

Fay Bound Alberti

# **UNA BIOGRAFÍA DE LA SOLEDAD**

**HISTORIA DE UNA EMOCIÓN**

Traducción de Lucía Alba Martínez

Alianza Editorial

Título original: *A Biography of Loneliness: The History of an Emotion*

*A Biography of Loneliness. The History of an Emotion* ha sido publicada originalmente en inglés en 2019.

Esta traducción se publica por acuerdo con Oxford University Press. Alianza Editorial es la única responsable de la traducción de la obra original y Oxford University Press no será responsable de ningún error, omisión, imprecisión o ambigüedad en dicha traducción ni de cualquier problema derivado de la confianza depositada en Alianza Editorial.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© Fay Bound Alberti 2019

© de la traducción: Lucía Alba Martínez, 2022

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2022

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)

ISBN: 978-84-1362-707-6

Depósito Legal: M. 238-2022

Printed in Spain

---

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

[alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

---

## ÍNDICE

Nota de la traductora .....	9
Prefacio .....	15
Introducción: la soledad como «epidemia moderna» .....	23
1. Cuando la «intimidad» se convirtió en soledad: el nacimiento de una emoción moderna .....	43
2. ¿Una «enfermedad de la sangre»? La soledad crónica de Sylvia Plath .....	69
3. Soledad y carencia: el amor romántico, de <i>Cumbres Borrascosas</i> a <i>Crepúsculo</i> .....	93
4. La viudedad y la pérdida: de Thomas Turner a la viuda de Windsor .....	119
5. ¿Tristagram? Las redes sociales y la creación de una comunidad en línea .....	159
6. ¿Una «bomba de relojería»? Repensar la soledad en la vejez ...	181
7. Sin techo y sin raíces: sin un lugar al que llamar «hogar» .....	211
8. Alimentar el hambre: la materialidad y el cuerpo solitario .....	229

9. Nubes solitarias y recipientes vacíos: cuando la soledad es un regalo .....	259
Conclusión: repensar la soledad en una época neoliberal .....	281
Anexos .....	303
Notas .....	305
Bibliografía adicional .....	343
Créditos .....	347

## NOTA DE LA TRADUCTORA

Mientras que en el castellano actual sólo existe el término *soledad* para hacer referencia a este concepto, en inglés se utiliza más de uno, con significados diferentes. En la medida en que esta diferencia es fundamental en el desarrollo de este ensayo, he optado por las siguientes traducciones.

El término inglés *loneliness* define la soledad en cuanto que estado emocional, es el más utilizado actualmente para referirse a ésta y se ha traducido, por lo tanto, como «soledad».

El término inglés *solitude* hace referencia a la soledad entendida principalmente como el «estado de estar solo», sin connotaciones emocionales o negativas. Se ha traducido como «solitud», término castellano actualmente en desuso que recoge el mismo significado. Según el diccionario de la RAE:

Solitud

Del lat. *solitūdo* 'soledad', 'lugar desierto'.

1. f. desus. Carencia de compañía.
2. f. desus. Lugar desierto.

El término inglés *oneliness* está actualmente en desuso. Según el *Webster's Revised Unabridged Dictionary*:

Oneliness

One'li`ness

- n. 1. The state of being one or single.

Como se verá a lo largo del texto, hacía referencia al estado de estar solo, ser uno sólo o estar con uno mismo, a menudo ligado a la omnipresencia de Dios. Al igual que *solitude*, está desprovisto de connotaciones negativas. Ante la inexistencia de un término correspondiente en castellano, he optado por traducirlo como «intimidad», que sin ser equivalente recoge al menos en parte sus connotaciones.

*Para Millie Bound y Jacob George Alberti, como siempre.*

*Para Jenny Calcoen por ser mi hermana del alma.*

*Y para Sandra Vigon, por ser una fuente de luz.*





*La soledad no es ni buena ni mala, sino un punto de intensa y atemporal conciencia del Ser, un comienzo que da inicio a sensibilidades y conciencias totalmente nuevas, y que tiene como resultado el poner a una persona en contacto profundo con su propia existencia y con los demás en un sentido fundamental.*

CLARK MOUSTAKAS, *Soledad*

*Naces solo. Mueres solo. El valor del espacio intermedio es la confianza y el amor. Por eso, geoméricamente hablando, el círculo es uno. Todo viene a ti desde el otro. Tienes que ser capaz de llegar al otro. Si no, estás solo.*

