

Soledad, enfermedad y discapacidad en España y América, 1530-1680: Vigencia actual de los testimonios de una veinteañera y cuarentona inquieta (Teresa de Ávila), una viuda cincuentona (Marina Navas) y una esclava negra setentona (Esperanza)

Elena Carrera

Queen Mary University of London
e.carrera@qmul.ac.uk

Recepción: 26/02/2024, Aceptación: 19/12/2024, Publicación: 24/12/2024

Resumen

En la última década, se ha estudiado la soledad como algo no deseado, que afecta a personas de todas las edades. Por ejemplo, en un artículo de la revista médica *The Lancet* de 2018 se afirmaba que la soledad es algo que sufren de forma severa uno de cada doce ciudadanos de sociedades industrializadas. Otro estudio publicado en Suecia en 2022 alertaba sobre el deterioro físico y mental que puede llegar a causar la soledad. En este artículo me propongo contrastar algunas de las formas de vivir la soledad que prevalecen hoy en día con el tipo de soledad que promovió Teresa de Jesús mediante su ejemplo, en sus conventos y en sus escritos, y con las formas de soledad deseada y no deseada de dos mujeres en el México colonial: la viuda y monja Marina de la Cruz (1536-1597) y una esclava negra llamada Esperanza (?-1679). Intento demostrar la vigencia y relevancia en la actualidad de estos testimonios históricos sobre cómo acostumbrarse a la soledad, evitar las “amistades particulares” y aprender a amar de forma incondicional.

Palabras clave

Soledad; enfermedad; discapacidad; Carmelitas Descalzas; España y América; siglos XVI-XVII.

Abstract

English title. Loneliness, Illness and Disability in Spain and America, 1530-1680: Relevance Today of the Testimonies of a Disquiet Woman in her Twenties and Forties (Teresa de Ávila), a Widow in her Fifties (Marina Navas) and a Black Slave in her Seventies (Esperanza).

In the last decade, loneliness has been studied as something undesired, which affects people of all ages. For example, an article in the medical journal *The Lancet* in 2018 stated that loneliness is something from which one in twelve people in industrialized societies suffer severely. Another study published in Sweden in 2022 warned about the physical and mental deterioration that loneliness might cause. In this article I propose to contrast some of the ways of experiencing loneliness prevailing today with the type of solitude that Teresa of Jesús promoted through her example, in her convents and in her writings, and with the loneliness and solitude of two women in colonial Mexico: the widow and nun Marina de la Cruz (1536-1597) and a black slave named Esperanza (?-1679). I seek to demonstrate the validity and relevance today of these historical testimonies of how to get used to loneliness, avoid “private friendships” and learn to love unconditionally.

Keywords

Loneliness; disease; disability; Discalced Carmelites; Spain and America; 16th-17th centuries.

En el siglo XXI, se ha tendido a estudiar la soledad como un fenómeno negativo que afecta a personas de todas las edades. Se ha visto como uno de los factores de problemas de salud mental relacionados con el abuso de alcohol y drogas, la ansiedad, la depresión, las autolesiones y el suicidio (Cacioppo *et al.* 2009). Incluso se ha llegado a afirmar que se ha convertido en epidemia (Kar-Purkayastha 2010; Tanne 2023), sobre todo entre las mujeres de mediana edad en ámbitos urbanos (Liberatore-Maguire *et al.* 2022).

En noviembre de 2023, la Organización Mundial de la Salud emitió un comunicado de prensa en el que se afirmaba que la soledad se ha convertido en

una amenaza global para la salud. Como respuesta, se anunciaba la creación de una comisión encaminada a estudiar el impacto positivo de la mejora de conexiones sociales sobre la salud de las personas de todas las edades (OMS 2023).

La soledad en sí no es buena ni mala, todo depende de cómo se viva y cuánto dure. Aunque hay varios tipos de soledad, pueden agruparse en dos categorías. Una es la soledad no deseada, de quien siente que necesita la compañía y apoyo de otros, pero no los tiene. La otra es el autoaislamiento o soledad voluntaria, buscada como medio para conseguir algo que no puede conseguirse con la interacción social (o conversación humana).

Entre las formas de soledad voluntaria cabe destacar la de quienes optan por irse a vivir lejos de la civilización, ya sea aislándose geográficamente, o ya sea entrando en un monasterio o convento de clausura en el que se vive en comunidad, pero en silencio. Entre las formas de soledad no deseada destacan dos. Por un lado, la de las personas que viven solas y están aisladas y/o confinadas, en muchos casos por enfermedad o problemas de movilidad, a menudo relacionados con el envejecimiento. Por otro lado, la de individuos de todas las edades que viven o están en contacto regular con otras personas con las que no se sienten conectados.

¿Pero qué pasa con las personas que no pueden formar lazos afectivos con quienes les rodean por ser vistas como “diferentes” y/o “inferiores”? La soledad no deseada suele verse agravada por experiencias sociales insatisfactorias e incluso dañinas, como el ser objeto de críticas, desprecio y/o discriminación. Como se ha señalado, “existen pruebas de que la discriminación por motivos de edad provoca menores niveles de autonomía, menor productividad y mayor estrés cardiovascular”; además, las mujeres mayores, que a menudo viven solas, “están sometidas a doble discriminación, por ser mayores y por ser mujeres” (Luna Porta y Pinto Fontanillo 2021: 38, 43).

En este trabajo, me propongo analizar ejemplos de tres mujeres que fueron vistas como “diferentes” y/o “inferiores” en las comunidades conventuales de España y América en las que vivieron, hace 400-500 años. Empezaré por analizar los amplios testimonios directos e indirectos que tenemos de la experiencia de Teresa de Ahumada (1515-1582) de los veinte a los sesenta años, incluido el periodo en que redactó las dos versiones del *Libro de su vida* (1562; 1565) y la primera versión de *Camino de perfección* (CE 1565). Luego pasaré a examinar los escasos testimonios existentes sobre la discriminación que sufrieron la viuda Marina de Navas (Marina de la Cruz, 1536-1597) y la antigua esclava Esperanza (Juana Esperanza de Jesús María, ?-1679) en conventos de Nueva España, en los que aprendieron a combatir su soledad no deseada buscando otro tipo de soledad. A continuación, ofreceré un resumen de cómo se presenta la soledad en los estudios científicos y un breve análisis de los factores que contribuyen a agravar los sentimientos de soledad en la actualidad. Concluiré con una evaluación de las soledades modernas desde una perspectiva histórica.

Enfermedad, aislamiento y soledad: Teresa en la Encarnación

Según nos cuenta Teresa en el relato autobiográfico que escribió a los casi cincuenta años, ya de niña jugaba con su hermano Rodrigo a imitar a los ermitaños en la parte más agreste del recinto familiar: “de que vi que era imposible ir a donde me matasen por Dios, ordenávamos ser ermitaños, y en una huerta que había en casa procurávamos, como podíamos, hacer ermitas, puniendo unas pedrecillas, que luego se nos caían, y así no hallávamos remedio en nada para nuestro deseo” (*Vida* 1.6; Santa Teresa de Jesús 1986: 35). Teresa no sólo disfrutaba de imitar el aislamiento de los eremitas en sus juegos fraternales en la huerta, sino que también buscaba tranquilidad, alejándose del ajetreo diario, para hacer sus oraciones, siguiendo el ejemplo de su madre: “procuraba soledad para rezar mis devociones, que eran hartas, en especial el rosario, de que mi madre era muy devota, y ansí nos hacía serlo” (*Vida* 1.6; 1986: 35). Además, solía jugar a monjas con sus amigas: “gustava mucho cuando jugaba con otras niñas, hacer monesterios, como que éramos monjas, y yo me parece deseava serlo; aunque no tanto como las cosas que he dicho” (35). No es de sorprender que les gustara más imitar la vida religiosa (un ideal lejano, que las vidas de santos presentaban como algo heroico) que jugar a ser madres. La vida de la madre de Teresa, que tuvo 10 hijos en 18 años y acabó muriendo a los 38 de complicaciones de parto, no parecía demasiado atractiva.

