamente el tiempo disponible; una propuesta filosófica no debe ignorarlo.

Una objeción real es que la atención hacia uno mismo puede convertirse en ensimismamiento. Ocurre cuando reflexionar significa intentar alcanzar una certeza interminable acerca de los propios motivos. Una alternativa consiste en relacionar introspección y conducta. Preguntarse si uno es generoso se aclara al realizar un acto concreto de generosidad; pensar en un límite se aclara al comunicarlo con respeto y observar sus consecuencias.

Aprender a estar con uno mismo tiene, por tanto, una dimensión material y relacional. Disponer de un lugar seguro, descanso suficiente y protección frente a interrupciones constantes modifica lo que la soledad puede ofrecer. Las responsabilidades de cuidado pueden reducir ese tiempo a intervalos breves. El objetivo no es imponer una cuota diaria, sino asegurar ocasiones para pensar, sentir el cuerpo y decidir sin la presión inmediata de representar un papel para los demás.

La reflexión privada gana fecundidad cuando desemboca en alguna acción provisional. Podemos identificar una dificultad recurrente, escribir dos interpretaciones plausibles, buscar información que permita diferenciarlas y revisar la conclusión después de conversar o experimentar. No se trata de alcanzar un acceso perfecto a una esencia interior, sino de cultivar una comprensión revisable de nosotros mismos que permanezca vinculada al mundo, a los demás y a las consecuencias de nuestras elecciones.

Quien nunca ha dispuesto de una hora sin obligaciones puede sentirse incómodo durante su primer intervalo libre. Sin instrucciones, pantallas ni urgencias, la atención busca una nueva demanda. Es tentador interpretar esa incomodidad como prueba de que la soledad no le conviene. Una lectura más prudente es que la libertad requiere cierta práctica en adoptar pequeñas decisiones sin refuerzo externo. Elegir entre leer, pasear, descansar o no hacer nada puede revelar preferencias ocultas por la rutina. No hace falta prometer una transformación psicológica ni proponer una técnica especial. Basta un experimento cotidiano: reservar un espacio limitado en el que la propia actividad no requiera explicación pública.

5. Pensar distinto del grupo

Discrepar no posee una virtud intrínseca cuando consiste únicamente en contradecir de manera refleja. Un criterio independiente considera una proposición, sus pruebas y sus consecuencias antes de aceptarla o rechazarla. Los grupos pueden equivocarse; también quien piensa a solas. Ni la mayoría ni el disidente poseen el monopolio de la razón.

John Stuart Mill examinó las presiones hacia el conformismo en su reflexión sobre la individualidad, en el capítulo III de *On Liberty* [5]. La prueba de simetría del

disenso que se propone aquí es distinta, no una cita ni un resultado atribuido a Mill.

En la familia, el trabajo o la amistad, el desacuerdo se complica por obligaciones legítimas. Rechazar una práctica insegura puede ser necesario; negarse a una tarea coordinada solo para defender una identidad puede ser irresponsable. La libertad de decir no exige, por tanto, valor para explicar la negativa y humildad para revisarla cuando existan motivos.

Una prueba útil consiste en examinar si una postura resiste una objeción seria. Escuchar no exige rendirse; permite distinguir las razones de los hábitos. La independencia crece menos por ser diferente del grupo que por responder de aquello que se cree.

Sin embargo, exigir una justificación completa de todo desacuerdo puede ser injusto cuando existe desigualdad de poder. Una trabajadora joven puede detectar un riesgo sin disponer de todos los datos para demostrarlo. Una institución responsable debe permitir plantear e investigar inquietudes provisionales. Pedir razones no debería convertirse en una carga imposible para quien tiene menos autoridad. La libertad de discrepar depende también de procedimientos contra las represalias.

Los experimentos clásicos de Asch investigaron la tensión entre el juicio individual y una mayoría aparentemente unánime en condiciones concretas de laboratorio [6]. Muestran que la presión social puede modificar respuestas públicas en ese contexto; no prueban que toda comunidad sea coercitiva ni que llevar la contraria signifique tener razón. La conclusión filosófica de este capítulo es más modesta: el número de personas que afirman algo constituye una información distinta de las pruebas que sostienen esa afirmación.