LOUISE BOURGEOIS, *Destrucción del padre*



PREFACIO  
*Nadie es una isla*

¿Por qué la soledad? Eso es lo que la gente me preguntó al principio, cuando les dije que estaba escribiendo este libro. Bueno, no todo el mundo. Sólo aquellos que no habían convivido con la soledad, los que no habían sentido sus aristas en la oscuridad. Y de repente, un año después, ya no parecía un tema tan extraño: la soledad se volvió omnipresente. Se hablaba de ella en los periódicos y en los programas de radio; era una epidemia nacional; tenía su propio ministerio. En la primera década del siglo XXI nos encontramos en medio de una epidemia de soledad, mientras que la propia preocupación por ella la vuelve más inevitable. Hablar de la soledad parece extenderse como algo contagioso, hasta haberse convertido en parte del tejido social. Desde luego, ha pasado a ser un repositorio en el que guardar una serie de descontentos. La soledad se ha convertido en un cajón de sastre emo-

cional: una síntesis de la ausencia de felicidad, del sentimiento de desconexión, de la depresión y de la alienación. Excepto cuando no lo es. A veces, la soledad es buscada y deseada; no solamente la solitud, que tiene su propia historia, sino también la soledad: esa dolorosa sensación de desconexión que puede ser física, emocional, simbólica, sensorial o conductual.

Así pues, ¿qué es la soledad y por qué parece tan omnipresente? Como historiadora cultural que ha dedicado mucho tiempo a pensar en el cuerpo emocional, me intriga la rapidez con que un estado emocional percibido y aun así indefinido ha podido dar lugar a semejante pánico cultural.

Y me interesa saber cómo la soledad, al igual que otros estados emocionales —la ira, el amor, el miedo, la tristeza—, puede adoptar diferentes significados según el contexto; cómo la soledad puede ser tanto física como mental; y cómo puede reflejar y al mismo tiempo ser moldeada por preocupaciones sociales más amplias que incluyen el género, la etnia, la edad, el entorno, la religión, la ciencia e incluso la economía.

¿Por qué la economía? La soledad es cara, lo que posiblemente explique por qué ha atraído tanta atención gubernamental. Las necesidades de atención sanitaria y social relacionadas con la soledad están aumentando en Occidente debido al envejecimiento de la población. Notablemente en Occidente: se ha prestado muy poca atención al resto del mundo, a cómo la soledad cambia con el tiempo, o a cómo cobra distintas formas bajo distintas luces. Asumir que la soledad es universal y forma parte de la condición humana significa que nadie es responsable de ella, independientemente de las privaciones que haya en juego. Por tanto, la soledad también es política.

Mi interés no es puramente histórico. He estado sola. Y las diferentes formas en que he experimentado la soledad —como niña, como adolescente, como escritora, como madre, como esposa y como divorciada—, sean cuales sean las etiquetas que queramos ponerles a nuestras etapas vitales, fueron las que me dieron la idea para el título del libro. La soledad tiene una biografía. No es una «cosa» estática sino una bestia proteica que cambia con el tiempo. Históricamente, la soledad surge como una emoción «moderna». Y también como un concepto que se llena de significados. *Una biografía de la soledad* trata sobre la idea de la soledad en la historia, así como de las diferentes formas en que se entrecruza con las mentes, los cuerpos, los objetos y los lugares.

Y los lugares, tanto como las personas, importan en relación con la experiencia de la soledad. Crecí en una colina aislada de Gales. En los años ochenta no había Internet. Durante la mayor parte de mi adolescencia no tuvimos teléfono. El vecino más cercano estaba a una milla de distancia. Mi experiencia familiar fue pobre, infeliz y traumática. Nuestro carácter inglés nos diferenciaba de los aldeanos de habla galesa. Éramos hippies y definitivamente *Otros*. Estaba aislada y sola. Y, sin embargo, no padecía la soledad, sino que la disfrutaba. Introversa por naturaleza, pasaba mis días en el bosque, inventando historias, tramando vidas alternativas. Mi comunidad estaba poblada por personajes de ficción. ¿Era esto suficiente?