La soledad que buscaba Teresa de niña era la tranquilidad necesaria para poder rezar sin distracciones. No tenía nada que ver con la que experimentaría a los 13 años, tras perder a su madre, o tres años después, al ver alejarse a su hermana mayor cuando esta se casó. En ese momento, en la primavera de 1531, la metieron interna en un convento, del que salió enferma al cabo de poco más de un año. Estuvo un tiempo viviendo con su hermana en un pueblo recóndito y volvió a la casa paterna para ir despidiendo a sus dos hermanos mayores, Hernando y Rodrigo, que partieron a América en 1534 y 1535. Pocos meses después, con 20 años, Teresa huyó de casa para hacerse monja en el convento de la Encarnación de Ávila.

En plena juventud, Teresa tardó poco tiempo en darse cuenta de que no encajaba en la vida del convento. Desde el principio lo pasó mal, en parte porque se sentía criticada y eso la hacía sufrir: “olvidé de decir cómo en el año del noviciado pasé grandes desasosiegos con cosas que en sí tenían poco tomo, mas culpávanme sin tener culpa hartas veces. Yo lo llevaba con harta pena e imperfección” (*Vida* 5.1; 1986: 44). Su único consuelo en ese momento era el deseo de superar el periodo de noviciado y ser aceptada como monja; eso le daba esperanza y le ayudaba a aguantar y tolerar las dificultades: “aunque con el gran contento que tenía de ser monja todo lo pasava” (*Vida* 5.1; 1986: 44-45). Tomó el hábito al cabo de un año, en noviembre de 1536, y profesó como monja doce meses después.

El principal problema es que las otras monjas parecían no entender que Teresa buscara estar sola: “como me veían procurar soledad, y me veían llorar por

mis pecados algunas veces, pensaban era descontento, y así lo decían” (*Vida* 5.1; 1986: 45). El verla sola, llorando, les preocupaba. Seguramente pensaban que no estaba hecha para la vida de comunidad del convento y que sufría de melancolía. Esta era la interpretación que se solía hacer de estados afectivos aparentemente negativos como la tristeza sin causa (ver Carrera 2010a: 2-5, 2010b: 123-24). Hoy en día, ese comportamiento tiende a asociarse a la depresión.

Mientras tanto, la joven Teresa seguía sin acostumbrarse a la vida conventual. Con ese ritmo de vida, y con el tipo de comida que se servía en el refectorio, terminó por perder la salud:

La mudanza de la vida y de los manjares me hizo daño a la salud; que, aunque el contento era mucho, no bastó. Comenzáronme a crecer los desmayos, y diome un mal de corazón tan grandísimo, que ponía espanto a quien lo veía, y otros muchos males juntos. Y así pasé el primer año, con harto mala salud, [...] era el mal tan grave, que casi me privava el sentido siempre. (*Vida* 4.5; 1986: 42)

Lo que se conocía en el siglo xvi como “mal de corazón” es lo que hoy llamamos epilepsia (ver Carrera 2010a: 129-30).

En otoño de 1538, cuando apenas llevaba tres años en el convento (y sólo uno como monja), fue llevada, junto con otra monja, a Becedas, donde vivía una curandera que tenía gran fama. Según cuenta Teresa, fue peor el remedio que la enfermedad: “el rigor del mal de corazón de que me fui a curar, era mucho más recio, que algunas veces me parecía con dientes agudos me asían de él, tanto que se temió era rabia” (*Vida* 5.7; 1986: 47). Tuvo fiebres y terminaron encogiéndosele los nervios, lo cual le produjo un enorme dolor, un gran desasosiego y una “tristeza muy profunda” (*Vida* 5.7; 1986: 47). Contaba con el apoyo de su padre, que se la llevó a su casa, pero los médicos que la atendieron terminaron desahuciándola. Sobrevivió, pero se quedó ocho meses paralizada y casi tres años tullida.

Durante los tres años y medio que pasaron desde que cayó enferma, Teresa se mantuvo alejada del trajín del convento, y tuvo espacio para poner en práctica un método de oración contemplativa sobre el que había leído en el *Tercer abecedario* de Francisco de Osuna (1527), en casa de su tío, de camino a Becedas: “comencé a tener ratos de soledad, y a confesarme a menudo y comenzar aquel camino tiniendo a aquel libro por maestro; porque yo no hallé maestro —digo confesor— que me entendiese, aunque le busqué, en veinte años después desto que digo” (*Vida* 4.7; 1986: 42-43). Durante esos veinte años, siguió practicando la oración contemplativa, lo cual hizo que se sintiera aún más aislada, incomprendida y criticada por monjas de la Encarnación que la miraban con desprecio, como a un ser inferior, que (según creían) no les llegaba ni a la suela del zapato:

Creendo la [Comunidad] deste monasterio que perdía honor i reputación con lo que de su Religiosa se decía en el pueblo, mirábanla algunas con indignación i otras con desprecio, i llegaban a dezirle palabras muy pesadas. ¿Quién la mete a doña

Teresa (dezían) en estas invenciones? ¿Para qué estos extremos i novedades? ¿tanta oración y contemplación, i andar allá escondida en los desvanes y rincones de la casa? Váyase al Coro i siga su Comunidad y haga lo que las demás hacen, i viva como viven todas, que a ninguna dellas, por mucho que se estire, le llegará, ni aun a su çapato en todos los días de su vida. Mejor será, por cierto, que por querer singularizarse dé en disparates i que lo sepa todo el mundo y que por ella ayamos de perder todas, i quedar para sienpre notado el Monasterio. (Gerónimo de San José 1637: 437-38)

Teresa fue una mujer inquieta que, hasta casi los cuarenta años, no encontró persona alguna que la comprendiera. Buscaba soledad a ratos, pero también necesitaba sentirse valorada por las otras monjas y de alguna forma conectada con el resto de la comunidad. Como ella misma comenta al escribir la *Vida* décadas después, en aquel momento era incapaz de tolerar las críticas: “era aficionada a todas las cosas de reliósin, mas no a sufrir ninguna que pareciese menosprecio. Holgávame de ser estimada” (*Vida* 5.1; 1986: 45). Su autoestima dependía de los juicios y valoraciones que otros hiciesen de ella; en eso se parecía a la mayor parte de la gente joven de su época y de la nuestra. El no contar con la comprensión de las otras monjas y el no encontrar apoyo en ningún confesor le hacía sentirse sola y vulnerable.

En situaciones como la que describe aquí Teresa, cuando nos sentimos radicalmente solos y desconectados del mundo, es cuando aumenta nuestra capacidad de abrirnos a una forma de existencia más amplia y profunda. A veces, cuando no se le encuentra sentido a la vida, con sus ruidos y conversaciones superfluas, se busca otro tipo de soledad: la tranquilidad y calma mental. Teresa encontró esa calma mental tras muchos años de práctica de la meditación y la oración contemplativa, que no aprendió ella sola, sino con la ayuda de libros como el de Osuna: “quedóme deseo de soledad, amiga de tratar y hablar en Dios; que si yo hallara con quien, más contento y recreación me dava que toda la pulicía —o grosería, por mejor decir— de la conversación del mundo: comulgar, y confesar muy más a menudo, y desearlo; amiguísima de leer buenos libros” (*Vida* 6.4; 1986: 50). Durante todos esos años, le tocó convivir con la discriminación, la incomprensión, y el sentimiento de no pertenencia a su comunidad. Las conversaciones que tenía con otras monjas, con el confesor del convento y con la gente que la visitaba en el locutorio no solo no la llenaban, sino que aumentaban su sensación de vacío. Pero en todo ese tiempo, los buenos libros y la oración que practicaba guiada por estos le ayudaron a suplir esas carencias.