El desacuerdo tiene también una forma relacional. Podemos formular una objeción concreta, reconocer los costes para otros y dejar abierta la posibilidad de corregirnos. Por el contrario, el disenso teatral puede volver a someter la identidad al reconocimiento social, esta vez por parecer contrario. Una prueba de independencia es la simetría: ¿aceptaría esta conclusión si la propusiera alguien que me desagrade?, ¿abandonaría mi postura si apareciera un argumento mejor?

Surge una dificultad práctica cuando disentir tiene consecuencias para otras personas. Quien objeta a un procedimiento profesional inseguro debería explicar el riesgo y utilizar cauces responsables; quien discrepa de una preferencia colectiva inocua puede ceder razonablemente. En ambos casos, juzgar incluye considerar los efectos de la conducta. Por eso conviene separar el valor del espectáculo de la negativa. No se trata de preservar una identidad individual impecable a cualquier coste social, sino de impedir que la comodidad, el miedo o el prestigio sustituyan a las razones. Poder revisar el desacuerdo tras una crítica es parte de la independencia, no su fracaso.

6. Vínculos libremente elegidos

Un vínculo elegido libremente no carece de obligaciones. El compromiso crea expectativas, ajustes mutuos y, a veces, sacrificios que no resultan agradables de inmediato. Lo que distingue una relación respetuosa es la posibilidad de discutir esas expectativas sin coacción ni amenaza a la dignidad básica.

Las relaciones pueden volverse restrictivas gradualmente: una pequeña concesión, después la costumbre de evitar ciertos asuntos y, finalmente, el temor a decepcionar al otro. El error opuesto consiste en interpretar todo compromiso como sumisión. La tarea ética es distinguir entre cuidado recíproco y un patrón en que una voz desaparece sistemáticamente.

La posibilidad de pasar tiempo separados puede fortalecer una relación porque elimina la exigencia de representar un acuerdo constante. Pero la autonomía requiere también disponibilidad: parejas, amistades y familiares no deberían tener que adivinar si recibirán ayuda cuando sean vulnerables. Los límites respetuosos son explícitos, revisables y atentos a sus consecuencias.

Las relaciones rara vez se eligen en condiciones de libertad perfecta. La amistad nace en espacios compartidos, la pareja en determinadas circunstancias y el cuidado en historias que no pueden reiniciarse a voluntad. Llamar libremente elegido a un vínculo no debe ocultar limitaciones económicas, discapacidad, reparto desigual del trabajo doméstico o temor a perder la vivienda. Tales factores cambian el coste de hablar, marcharse o pedir modificaciones. La autonomía relacional debe considerar esos costes, no limitarse a afirmar un derecho formal de salida.

La atención a los compromisos negociados en condiciones desiguales también se aproxima a los debates sobre autonomía relacional. Esto no significa que todas las relaciones puedan evaluarse como elecciones sin restricciones.

Los vínculos elegidos se fortalecen cuando ambas partes pueden renegociar los acuerdos cotidianos sin interpretar la negociación como traición. El dinero, el descanso, las amistades y las tareas compartidas se convierten entonces en oportunidades de deliberación conjunta. Disponer de intereses separados puede hacer más consciente la convivencia. La independencia defendida aquí no es un recurso competitivo frente a la pareja, sino una condición que puede proteger la reciprocidad.

El lenguaje de los límites personales puede utilizarse incorrectamente. Alguien puede invocar «mi independencia» para eludir promesas o el trabajo ordinario de reparar un daño. Otra persona puede invocar la lealtad para silenciar discrepancias. Un criterio más fiable pregunta si las obligaciones son recíprocas, proporcionadas y explicables. La autonomía auténtica no dispensa de responsabilidad; vuelve más significativo el compromiso porque ya no depende exclusivamente del miedo al abandono.

La expresión «libremente elegida» puede ocultar desigualdades de poder. Quien depende de otra persona para la vivienda, la situación migratoria o cuidados esenciales puede consentir formalmente sin disponer de alternativas realistas. La

evaluación moral no debe detenerse en la declaración inicial de elección. Importa cómo se gestionan las discrepancias, si pueden renegociarse los límites y si la parte más poderosa se responsabiliza de mantener opciones significativas para la otra. La libertad relacional se sostiene mediante prácticas de responsabilidad mutua; no queda garantizada para siempre mediante una promesa. Necesitar ayuda tampoco reduce la dignidad de quien la recibe.