Cuando era niña, sí, pero no cuando me hice mayor. Nuestras necesidades cambian con nosotros, y también lo hace nuestra experiencia de la soledad. La soledad vivida durante la juventud puede convertirse en hábito al alcanzar la vejez, así que quizá nuestras intervenciones en lo referente a

la soledad de los ancianos deberían empezar mucho antes. La soledad —especialmente la crónica, ligada a la miseria— puede ser terrible. Cuando las personas están desconectadas de los demás, social o emocionalmente, pueden enfermar. Si están privadas de contacto, de una interacción humana significativa, pueden morir. La soledad crónica no es selectiva; a menudo se instala sobre los hombros de quienes ya han sufrido bastante, por problemas de salud mental o física, adicciones o abusos.

Por el contrario, la soledad transitoria, esa de la que uno va entrando y saliendo a lo largo de su recorrido vital —en el traslado a la universidad, el cambio de trabajo o el divorcio—, puede ser un acicate para el crecimiento personal, una forma de descubrir lo que uno quiere en sus relaciones con los demás. Y también lo que uno no quiere, ya que sentirse solo en una multitud o junto a alguien desapegado es la peor de las carencias. La soledad puede ser una opción de vida y una compañera, en lugar de ser una sombra. A veces la soledad es positiva y enriquecedora y nos ofrece un espacio para pensar, crecer y aprender. Y no me refiero simplemente a la soledad, al estado de estar solo, sino a una profunda conciencia de los límites del yo que puede, en los contextos adecuados, ser restauradora. Así, algunas personas entran en la soledad y salen de ella como si fuera poco más que un charquito. Para otras, es un océano sin fin.

¿Existe una cura contra la soledad? O más bien, ¿existe una cura contra la soledad no deseada? Porque ahí está el problema: en el elemento electivo. No hay un tratamiento rápido, ni una talla única para todos. La soledad como aflicción social moderna ha crecido en las grietas, en la formación de una sociedad menos inclusiva y comunitaria, basada en la

idea científica y medicalizada de una mente individual, separada del resto. La soledad se incrementa cuando hay una desconexión entre el individuo y el mundo, una desconexión característica del neoliberalismo, pero que no es parte inevitable de la condición humana.

Como dijo el poeta John Donne en 1624: «La muerte de cualquier hombre me disminuye / porque estoy ligado a la humanidad». Por ser humanos, necesariamente formamos parte de una fuerza mayor que nosotros mismos. No es inevitable que las personas mayores teman seguir envejeciendo porque se encuentran solas, ni que las víctimas de violencias estén desatendidas emocionalmente, ni que las personas sin hogar existan y sean vulnerables. Estas formas sistémicas de soledad forzada son producto de las circunstancias y de cuestiones ideológicas. Sí, las personas ricas pueden estar (y a menudo están) solas y aisladas, en la medida en que el dinero no es garantía de «pertenencia». No obstante, se trata de un tipo de soledad diferente al aislamiento social impuesto por la pobreza. Muchas de las divisiones y jerarquías que se han desarrollado desde el siglo XVIII —entre el yo y el mundo, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado— se han naturalizado a través de la política y la filosofía del individualismo. ¿Es una coincidencia que el lenguaje de la soledad haya surgido al mismo tiempo?

Si la soledad es una epidemia, frenar su propagación depende de la erradicación de las condiciones que permitieron que arraigara. Esto no equivale a decir que toda forma de soledad sea mala, o que la soledad como sentimiento de carencia no existiese en el mundo premoderno. El contrarguemento ante la tesis de su modernidad es: ah, pero sólo porque el lenguaje de la soledad no existiese antes de 1800 no signi-

fica que la gente no se sintiera sola. A esta clase de argumentos respondo sencillamente que la invención de un lenguaje acerca de la soledad refleja el encuadre de un nuevo estado emocional. Sí, la soledad podía ser negativa en siglos anteriores, y además la gente hablaba de ella en términos negativos. Pero el marco filosófico y espiritual era diferente. La creencia universal en algún tipo de Dios en la Gran Bretaña premoderna —por lo general alguna deidad paternalista, que proporcionaba sin lugar a dudas un sentido y una orientación en el mundo— aportaba un marco estructural de pertenencia que, para bien o para mal, ya no existe. Un monje medieval, recluido y solo pero que habita un universo mental en el que Dios está siempre presente, no experimentará la misma sensación de abandono y carencia que una persona sin este marco narrativo. En el siglo XXI nos encontramos suspendidos en universos de creación propia en los que la certeza del yo y la unicidad importan mucho más que cualquier sentido de pertenencia colectiva.