La incomprensión de las monjas contrastaba con la estrecha relación que llegó a trabar Teresa con Dios en la oración: “no es otra cosa oración mental, a mí parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama” (*Vida* 8.5; 1986: 61). Buscando estar a solas con Dios, practicaba una forma afectiva de oración que le daba seguridad y la sensación de pertenecer a algo que iba más allá de las paredes del convento. Sabiéndose querida por Dios, podía ir desprendiéndose del deseo de ser estimada por las mon-

jas. Con Dios podía cultivar la amistad pura, el tipo de amistad en la que, como señalaría la filósofa y mística francesa Simone Weil (1909-1943) en un tratado publicado en 1950, no hay “deseo de agradar” (2010: 119).

La importancia de la soledad y la amistad

A Teresa, el no contar con el apoyo de personas que pensarán como ella o que tuvieran el mismo tipo de metas espirituales durante veinte años le enseñó a valorar la amistad y el apoyo humanos. En 1562, al escribir el relato de su vida, señalaría que, de igual modo que la mayoría de la gente cultiva la amistad para tener con quien desahogarse (“descansar”) o disfrutar conversando sobre experiencias placenteras, los que tienen inquietudes espirituales también necesitan tener con quien poder conversar sobre sus experiencias positivas y negativas en la oración:

aconsejaría yo a los que tienen oración, en especial al principio, procuren amistad, y trato con otras personas, que traten de lo mismo: es cosa importantísima, aunque no sea sino ayudarse unos a otros con sus oraciones, [...]. Y no sé yo por qué (pues de conversaciones y voluntades humanas, aunque no sean muy buenas, se procuran amigos con quien descansar, y para más gozar de contar aquellos placeres vanos), no se ha de permitir que quien comencare de veras a amar a Dios, y a servirle, dexé de tratar con algunas personas sus placeres y trabajos: que de todo tienen, los que tienen oración. (*Vida* 8.20, 1986: 58-59)

Esta mujer inquieta valoraba tanto el poder conectar con personas que compartieran su interés por la vida espiritual que terminó fundando el convento Carmelita Descalzo de San José de Ávila en 1562, una pequeña comunidad en la que las monjas se sintieran apoyadas en su desarrollo espiritual. Para estas monjas, en primera instancia, escribió *Camino*, haciendo hincapié sobre la importancia de la amistad desinteresada como apoyo para la vida espiritual. Les enseñó a quererse y respetarse unas a otras incondicionalmente, y a reconocer y evitar sentimientos típicos de las amigas íntimas (“amistades particulares”):

Y en mujeres creo deve ser esto aun más que en hombres, y hace daños para la comunidad muy notorios; porque de aquí viene el no amarse tanto todas, el sentir el agravio que se hace a aquélla, el desear tener para regalarla, el buscar tiempo para hablarla, y muchas veces más para decirle lo que la quiere y otras cosas impertinentes que lo que ama a Dios. (*CE* 6.3; 1986: 254)

La forma de vida de la comunidad Carmelita Descalza de San José era mucho más estricta que la de la mayoría de las monjas de la época. Era un retorno a la Regla Primitiva del Carmelo, que fomentaba el silencio y la oración contemplativa:

es gran cosa no estar juntas ni hablarse sino las horas señaladas, conforme a la costumbre que ahora llevamos —que es no estar juntas— y a nuestra Constitución, que manda estar cada religioso apartado en su celda. Librense en San Josef de tener casa de lavor para estar juntas, porque, aunque es loable costumbre, con más facilidad se guarda el silencio cada una por sí, y acostumbrándose a ello es gran cosa la soledad y grandísimo bien acostumbrarse a ella para personas de oración [...] y a esto nos juntamos. (*CE* 6.6; 1986: 255-56)

Esa “soledad” de la que habla aquí Teresa pasaba por evitar las distracciones de la conversación superficial. En lugar de hilar, coser o bordar en grupo, hablando unas con otras, como solía hacerse en los conventos, en San José se esperaba que cada monja lo hiciera en su celda, en silencio, sin compañía. El aprender a estar solas, fuera de los momentos de recreación programados en la rutina diaria, era la mejor forma de acostumbrarse a desconectar del ruido del mundo para poder meditar.

Como apunta Teresa en uno de los capítulos sobre la oración que insertó en su autobiografía al reescribirla en 1565, la práctica de la meditación exigía evitar distracciones, especialmente las de los estímulos sensoriales, para poder adentrarse en uno mismo, pensando, por ejemplo, en lo que uno había hecho en el pasado:

De los que comienzan a tener oración, podemos decir son los que sacan el agua del pozo, que es muy a su trabajo, como tengo dicho, que han de cansarse en recoger los sentidos, que como están acostumbrados a andar derramados, es harto trabajo. Han menester irse acostumbrando a no se les dar nada de ver ni oír, y aun ponerlo por obra las horas de oración, sino estar en soledad y, apartados, pensar su vida pasada. (*Vida* 11.9; 1986: 72)

La práctica del recogimiento de los sentidos y el meditar con preguntas estructuradas (como “¿quién soy?”, “¿de dónde vengo?”, “¿adónde voy?”) eran recomendadas no sólo en los tratados de oración franciscanos que leyó Teresa (como los de Osuna y Bernardino de Laredo) sino también en tratados espirituales como el del jesuita Francisco de Borja, a quien Teresa conoció en persona en 1554.

En esa segunda versión de la *Vida*, Teresa animaba a las monjas y a otros posibles lectores a practicar el silencio y el aislamiento social, presentándolos como virtudes: “también se pueden imitar los santos en procurar soledad y silencio y otras muchas virtudes, que no nos matarán estos negros cuerpos que tan concertadamente se quieren llevar para desconcertar el alma” (*Vida* 13.7; 1986: 79). Explicaba que ella sabía por experiencia que una de las mayores dificultades era el miedo a perder la salud, pero que esos miedos no eran más que tentaciones del demonio, que podía llegar a hacer temer quedarse ciego al “tener lágrimas” (79).¹

1. El “tener lágrimas” se refería tanto a la práctica activa del arrepentimiento como a las lágrimas espirituales que podían sentirse espontáneamente en la oración.

Ella misma, por sus enfermedades, “siempre estuv[er] atada, sin valer nada”, hasta que decidió no hacer caso al miedo a perder la salud, y cuando perdió esos miedos, consiguió “ten[er] mucha más salud” (79).

El testimonio de Teresa de Jesús pronto empezó a difundirse en España. Al fundar Teresa pequeñas comunidades (conventos) de Carmelitas Descalzas en Medina (1567), Malagón (1568), Valladolid (1568), Toledo (1569), Pastrana (1569), Salamanca (1570), Alba de Tormes (1571), Segovia (1574), y al establecerse las también pequeñas comunidades de frailes Carmelitas Descalzos dedicados a la contemplación (como la que fundó Juan de la Cruz en Duruelo en 1568), creció su fama como monja que practicaba la oración mental, tenía experiencias místicas, y no parecía tenerle miedo al cansancio, al dolor, o a verse falsamente acusada y/o afrentada.

