

Sobre las soledades

Conozco a demasiadas personas estupendas atrapadas en esa mutilación existencial que es el miedo a estar solas



Una mujer en el Café de Flore, en París, el 1 de abril de 2022.

PETER TURNLEY (GETTY IMAGES)



ROSA MONTERO

FEB 07, 2026 - 23:30 EST

      40 

Hace dos o tres noches [colgué en mis redes una pequeña reflexión](#) algo tontorróna. Dije que, cuando me preguntaban si vivía sola, contestaba que sí, pero que me había dado cuenta de que en realidad no era así, porque

vivía con mi perra. Y es cierto: alguien te recibe al volver a casa, tienes que preocuparte de las necesidades de otro ser, hay una criatura que hace ruido y te demanda cosas. Existe, en fin, una interacción, un intercambio de calor y afecto esenciales que te excluye de una definición exacta de soledad. Muchos se mostraron de acuerdo en los comentarios y añadieron que [sus animales formaban parte de la familia](#), cosa que irritó a un par de personas, que dijeron que la familia no incluía bichos peludos. Yo, en cambio, creo que sí; en primer lugar, pienso que un perro no sustituye a un hijo ni a ningún otro individuo, sino que te aporta cosas (sanadoras y maravillosas) que solo puede darte la relación con un animal no humano; y, por añadidura, creo que las familias interespecies han existido desde siempre. Dile al troglodita que ese perro al que enterraba junto a los cadáveres de sus seres queridos no formaba parte de su núcleo básico de convivencia. Pero perdonadme la digresión, porque no era de esto de lo que quería hablar (lo que pasa es que con el tema de los animales me despendolo).

La cuestión es que hubo muchos comentarios preciosos que parecían estar escritos para darme ánimos y cariño, como si vivir sola fuera una desgracia. Y esto, de entrada, me chocó, porque siempre he disfrutado de mi soledad; es más, la necesito de manera perentoria. Para escribir, por supuesto, pero también para leer, para pensar, para sentirme y para poder ser. Estoy convencida de que [aprender a convivir con tu soledad](#) es un proceso esencial en la maduración del individuo; y conozco a demasiadas personas estupendas y en apariencia adultas que, sin embargo, están atrapadas en esa mutilación existencial que es el miedo a estar solas, lo que las hace víctimas de un sinfín de decisiones catastróficas, desde parejas lamentables a amistades tóxicas. Claro que, para ser capaz de disfrutar de tu soledad, es esencial que no te sientas sola. Esto es, [es esencial que tengas suficientes amigos y un entramado de gente que te quiere](#), y a la que quieres, fuera de toda duda. Y en realidad creo que ambas cosas se retroalimentan y que hay que saber estar sola contigo misma para poder estar bien con los demás.

Y aquí topamos con un tema tremendo que es el de la soledad social no deseada. Hace ya un par de décadas que esta desdichada atomización de los entornos afectivos se considera una epidemia mundial. En 2018 se instauró el primer Ministerio de la Soledad en el Reino Unido; en 2021 se creó otro en Japón para luchar, como dijo el ministro Sakamoto, contra “la lacra del siglo”. El aislamiento patológico [crece vertiginosamente y tiene efectos tan devastadores](#) (enfermedades, muertes tempranas, demencias)

que la salud social se ha convertido en uno de los mayores problemas de nuestra época. Pero hoy me voy a centrar en las consecuencias políticas. Ya en 1951 la gran Hannah Arendt dijo en *Los orígenes del totalitarismo* que esta ideología [crecía apoyándose en \(y fomentando\) el sentimiento de soledad de las personas](#); y en el libro distingue entre la soledad que uno elige, muy necesaria porque permite la reflexión, y la soledad impuesta, que deteriora al individuo e impide el pensamiento. Desde la publicación de aquel ensayo, innumerables investigaciones han demostrado que sentirse solo, y por consiguiente no escuchado, no aceptado, ninguneado, indefenso y asustado, favorece el extremismo dogmático. Como dice la economista Noreena Hertz, [autora del libro *The Lonely Century* \(El siglo de la soledad, 2020\)](#), hay una relación directa entre el sentimiento de soledad y el apoyo al populismo y la extrema derecha en todo el mundo; por ejemplo, los votantes del Trump de 2016 tenían bastantes menos amigos que los de Hillary Clinton. Un estudio de la ONCE y Ayuda en Acción de 2024 descubrió que el 25,5% de los españoles entre 16 y 29 años se sentían solos. Curiosamente, según el CIS, el [25,1% de los españoles entre 18 y 24 años son votantes de Vox](#). En fin, un panorama oscurísimo. Aprendamos a estar solos para poder reflexionar, y esforcémonos en acompañar a los solitarios infelices para que ellos también sean capaces de pensarse.

SOBRE LA FIRMA



Rosa Montero

Nacida en Madrid. Novelista, ensayista y periodista. Premio Nacional de Periodismo y Premio Nacional de las Letras en España. Oficial de las Artes y las Letras de Francia. Animalista, antisexista y ecologista. Su obra está traducida a cerca de treinta idiomas.