Este libro no es exhaustivo. Se trata meramente de una biografía. No obstante, pretende abrir nuevas formas de concebir y explorar la soledad en la era moderna y ofrecer una visión de sus significados físicos y psicológicos. Esta dualidad —la separación de la mente y el cuerpo— requiere la lente más amplia de un enfoque basado en la *longue durée*. Mi formación académica consistió en el estudio de las culturas de la modernidad temprana, en las que no existía separación entre mente y cuerpo y las emociones (o pasiones) se observaban holísticamente. Sin embargo, hoy consideramos la soledad como una aflicción mental, aunque la atención al cuerpo sigue siendo tan importante como la atención a la mente.



Mientras escribía este libro, me obsesioné con el auténtico carácter físico de la soledad, con cómo una sensación de carencia puede hacer que sintamos un vacío en el estómago. Observé los efectos de la soledad en mi propio cuerpo. Incapaz de pensar en mí misma fuera de mi experiencia encarnada, alimenté los sentidos: derroché en jabones y velas perfumadas, escuché música y medité en bucle, acaricié perros, olí los cuellos de los bebés, abracé a mis hijos, levanté pesas, caminé decenas de miles de pasos al día, piqué verduras, cociné, dormí. Prestar atención a mi propio cuerpo me recordaba su arraigo físico, así como las comunidades imaginadas de las que formaba parte. Encontraba confort en atender al cuerpo, en reconocer la experiencia emocional como algo más que un producto de la mente. Recordé que la soledad, como cualquier estado emocional, es tanto física como mental. Al fin y al cabo, somos seres encarnados cuyos mundos se definen no sólo en el aislamiento, sino también a través de nuestros sistemas de creencias y nuestras relaciones con los demás: objetos, animales o personas.

Lo que me lleva a las personas que me han apoyado no sólo durante el proceso de escritura de *Una biografía de la soledad*, sino también mientras trataba de descubrir cuáles eran los siguientes pasos. Gracias a quienes me han dado fuerza de muchas maneras diferentes: Emma y Hugh Alberti, Jenny Calcoen, Nicola Chessner, Stef Eastoe, Patricia Greene, Jo Jenkins, Mark Jenner, Bridget McDermott, Paddy Ricard, Barbara Rosenwein, Barbara Taylor y Sandra Vigon. Gracias a Javier Moscoso por invitarme a pronunciar una ponencia en la European Society for the History of Emotions en 2017, que me permitió poner a prueba algunas de las ideas de este libro. Agradezco a Sarah Nettleton por dirigirme a su proyecto sobre materialidades de los cuidados en el momento

oportuno, y a las personas de la Universidad de York y del Hospital de York, que no sólo me ofrecieron discusiones acogedoras, sino también ideas útiles sobre la soledad, especialmente a Holly Speight, Sally Gordon, Lydia Harris, Bhavesh Patel, Yvonne Birks, Andrew Grace, Kate Pickett, Neil Wilson y Karen Bloor. He disfrutado formando parte de esta comunidad, así como de la red Loneliness and Social Isolation in Mental Health de la UCL, dirigida por Sonia Johnson y Alexandra Pitman. Gracias a Kellie Payne, de la Campaign to End Loneliness, por incitarme al debate, a Stephanie Cioppo por compartir su investigación y a Pamela Qualter por invitarme a participar en un Think Piece del ESRC. Gracias a Millie Bound y Jacob Alberti por tener reacciones tan fuertes y emocionales a las ideas de la portada (combinadas, afortunadamente, con un ojo artístico). Por último, una sincera deuda de agradecimiento a Peter Stearns y a los revisores anónimos de *Emotion Review*, que me ofrecieron consejo perspicaz y generoso cuando estaba trabajando la transición entre la «intimidad» y la soledad.

Londres, 11 de mayo de 2018

FAY BOUND ALBERTI

## INTRODUCCIÓN

### *La soledad como «epidemia moderna»*

La soledad es la lepra del siglo XXI.