En 1574, cuando las Descalzas de Pastrana abandonaron el convento, en el que se había instalado su patrocinadora, la poderosa y veleidosa princesa de Éboli, Ana Mendoza de la Cerda, con su cortejo, tras la muerte de su esposo (Ruy Gómez de Silva, secretario de Felipe II), esta se vengó denunciando la *Vida* de Teresa a la Inquisición (Llamas Martínez 1972; Reed and Dadson 2015). En esos momentos, Teresa estaba menos sola que la princesa: además de la profunda amistad que había trabado con Dios, contaba con el apoyo no sólo del creciente número de hombres y mujeres que se iban uniendo a su reforma, inspirados por su ejemplo, sino también de conocidos maestros espirituales, como Juan de Ávila, y grandes teólogos, como el dominico Domingo Báñez. Muchos de estos apoyos eran muestras del amor incondicional que enseñó a practicar Teresa, desde la década de 1560, a quienes quisieran compartir sus objetivos: no hacer caso del ruido del mundo para acercarse más a Dios y seguir creciendo espiritualmente.

Sor Marina

Entre las muchas personas que encontraron inspiración en el ejemplo de Teresa, del que se habló en España y América incluso antes de su muerte (en 1582) y de la publicación de sus obras completas (1588), encontramos a Marina de Navas, una mujer española que emigró a Nueva España con su primer marido, casó allí por segunda vez y, ya viuda y con más de cincuenta años, ingresó en el convento Concepcionista de Jesús María de la ciudad de México. Los testimonios que nos han llegado de la vida de Marina incluyen los escritos de dos monjas más jóvenes de Jesús María: Inés de la Cruz (1567-1633) y Mariana de la Encarnación (1571-1657). Los relatos de estas monjas y las hagiografías de Marina que elaboraron sus confesores, Pedro de la Mota y Escobar (hermano del obispo de Tlaxcala) y Francisco Losa, sirvieron como base para la extensa narración sobre la vida de esta mujer que incluyó el intelectual novohispano Carlos Góngora y Sigüenza en su obra *Parayso occidental* (1684).

De Marina afirman sus hagiógrafos que desde pequeña, cuando aún vivía en Alcalá la Real (España), pasaba el día trabajando en las tareas del hogar y en cuanto podía, «retirándose al lugar más oculto de su pequeña casa gastaba grandes ratos en rezar el Rosario» y en llorar de devoción (Góngora y Sigüenza 1684: 54v). Sus padres la casaron, sin dote, con un hombre de estatus social inferior al de ella, llamado Luis de la Peña, que sabía escribir y algo de contabilidad y buscó hacer fortuna en Nueva España, llevándosela lejos de su familia. Cuando Marina ya tenía un círculo de amistades en México, se trasladaron a las minas de Zacatecas, donde él consiguió un puesto de contable para la Hacienda Real. Luis hizo dinero, que gastó “en adornar su persona y alajar su casa” (60r), mientras Marina llevaba una vida recogida, dedicada a la oración y a la penitencia, y salía sólo para ir a la iglesia. Al tiempo, la muerte inesperada de Luis dejó a Marina con un gran “desamparo, y soledad” (60r), que pronto se remediaron, cuando aceptó casarse con el escribano Benito de Vitoria, a propuesta de dos franciscanos que la conocían bien. Su nuevo marido le proporcionó una vida holgada, y abundantes joyas de oro y perlas, pero ella prefirió centrarse en el “dominio de las pasiones” (64v) y en seguir desarrollando sus virtudes en el gobierno de la casa, la lectura espiritual, los continuos ayunos y su fervorosa actividad en la iglesia. Tuvieron una hija, a la que ella educó para ser monja.

Tras enviudar por segunda vez, Marina se sentía “sumamente desflaquecida”, no solo por la edad (“que pasaba de cincuenta años”), sino también por “varias enfermedades, originadas de sus continuos ayunos, y de la aspereza con que trataba su cuerpo” (66r). Intentó entrar en el convento de Santa Clara de la ciudad, con su hija, ofreciendo una buena dote, pero no fue admitida. Tuvo mejor suerte en el convento de Jesús María.

Al entrar a vivir en Jesús María con su hija de doce o trece años, Marina donó al convento todos sus bienes, tasados en 3.966 reales; con esta cantidad, poco mayor de los 2.800 pesos que solía recibir el convento por cada dote, deberían cubrirse los gastos de alimentación de esta madre e hija por el resto de sus días. Al principio, la viuda pasaba el tiempo poniéndole vestidos y ornamentos a su hija, hasta que esta murió repentinamente, de una enfermedad misteriosa, que le hizo dar “desentonadissimos alaridos”, “herirse con las vñas su hermoso rostro” y perder el sentido, “entre espumarajos, y borbozadas de sangre” (69r).

Marina se quedó muy sola y tremendamente triste: se pasaba los días y las noches “rega[ndo] la sepultura de su hija con abundantes lágrimas” y “romp[iendo] el ayre con gemidos dolorosísimos” (70v). Sólo consiguió superar la pena cuando entró al convento una joven novicia de origen español, Inés Castellet de Ayala (la futura Inés de la Cruz), a quien adoptó como hija espiritual (71v). Marina profesó en julio de 1588 como monja de velo negro, pero sus superiores le asignaron el ejercicio de oraciones y salterios propio de monjas legas (de status inferior), en lugar de cantar las horas canónicas en el coro, “por juzgarla inepta para su estudio por sus muchos años” (72v; 74v).

Góngora y Sigüenza señala una y otra vez cómo Sor Marina fue víctima de la discriminación por edad, “aunque serian poco mas de cinquenta y quatro años los que tenía todas se persuadieron con facilidad a que caducaba” (75v), sobre todo a partir del momento en que empezó a animar a las otras monjas a rezar más y a intentar corregir comportamientos que no le parecían apropiados. Las monjas respondieron con indignación, y para evitar que siguiera entrometiéndose en sus vidas, se le encargaron tareas serviles como la de matar, desollar y descuartizar los carneros que se traían semanalmente al convento “de provisión”, barrer los corrales y limpiar los gallineros y los “inmundos vasos” (en los que las monjas hacían sus necesidades), y cargar sobre los hombros “la basura de los claustros, y dormitorios” (76r-78v). Se dedicó a estas tareas durante tres años, a pesar de “estar enfermísima” y tener el cuerpo hinchado y lleno de “indecibles dolores” (78r). Fueron años difíciles, en los que las monjas la “ultrajaban” con “feíssimas palabras”, la “motejaban” de “incontinente” por haber estado casada dos veces, y la culpaban de la muerte de su hija (que le hacían ver como justo castigo divino), tratándola “de bruja, de nigromántica, y de hechizera” (78r). María empezó a sentir “congojas, y sequedades”, sobre todo al no poder siquiera recordar las gracias que había recibido en la oración en su tiempo de casada (79r).

En esta situación de aislamiento social, Sor Marina empezó a aislarse físicamente a imitación de santas, como Teresa de Jesús, por quien sentía gran admiración y un “cordialísimo afecto”, al oír hablar tanto de ella y de sus obras, que “corrían ya impresas” (80v). Dormía en el dormitorio común por no tener dinero para comprar su propia celda, pero consiguió que le dejaran usar durante el día la parte alta de una torre del convento, a la que subía con fatiga por una larga y angosta escalera de caracol, para rezar allí con más fervor y leer libros espirituales. Desde que “se retiró al recogimiento, y soledad de su torrecilla”, empezó a tener visiones en las que se le aparecía Teresa (ya muerta), “no tanto para su consuelo, quanto para perficionarla con sus avisos en todo género de virtud, y manifestarle los deleytes de la gloria a que debía aspirar” (80v-81r). En su recogimiento y soledad, Marina no estaba sola.