7. Pedir ayuda sin perder el criterio

Pedir ayuda consiste en reconocer un límite, no en transferir la titularidad de la propia vida. Dependemos con frecuencia de conocimientos ajenos: un mecánico, una médica, una abogada o una amistad de confianza. Quien asesora bien aclara opciones, incertidumbres y consecuencias; quien asesora mal sustituye la explicación por exigencias de confianza.

Existen circunstancias en que la vulnerabilidad inmediata restringe la elección significativa. Los niños, las personas en crisis aguda y quienes carecen de recursos no siempre pueden negociar la ayuda en igualdad de condiciones. Defender la autonomía implica, por ello, crear instituciones y protecciones confiables, no limitarse a pedir fortaleza individual.

Una pregunta práctica dirigida a quien asesora es: ¿qué parte de esta recomendación es evidencia, cuál es interpretación y qué alternativas quedan? La respuesta no necesita abolir la dependencia. Puede convertirla en una relación donde las decisiones resulten más comprensibles y la capacidad de actuar permanezca visible.

Pedir consejo implica una asimetría de conocimiento: una persona sabe más sobre una cuestión específica y otra soporta buena parte de las consecuencias. Respetar la experiencia técnica significa reconocer esa diferencia sin concederle autoridad ilimitada. Una asesora financiera puede comprender un producto y desconocer la tolerancia al riesgo de una familia; un profesional sanitario puede explicar opciones mientras quien recibe atención conoce los costes vividos de cada alternativa. La buena decisión requiere el encuentro de esos saberes.

Una distinción práctica separa pedir información, delegar una tarea y delegar una decisión. Son actos con consecuencias diferentes. Podemos solicitar a alguien de confianza que reúna opciones sin otorgarle el poder de elegir; también podemos autorizar decisiones dentro de límites expuestos. Aclarar esas fronteras ayuda a evitar que una cooperación legítima se transforme silenciosamente en transferencia de la propia autoridad.

John Hardwig analizó la dependencia epistémica en situaciones en las que importa el testimonio experto [7]. Las distinciones entre solicitar información, delegar una tarea y delegar una decisión constituyen una propuesta práctica del autor, no la terminología de Hardwig.

La pericia ayuda cuando se explicitan su ámbito y sus límites. Una médica puede presentar pruebas sobre beneficios y riesgos; una amistad puede conocer preferencias y restricciones; una abogada puede identificar consecuencias jurídicas. Ninguno de esos saberes resuelve automáticamente todas las demás

cuestiones. Quien solicita ayuda conserva agencia al distinguir la evaluación técnica, el juicio de valor y la decisión sobre qué costes y beneficios está dispuesto a aceptar.

Lo mismo ocurre en las relaciones íntimas. Solicitar apoyo puede mostrar vulnerabilidad, y recibirlo puede generar gratitud o reciprocidad. Ninguna de esas circunstancias concede autoridad ilimitada sobre nuestras decisiones. Quien ayuda puede establecer límites legítimos; quien recibe la ayuda puede rechazar condiciones que lesionen su dignidad. Cuando el cuidado implica dependencia intensa, la autonomía puede exigir información accesible, representación y garantías sostenidas, en vez de fingir que todos somos igualmente autosuficientes. La independencia más sólida es compatible con la interdependencia porque examina la responsabilidad y el poder en lugar de negarlos.

8. La soledad como posibilidad

El argumento del libro no sostiene que todas las personas deban buscar la misma cantidad de soledad. El temperamento, la edad, los cuidados, la cultura y las circunstancias vitales difieren. Importa conservar acceso a un tiempo en el que nadie deba justificar constantemente su presencia, representar pertenencia o anticipar un público.