*The Economist* en Twitter, 2018

Según la leyenda de los Beatles, Paul McCartney fue el creador de «Eleanor Rigby», que apareció en el álbum *Revolver* de la banda. Se dice que fue la preocupación que McCartney sentía por los ancianos desde que era niño la que inspiró en él la imagen de Eleanor Rigby como una «solterona solitaria», recogiendo arroz después del tipo de boda del que ella nunca disfrutaría<sup>1</sup>. En un plano más amplio, la canción se hizo eco de una ola de preocupación sobre la sociedad contemporánea relacionada con los cambios sociales que estaban teniendo lugar en el Reino Unido y Estados Unidos durante la década de 1960. En un contexto de espíritu antisistema, que englobaba al movimiento por los derechos civiles y las protestas contra la guerra de Vietnam, las estructuras socioeconómicas en transformación y la urbanización intensiva provocaron que cada vez más personas vivieran solas y al margen de las unida-

des familiares tradicionales<sup>2</sup>. Existía un creciente problema de pobreza y sinhogarismo en el Reino Unido, con los consiguientes males médicos y sociales. Al contar la historia de «Eleanor Rigby», los Beatles llamaron la atención sobre una creciente y preocupante tendencia a la soledad en cuanto que aflicción moderna: «All the lonely people / Where do they all come from?» [«Toda la gente solitaria, ¿de dónde viene?»].

Medio siglo después, la soledad se ha convertido en una «epidemia» devastadora para la salud pública, el equivalente emocional de la lepra, según *The Economist*. Al igual que esta enfermedad, se da a entender que la soledad es contagiosa y debilitante, algo que hay que temer y evitar a toda costa. También es aparentemente universal. Según revistas médicas británicas como *The Lancet*, e incluso según ese viejo estandarte de los valores británicos tradicionales que es *The Daily Mail*, el Reino Unido está experimentando una epidemia de soledad<sup>3</sup>. Los estudios sugieren que entre el 30% y el 50% de los encuestados en Gran Bretaña y Norteamérica se sienten solos. De hecho, Gran Bretaña ha sido calificada como la «capital de la soledad de Europa»<sup>4</sup>. Y esto antes de tomar en consideración la soledad política autoimpuesta por el Brexit. Los niños se sienten solos, los adolescentes se sienten solos; así como las madres jóvenes, los divorciados, los ancianos y las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, por citar solo algunos de los grupos sociales que periódicamente son señalados con particular preocupación por la prensa británica<sup>5</sup>. Se puede decir que estamos en pleno estallido de pánico moral.

En el contexto de este aumento de la preocupación por la soledad en el Reino Unido, el Gobierno anunció la creación de un Ministerio de la Soledad en enero de 2018<sup>6</sup>. El cargo, que

fue ocupado por Tracey Crouch, fue ideado para continuar con el trabajo de la diputada del Partido Laborista Jo Cox, trágicamente asesinada dos años antes por un simpatizante de la extrema derecha<sup>7</sup>. Para finales de año, Crouch había dimitido, alegando como motivo una demora en la reforma del sistema de apuestas<sup>8</sup>. A pesar de la publicidad que se generó en torno al cargo, no se mencionó cómo se iba a conjugar con los planes de austeridad del Gobierno, incluyendo los recortes al Estado del bienestar y las prestaciones sociales, que generaron desigualdades demográficas en la forma de experimentar la soledad. En cuanto que representante del movimiento Remain, Jo Cox había trabajado apoyando a las minorías y los refugiados en situación de aislamiento social y precariedad económica. Su trabajo continúa hoy de la mano de la Jo Cox Loneliness Commission<sup>9</sup>. El asesinato de Cox tuvo lugar en la antesala del referéndum de la UE en el Reino Unido, cuando el Partido de la Independencia del Reino Unido (UKIP) advertía de que un voto a favor de la permanencia en la Unión Europea provocaría la entrada de una «plaga» de inmigrantes al país. «Esto es por Gran Bretaña», dijo su asesino<sup>10</sup>.

Éste tenía un largo historial de problemas de salud mental, soledad y aislamiento. Los periódicos se refirieron a él como «un solitario», un término que a menudo se utiliza para referirse a aquellos que cometen actos terroristas, personas que no parecen encajar entre sus vecinos o amigos<sup>11</sup>. Ante esta trágica situación, por tanto, aparecen dos versiones diferentes de la soledad: la que se da entre las personas que necesitan contacto social, tal y como la identificó Jo Cox, y la que se presenta como sintomática de peligrosas tendencias antisociales: la del «solitario». Esta divergencia es indicativa de lo poco que sabemos realmente sobre la sole-