Además de sentirse apoyada por Teresa, Marina contaba también con el apoyo de Sor Inés y el de Sor Mariana, que había ingresado como doncella pobre en Jesús María a los nueve años, y profesado allí a los dieciséis. Las tres juntas idearon fundar un convento Carmelita Descalzo en la ciudad. Marina murió en 1597, sin ver el convento de San José de México, que no se fundó hasta 1616. Sin embargo, a juzgar por el testimonio de Inés (en los 24 folios de *Fundación del convento*, 1625, y en su autobiografía, 1629) y de Mariana (en su crónica de ca. 1640), el espíritu y ejemplo de Marina, como los de Teresa, les sirvieron de aliento para conseguir esa meta. Sabían que no estaban solas.

La práctica del silencio y la soledad de Esperanza en el convento de Puebla, s. XVII

En 1604, doce años antes de que se materializara la fundación del San José de México, se fundó un convento Carmelita Descalzo en Puebla, el primero de la América septentrional. Siete años más tarde llegó al convento una joven africana, llamada Esperanza, que terminaría siendo admitida como monja, con el nombre de Juana Esperanza de San Alberto en 1678, a sus más de setenta años. Esperanza es la primera Carmelita Descalza negra, de origen esclavo, cuya existencia conozcamos de momento. Sabemos de ella gracias al relato de su vida, hoy perdido, que escribió en 1680 (a petición del obispo de Puebla) una Carmelita Descalza llamada Juana de Jesús María, que había convivido 39 años con ella en el convento. En ese relato (ahora perdido) se basó el que incluyó el predicador José Gómez de la Parra en la crónica del convento Carmelita Descalzo de Puebla que empezó a escribir en 1703 (1731: 57, 381-403).

Los escasos estudios sobre Esperanza con que contamos (Bristol 2007; Schroeder 2014: 86-110; Benoist 2013, 2014, 2022) desde que la introdujo en el mundo académico Asunción Lavrin (2008) se centran en los prejuicios raciales de la época. Dan cuenta de cómo sus biógrafos hicieron hincapié en su excepcionalidad como mujer negra y en la inspiración que recibió de las monjas criollas del convento Carmelita Descalzo de Puebla, y apenas consideran la actitud de Esperanza, ensalzada por los biógrafos por su ejemplaridad. Sin embargo, como me propongo demostrar en estas páginas, Esperanza no solo fue marginada y constantemente culpada, sino que también practicó la soledad de forma activa, y eso le dio fuerza para sobrellevar la carga del trabajo, las acusaciones, y las limitaciones físicas propias de su edad avanzada.

Esperanza tenía sólo cinco años cuando llegó en un barco de esclavos a Veracruz, al “puerto de negros y negras branes” (procedentes de las regiones costeras del centro-oeste de África) y fue comprada, junto con su hermana menor, por doña María Fajardo (Gómez de la Parra 1731: 383). Doña María, al enviudar, se fue a vivir al convento Carmelita Descalzo de Puebla (donde era monja su hermana, Juana de San Pablo, una de las cinco fundadoras) y, justo antes de morir, tomó el hábito. Esperanza, que empezó a vivir en el convento con su ama en 1611, formaba parte de la herencia que dejó esta al convento y no quiso marcharse. Como señala Gómez de la Parra, aunque la orden reformada (a diferencia de otras órdenes) no admitía que las monjas tuviesen esclavas, la escasez de monjas en aquel momento fue un factor clave para que se permitiera la donación al convento de dos esclavas negras (1731: 57). Esperanza sabía que, de ser vendida, como seguramente lo fueron los demás esclavos de doña María, hubiera llevado una vida más imprevisible, y hubiera estado expuesta al maltrato físico y psíquico (e incluso al abuso sexual, como fue el caso de la gran mayoría de las esclavas). En el convento quizá no tuviera más libertad física que en el mundo exterior, pero sí aprendería a tener más libertad interior, y correría menos riesgos.

Esperanza practicó un tipo de soledad bien diferente al de Teresa: servía en silencio, sin replicar cuando las monjas enfermas a las que llevaba de comer le metían prisa, le reñían o le acusaban injustamente de cualquier desastre que hubiera en la cocina. Según su hagiógrafo, se limitaba a decir “Bendito sea Dios, amado sea Jesús” con una gran “mansedumbre y humildad”, lo que hacía que quienes le reñían se sintieran avergonzadas (Gómez de la Parra 1731: 383). No es que no hablara más español, ya que siempre hablaba “bien con caritativo amor de las religiosas que la solían mortificar” (391), sino que con su silencio en esas situaciones imitaba a Jesús, “que acusado y calumniado ante Pilato con falsos testigos, no desprendió sus labios para disculparse, ni abrió su boca para defenderse” (384).

Los comportamientos de esas monjas eran claramente discriminatorios (también se han visto como evidencia de racismo y opresión; Benoist 2013: 18-19). A Esperanza, la práctica de silencio ante las acusaciones infundadas de las monjas le costaba un gran esfuerzo, según se desprende del testimonio de las monjas legas que trabajaban en la cocina, que la veían “escupir sangre de la fuerza que hacía para no responder, y observar silencio, quando falsamente la acusaban” (Gómez de la Parra 1731: 384). Pero ella, al parecer, también buscó la soledad, y practicó la mortificación en secreto, flagelándose en lugares aislados, como el gallinero durante el día y el coro o el patio durante la noche (384). En una época en la que abundaban los prejuicios sobre la escasa capacidad moral de la gente de bajo estatus social y de los negros en general (ver, por ej., Martínez 2008), Esperanza demostraba una gran fuerza de voluntad y una profunda dedicación a los ideales de la vida religiosa del convento.

En los 67 años que pasó en el convento, hasta su última enfermedad, Esperanza se sintió inferior a las otras monjas pero, al parecer, en lugar de verse como víctima de la discriminación, se centró en controlar lo que sí dependía de ella: “conociendo su calidad, se juzgaba indigna de estar entre las religiosas, y así crecía y se aumentaba la perfección en el ejercicio de las virtudes, y principalmente en la humildad” (Gómez de la Parra 1731: 382). El sentirse indigna no era sólo resultado de las creencias y prácticas discriminatorias de la época; era también una actitud que podía cultivarse. Era una virtud clave, que se desarrollaba ejercitándola, como enseñaron Teresa y otros santos.

En los últimos años de su vida, cuando estaba demasiado mayor para poder trabajar, Esperanza experimentó también otro tipo de soledad, no buscada, sino motivada por sus problemas de movilidad. Como era muy corpulenta, si se caía, necesitaba a más de una monja para ayudarlo a incorporarse, y a veces se tenía que quedar sola en la celda si la monja que solía ayudarlo a bajar a la capilla tenía que atender otros menesteres. Si no había nadie más disponible y era hora de la comunión, exhortaba a la monja a que se fuera y no se quedara sin comulgar; si se caía, permanecía en el suelo, sin poder levantarse.