El valor de ese tiempo aparece, paradójicamente, al regresar a los demás. Una decisión examinada sin presión inmediata puede expresarse con más cuidado; una emoción que ha podido asentarse puede tratarse sin acusaciones. La soledad puede preparar el encuentro, pero también convertirse en evitación. La medida es si la vida se vuelve más amplia y responsable, no cuántas horas vacías contiene la agenda.

La soledad es un divino tesoro solo cuando sigue siendo una posibilidad humana entre otras. No sustituye la justicia, la amistad, la vida pública ni el cuidado. Su promesa filosófica es más limitada y exigente: vivir con suficiente espacio interior para elegir vínculos deliberadamente, discrepar responsablemente y reconocer cuándo necesitamos a otra persona.

Otro límite es la idealización del retiro. La soledad puede ayudar a recuperar criterio, pero ciertos problemas exigen acción organizada, no solo claridad privada. La explotación laboral, la discriminación o la falta de cuidados públicos no se resuelven únicamente cultivando serenidad. Volver al mundo compartido no es una concesión que disminuya la independencia interior; muchas veces es la manera en que el juicio reflexivo se transforma en acción responsable.

El tesoro de la soledad es, por tanto, condicional y, de manera indirecta, compartible. Una comunidad puede respetar los tiempos privados, disminuir la obligación de exposición constante y no interpretar cada negativa como rechazo. Una persona puede cultivar un espacio propio de juicio sin dejar de responder por las consecuencias de sus acciones. El volumen concluye con dos afirmaciones inseparables: pertenecer no exige borrar y ser independiente no exige desaparecer de la vida de los demás.

Si la soledad es una posibilidad y no una doctrina, su valor puede variar a lo largo de la vida. Un estudiante puede necesitar distancia de un grupo competitivo; alguien que acaba de tener un hijo puede desear descanso sin interrupciones; una persona en duelo puede necesitar silencio y compañía fiable a la vez. Resultaría arbitrario prescribir una cantidad idéntica de soledad para todos. Importa que las personas puedan configurar su relación con las circunstancias y que la sociedad deje espacio para ello. En este sentido, defender la soledad está ligado a lugares de trabajo humanos, comunidades accesibles y reparto de los cuidados.

Podemos someter la tesis central a una última objeción: quizá la soledad solo importe porque mejora las relaciones sociales. Esa interpretación instrumental recoge parte de su valor, pero no todo. Una persona puede disfrutar de un paisaje sin espectadores, pensar una pregunta sin respuesta o descansar sin prepararse para volver como miembro más productivo del grupo. Las experiencias no necesitan demostrar utilidad pública para merecer protección. Al mismo tiempo, la libertad privada no justifica descuidar a quienes debemos obligaciones importantes. El tesoro es la libertad de transitar responsablemente entre presencia y retiro, no elevar ninguna de las dos situaciones a ideal absoluto.

Epílogo

La libertad en soledad es incompleta sin libertad en relación. El logro no consiste en encerrarse ni en estar siempre disponible: consiste en responder del propio criterio mientras reconocemos a las personas y circunstancias que hacen posible la vida.

Referencias (Vancouver)

1. Arendt H. The Origins of Totalitarianism. New York: Harcourt Brace Jovanovich; 1973. Part III, chapter 13, Ideology and Terror: A Novel Form of Government.
2. Winnicott DW. The capacity to be alone. Int J Psychoanal. 1958;39(5):416-420. PMID:13610513.
3. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychol Bull. 1995;117(3):497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497.
4. Deci EL, Ryan RM. The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychol Inq. 2000;11(4):227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
5. Mill JS. On Liberty. London: John W. Parker and Son; 1859. Chapter III, Of Individuality, as One of the Elements of Well-Being.
6. Asch SE. Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. Psychol Monogr Gen Appl. 1956;70(9):1-70. doi:10.1037/h0093718.
7. Hardwig J. Epistemic dependence. J Philos. 1985;82(7):335-349. doi:10.2307/2026523.

Alcance bibliográfico: [1] y [5] ofrecen contexto filosófico; [2] aporta un antecedente psicoanalítico; [3] trata la pertenencia; [4] aborda la autonomía y los vínculos; [6] examina la conformidad experimental; [7] estudia la dependencia epistémica. No se ha verificado de forma independiente la paginación de los pasajes concretos.