El aislamiento de Esperanza aumentó al perder casi toda la vista. En una ocasión llegó a quedarse contra la pared durante horas por no poder encontrar

su celda, hasta que la encontró la monja Juana de Jesús María “traspasada de frío” (394). Entre las citas literales del relato escrito por Juana, encontramos un elogio a la serenidad con que llevaba Esperanza el ser distinta y el ser tratada como un ser inferior:

Cierto de verdad que muchas veces me causaba admiración, ver esta morena con tan summa paz y consuelo sin haber otra de su color, porque aunque es verdad que todas las religiosas la estimaban, el natural nos solía llebar tal ves a tratarla según su calidad, pero nunca se le oía palabra de sentimiento, solamente en algunas ocasiones decía llorando que tenía particular sentimiento en su alma de que sus padres estaban en el infierno, y que no los hubiessen baptizado como a ella. (391)

Si bien el ser de raza negra era un obstáculo para que otras monjas la vieran como a una igual, Esperanza conseguía ser buena cristiana sobrellevando las humillaciones que sufría por ese motivo. Desde la perspectiva que había adquirido en casa de doña María y en el convento, lo que le ayudaba a mantener la ecuanimidad era el saber que pertenecía a la comunidad cristiana y el compartir creencias, como la de poder alcanzar la salvación y gloria eterna tras la muerte (independientemente del color de su piel). A juzgar por el testimonio hagiográfico de Juana de Jesús María, Esperanza se sentía afortunada por haber sido bautizada y por eso no podía evitar sentir tristeza al pensar en el destino diferente de su familia. Afectivamente, esta antigua esclava pertenecía a dos mundos: el de sus orígenes en África, y el de la comunidad de monjas a las que servía, cuyas creencias daban sentido a su vida.

Con el tiempo, el fervor espiritual, abstinencias y heroica abnegación de Esperanza llegaron a despertar la admiración del presidente de la Audiencia de Mexico (384), la máxima autoridad colonial de Nueva España. Su vida se consideró tan ejemplar que, en 1675, dos frailes Carmelitas Descalzos visitaron el convento e instigaron a la priora a solicitar que se le concediera el hábito, “porque aviendo observado tantos años con tanta perfección las obligaciones de religiosa, por ser negra no ha de pe[r]der tantas indulgencias, como tenemos concedidas a los que professamos la sagrada reforma” (397). A pesar de los prejuicios sobre la falta de aptitud de las personas negras para la vocación religiosa (Benoist 2022), Esperanza claramente se había ganado a pulso el derecho a beneficiarse de las indulgencias concedidas a quienes ingresaban en la orden Carmelita Descalza.

Durante un tiempo Esperanza se negó repetidamente a aceptar el hábito, afirmando no atreverse ni hallarse “con ánimo para hazer los votos de la profesión” (Gómez de la Parra 1731: 397); si realmente le faltaban los ánimos no sería solo por ser negra (como ha sostenido Benoist 2014), sino seguramente también por verse analfabeta y cargada de años, habiendo ya cumplido los 70. Sin embargo, terminó por dejarse persuadir por el deán de la catedral y acordar que aceptaría el hábito en su lecho de muerte. Finalmente profesó con el nombre de Juana Esperanza de San Alberto el 17 de octubre de 1678, tras recibir la extremaunción. Sobrevivió casi un año, en el que su enfermedad no le permitió

levantarse de la cama, pero sí seguir llevando una vida ejemplar. La mayor diferencia es que ahora contaba con mucho más apoyo por parte de las otras monjas que antes de profesar.

La vida de Esperanza se escribió no sólo para ayudar a promover la imagen del convento Descalzo de Puebla. Se incluyó entre las narraciones hagiográficas de las monjas del convento porque, desde su marginalidad, podría servir de inspiración a otras monjas y personas más privilegiadas que ella. Desde entonces ha habido cambios considerables en cuanto a creencias y expectativas, pero sigue habiendo discriminación basada en prejuicios raciales y sociales, que producen aislamiento no deseado.

La soledad epidémica del siglo XXI

Entre las publicaciones científicas más recientes, un breve artículo de la revista médica *The Lancet* afirmaba que, en las sociedades industrializadas, la soledad crónica es algo contagioso, que afecta a un tercio de la población, y de forma más severa a uno de cada doce ciudadanos (Cacioppo y Cacioppo 2018). Un estudio del Reino Unido distinguía entre el vivir solo, el estar socialmente aislado y el sentirse solo, y sugería que estos tres tipos de situación son factores que aumentan el riesgo de mortalidad en un 32%, 29%, y 26% respectivamente (White *et al.* 2020). Otro estudio, basado en la población de Buenos Aires, observaba que el ser mujer, el tener entre 65 y 69 años y el contar con pocos recursos económicos son variables que aumentan el sentimiento de soledad (Campo *et al.* 2021). En el País Vasco, se señalaban también diferencias de género, edad y clase social en la prevalencia del sentimiento de soledad: afecta al 29,7% de las mujeres y al 23,3% de los hombres, es más frecuente entre los adultos jóvenes y las personas mayores, y tiene un mayor impacto entre los más desfavorecidos (Roncero y González-Rábago 2021). Otro estudio, llevado a cabo en Suecia, alertaba sobre el deterioro físico y mental que puede llegar a causar la soledad en las personas mayores (Svensson *et al.* 2022). Lo que predomina en las publicaciones científicas son las explicaciones causales respecto a la soledad de las personas mayores; se tiende a ver como causa de trastornos psicológicos (ansiedad y depresión), como factor de riesgo de mortalidad y como factor predictor de deterioro cognitivo (Palma-Ayllón y Escarabajal-Arrieta 2021).

En realidad, más que de vínculos causales debería hablarse de correlaciones (Hajek *et al.* 2024). Además de los posibles efectos del sentimiento de soledad sobre la salud, hay que tener en cuenta las consecuencias prácticas del aislamiento social, como es el caso, por ejemplo, de personas mayores y/o vulnerables que sufren declive cognitivo y no tienen quien les recuerde que se tomen la medicación. Hoy en día se pueden programar alarmas y hay incluso robots enfermeros, pero la importancia del contacto humano y la conexión afectiva no deben subestimarse.

Se ha observado que el buscar la soledad de forma transitoria puede ayudar al crecimiento personal, pero que la falta prolongada de contacto físico y/o relaciones significativas con otras personas puede ser causa de enfermedad e incluso llevar a la muerte (Bound Alberti 2019: xi). También se ha constatado que tanto la soledad deseada como la no deseada pueden servir como mecanismo de autoprotección o autodefensa (a veces para evitar relaciones que resultan dolorosas o abrumadoras); los dos tipos de soledad pueden llevar a una pérdida de la capacidad de conexión con otros, y a sentir una soledad extrema, con consecuencias para la salud mental y física, relacionadas con la baja autoestima y el dejar de cuidarse a uno mismo (Cacioppo y Patrick 2008).

La soledad crónica tiene bastante que ver con la sensación de no “pertener” a nada, y eso es algo que se ha ido generalizando con los procesos de modernización y globalización, al perder vigencia la religión y la espiritualidad. Como fenómeno moderno, la soledad está en parte relacionada con el aislamiento social producido por la industrialización, la urbanización y la importancia que se suele dar a la experiencia del individuo como fuente de satisfacción y/o sufrimiento (individualismo). Por un lado, hay cada vez más gente que vive sola, como es el caso del 30% de la población del Reino Unido (ONS 2023), sea por elección o por falta de alternativa. Por otro, ha aumentado el vacío que producen el desempleo, la falta de oportunidades para trabajar en equipo y el no tener objetivos a largo plazo. Cuando se está socialmente desconectado, es difícil pensar en el bien común y fácil creer que a nadie le importa lo que uno haga o piense.

Además, en las sociedades modernas, se observa una prevalencia cada vez mayor de la expectativa de ser feliz, como meta personal. Como señala un joven entrevistado, la imagen que se proyecta en las redes de que se puede “estar siempre feliz, no tener problemas en la vida” da lugar a sentimientos de impotencia y frustración (Amezaga Etxebarria *et al.* 2022: 15). Va aumentando el énfasis en la felicidad individual, que tiende a verse como un derecho y se busca en sensaciones efímeras, a menudo relacionadas con el consumismo, que terminan por aumentar el sentimiento de vacío y soledad.

Conforme se van erosionando las estructuras sociales tradicionales, que proporcionaban apoyo afectivo, la gente joven tiende cada vez más a basar su autoestima en el *feedback* obtenido mediante relaciones más superficiales, como el número de *likes* recibidos a través de plataformas virtuales, que promueven ideales de perfección del yo basados en juicios externos artificiales y en buena medida aleatorios. Esta búsqueda de autoestima en las redes sociales está consiguiendo agravar el sentimiento de soledad y la tendencia a la depresión y la ansiedad entre los adolescentes y jóvenes, sobre todo cuando las redes se usan para mantener las relaciones sociales (Bonsaksen *et al.* 2023).

Conclusiones: Nuestras soledades desde una perspectiva histórica

Los ejemplos analizados muestran que en los siglos XVI y XVII las mujeres experimentaban soledad a todas las edades. En muchos casos, era soledad no deseada, producida por la pérdida prematura de seres queridos. En esa época los partos eran peligrosos y la mortalidad infantil muy alta, por lo cual era frecuente que las madres perdieran a sus hijos y los niños a sus madres. También era frecuente que a las niñas y jóvenes se les alejara del ámbito familiar, bien internándolas en un convento para proteger la honra familiar (como fue el caso de Teresa en la Ávila de 1531) o para que pudieran subsistir (como Mariana, doncella pobre en el México de 1580), o bien casándolas sin dote con quien las mantuviera (como Marina en Alcalá de Real en 1560). El rentable comercio de esclavos en el Atlántico hizo que un número creciente de niñas del África occidental (como Esperanza y su hermana) fueran separadas de sus familias y vendidas en España, Portugal o América. Sin embargo, de la soledad de los niños no se hablaba. Quizá los niños de épocas anteriores a la nuestra, en las que no había dispositivos electrónicos que les tuvieran entretenidos con sus estímulos visuales y sonoros, estaban menos desconectados de las personas de su entorno que los niños de hoy.

En los siglos XVI y XVII no existía el concepto de adolescencia, pero sí que había comportamientos propios de adolescente, como el buscar alicientes a escondidas, fuera de la rutina: Marina se escondía para rezar y llorar al terminar las tareas domésticas y Esperanza se flagelaba en el gallinero, donde nadie la veía. En esa época el flagelarse era una práctica común en los conventos, que se entendía como forma de controlar el deseo individual, ganar en virtud, y hacer méritos para alcanzar la salvación tras la muerte. Hoy en día, en cambio, esos comportamientos se verían como síntomas de depresión y/o ansiedad, asociados con la soledad. La principal diferencia es que en la actualidad las autolesiones, que desafortunadamente son cada vez más frecuentes entre adolescentes y personas de todas las edades, no suelen formar parte de ningún plan estratégico para alcanzar metas. Lejos de ayudar al autodomínio, producen un sentimiento de pérdida de control. A veces son prácticas compartidas, fomentadas a través de las redes sociales, pero, a diferencia de las antiguas prácticas cristianas de mortificación, no suelen producir ningún sentimiento de esperanza de salvación. Al contrario, merman la salud psíquica y hacen aumentar la desesperación.

En los siglos XVI y XVII, a algunas personas (como a Teresa) se les enseñaba desde niñas a que buscaran la soledad para rezar, otras (como Marina) la buscaban, quizá como descarga del trabajo doméstico, mientras que la mayoría (como Esperanza) no tenían espacio para estar solas. Por soledad se entendía también la situación privilegiada de poder aislarse de los ruidos, conversaciones, críticas y actos discriminatorios, e incluso de la presión por lucir joyas, para buscar fuerza y consuelo en la lectura o la meditación. Si hoy en día resulta difícil liberarse de la presión social, en épocas anteriores también costaba: Teresa lo consiguió

en buena medida perseverando en la práctica de la meditación, pero le llevó mucho tiempo aprender a no sufrir por lo que se decía de ella al comportarse de forma diferente.

En la actualidad, el uso de las redes sociales como principal forma de relacionarse con otros está mermando (o impidiendo que se desarrolle) la capacidad de autoregulación emocional de muchos adolescentes y jóvenes. Además, la excesiva dependencia de los *likes* obtenidos a través de conexiones superficiales en línea suele exacerbar la ansiedad. Una de las formas de reducir la ansiedad que se proponen hoy (y que incluso se enseñan en algunas escuelas) es la práctica de *mindfulness*, una versión secularizada de la práctica de buscar soledad para meditar que recomendaba Teresa. En una sociedad con un nivel tan alto de estímulos electrónicos, es recomendable buscar momentos de tranquilidad para estar con uno mismo, sin estímulos externos. También conviene cultivar el tipo de amistad, sobre el que escribieron Teresa y Simone Weil, en la que no hay deseo de agradar.

Una de las diferencias más notables entre la sociedad hispánica global de los siglos XVI y XVII y la sociedad occidental moderna es que el sentirse solo no se conceptualizaba como se hace hoy en día; no se hablaba tanto de la soledad como sentimiento individual. Se hablaba más de la soledad como situación. Por ejemplo, el “desamparo, y soledad” de Marina al enviudar no se consideró como estado afectivo, sino como una circunstancia social que convenía cambiar si se podía (con otro matrimonio, si la viuda era joven y trabajadora o atractiva, como Marina a finales de la década de 1580, o con la entrada en un convento donde residir, como doña María en 1611). La mayoría de las viudas, sin embargo, se quedaban desprotegidas por carecer de recursos económicos suficientes. Malvivían y trabajaban como podían (hilando, por ejemplo), y seguramente sentían más el hambre o el frío que la soledad.

Hoy en día, no sorprende leer estadísticas como las del estudio de Buenos Aires sobre la prevalencia del sentimiento de soledad entre mujeres de 65-69 años con recursos económicos limitados. En nuestras sociedades modernas, en las que parecía que se había superado el hambre y creado formas eficientes de combatir el frío, hay cada vez más personas sometidas a la pobreza energética y que dependen de bancos de alimentos. Esas circunstancias agravan cualquier posible sentimiento de soledad.

Dado que un buen número de estudios cuantitativos recientes observan una mayor tendencia al abuso de alcohol y drogas, la ansiedad, la depresión, las autolesiones y el suicidio entre personas que se sienten solas, se necesitan también estudios cualitativos que nos ayuden a entender mejor qué hay detrás de lo que se etiqueta como “soledad”. En lugar de ver la soledad en términos generales como causa directa de enfermedad o muerte, conviene diferenciar entre la situación de las personas discapacitadas y/o vulnerables que necesitan más apoyo del que tienen y la de personas jóvenes cuya soledad, aislamiento o sentimiento de no pertenencia les hace más vulnerables. Los factores de riesgo a tener en cuenta

incluyen no solo la falta de recursos sino también las creencias. El no verle sentido a la vida o el pensar que a nadie le importa lo que uno haga o piense no son solo creencias individuales, relacionadas con estados de depresión que puedan tratarse con fármacos. Son creencias que fomentamos en nuestra sociedad consumista cuando nos centramos en intentar alcanzar la felicidad como individuos, tal como se nos propone en las redes sociales y otros medios de comunicación de masas, y nos olvidamos de la felicidad de otros.

Los testimonios históricos de mujeres criticadas y discriminadas que he analizado sugieren que los efectos de la soledad epidémica no pueden paliarse solo intentando mejorar las conexiones sociales (como sugiere el reciente comunicado de la OMS). Parte de la solución pasa por la re-educación. Además de identificar y tratar de eliminar (o al menos contrarrestar) los condicionamientos sociales, las creencias individualistas y racistas y los comportamientos discriminatorios, necesitamos entender mejor la importancia del bienestar como bien social, y no solo como objetivo individual.

Bibliografía

- AMEZAGA ETXEBARRIA, Asier, Carlos LÓPEZ CARRASCO e Igor SÁDABA RODRÍGUEZ, “La conexión como sociabilidad. Mediación de las redes sociales en las soledades juveniles”, *Athenea digital*, 22.3 (2022), pp. 1-22.
- BENOIST, Valérie, “El “blanqueamiento” de dos escogidas negras de Dios: Sor Esperanza la negra, de Puebla y Sor Teresa la negrita, de Salamanca”, *Afro-Hispanic Review*, 33.2 (2014), pp. 23-40.
- BENOIST, Valérie, “Estefania de San Joseph and Esperanza de San Alberto: The Dual Discourse in the Lives of Two Exemplary Afro-Women Religious in Early Modern Spanish-America”, en Mercedes Pérez Vidal (ed.), *Women Religious Crossing between Cloister and the World: Nunneries in Europe and the Americas, ca. 1200-1700*, Amsterdam, ARC Humanities Press, 2022, pp. 131-44.
- BENOIST, Valérie, “Juana Esperanza de San Alberto: Monja negra en el México colonial”, *Publication of the Afro-Latin American Research Association*, 17 (2013), pp. 13-26.
- BONSAKSEN, Tore *et al.*, “Associations between Social Media Use and Loneliness in a Cross-National Population: Do Motives for Social Media Use Matter?”, *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11.1 (2023), pp. 1-17.
- BOUND ALBERTI, Fay, *A Biography of Loneliness: The History of an Emotion*, Oxford, Oxford University Press, 2019.
- BRISTOL, Joan C., “‘Although I Am Black, I Am Beautiful’: Juana Esperanza de San Alberto, Black Carmelite of Puebla”, en Nora E. Jaffary (ed.), *Gender, Race and Religion in the Colonization of the Americas*, Aldershot, Ashgate, 2007, pp. 67-79.
- CACIOPPO, John T. y Stephanie CACIOPPO, “The Growing Problem of Loneliness”, *Lancet*, 391.10119 (2018), p. 426.
- CACIOPPO, John T., James H. FOWLER y Nicholas A. CHRISTAKIS, “Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 97.6 (2009), pp. 977-91.
- CACIOPPO, John T. y William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, New York, W.W. Norton, 2008.
- CAMPO, María Victoria, *et al.*, “La soledad no deseada. Una aproximación cuantitativa sobre el sentimiento de soledad en las personas mayores de 65 años residentes en CABA, 2020”, *Argumentos. Revista de Crítica Social (Buenos Aires)*, 23 (2021), pp. 205-38.
- CARRERA, Elena, “Madness and Melancholy in Sixteenth- and Seventeenth-Century Spain: New Evidence, New Approaches”, *Bulletin of Spanish Studies*, 87.8 (2010), pp. 1-15.
- CARRERA, Elena, “Understanding Mental Disturbance in Sixteenth- and Seventeenth-Century Spain: Medical Approaches”, *Bulletin of Spanish Studies*, 87.8 (2010), pp. 105-36.

- GERÓNIMO DE SAN JOSÉ, *Historia del Carmen Descalzo*, Madrid, Francisco Martínez, 1637.
- GÓMEZ DE LA PARRA, José, *Fundación y primero siglo, del muy religioso convento de Sr. S. Joseph de religiosas carmelitas descalzas de la ciudad de Puebla de los Angeles, en la Nueva España, el primero que se fundô en la America septemtrional*, México, Viuda de Miguel de Ortega, 1731.
- GÓNGORA Y SIGÜENZA, Carlos, *Parayso Occidental, plantado y cultivado por la liberal benefica mano de los muy catolicos y poderosos Reyes de España Nuestros Señores en su magnifico Real Convento de Jesus Maria de Mexico*, México, Juan de Ribera, 1684.
- HAJEK, André *et al.*, *Loneliness and Social Isolation in Old Age: Correlates and Implications*, Abingdon, Routledge, 2024.
- KAR-PURKAYASTHA, Ishani, “An Epidemic of Loneliness”, *The Lancet (British Edition)*, 376.9758 (2010), pp. 2114-15.
- LAVRIN, Asunción, *Brides of Christ. Conventual Life in Colonial Mexico*, Stanford, CA, Stanford University Press, 2008.
- LIBERATORE-MAGUIRE, E. *et al.*, “The Unseen Epidemic: Trauma and Loneliness in Urban Midlife Women”, *Women’s Midlife Health*, 8.1 (2022), pp. 1-10.
- LLAMAS MARTÍNEZ, Enrique, *Santa Teresa de Jesús y La Inquisición Española*, Madrid, CSIC, 1972.
- LUNA PORTA, Belén, y José Antonio PINTO FONTANILLO, *Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores: Factores predisponentes y consecuencias para la salud*, Madrid, Dirección General de Salud Pública, 2021.
- MARTÍNEZ, María Elena, *Genealogical Fictions: Limpieza de Sangre, Religion, and Gender in Colonial Mexico*, Stanford, CA, Stanford University Press, 2008.
- OMS, *La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social* (OMS, 15 noviembre 2023) <<https://www.who.int/es/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>> [acceso 13 febrero 2024].
- ONS, *Families and Households in the UK: 2022*, London, Office for National Statistics, 2023.
- PALMA-AYLLÓN, Elena y María Dolores ESCARABAJAL-ARRIETA, “Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores”, *Gerokomos*, 32.1 (2021), pp. 22-25.
- REED, Helen H. y Trevor J. DADSON, *La princesa de Éboli, cautiva del rey: vida de Ana de Mendoza y de la Cerda (1540-1592)*, Madrid, Centro de Estudios Europa Hispánica, 2015.
- RONCERO, Unai Martín, and Yolanda GONZÁLEZ-RÁBAGO, “Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital”, *Gaceta sanitaria*, 35.5 (2021), pp. 432-37.
- SANTA TERESA DE JESÚS, *Obras completas*, ed. Efrén de la Madre de Dios y Otger Steggink, Madrid, BAC, 1986.
- SCHROEDER, Amelia, “Modelos marginados de ejemplaridad, Sor Teresa Juliana de Santo Domingo y Sor Juana Esperanza de San Alberto. Vidas ejemplares

- de dos primeras monjas africanas de lengua castellana del siglo XVIII”, Santa Barbara, University of California, 2014.
- SVENSSON, Markus *et al.*, “Loneliness, Social Isolation, and Health Complaints among Older People: A Population-Based Study from the “Good Aging in Skåne (GÅS)” Project”, *SSM - Population Health*, 20 (2022), pp. 1-8.
- TANNE, Janice H., “Epidemic of Loneliness Threatens Public Health, Says US Surgeon General”, *British Medical Journal*, 381 (2023), p. 1017.
- WEIL, Simone, *La amistad pura*, ed. by Domenico Canciani and Maria Antonietta Vito, Madrid, Narcea, 2010.
- WHITE, Alan *et al.*, “Social Isolation and Loneliness: A Hidden Killer”, *Trends in Urology & Men’s Health*, 11.4 (2020), pp. 31-35.

