

## **LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES**

### **Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo**

#### **INTRODUCCION**

**La vejez se refleja en la representación social con unas connotaciones negativas que se proyectan en el subconsciente social con imágenes de este período vital revestidas de improductividad, aburrimiento, enfermedad y tristeza.**

**Esta visión generalizada de la sociedad se contrapone con el retrato que perciben de sí mismas las personas mayores y con el papel real que desempeñan en la vida cotidiana.**

**El mandato dado por la organización social al alcanzar una determinada edad para abandonar el sistema productivo conlleva una alteración tanto en la posición como en los papeles jugados por las personas mayores dentro de la sociedad hasta esos momentos. El esfuerzo de adaptación que este cambio implica confluye en el tiempo con otros hitos vitales que significan pérdidas físicas y afectivas que conducen a sentimientos de soledad.**

**La importancia que para el bienestar integral de las personas mayores tiene poder disfrutar de unas condiciones objetivas y subjetivas saludables impulsó al IMSERSO a llevar a cabo una investigación que indagara en la población mayor de sesenta y cinco años residente en el territorio nacional sobre los factores que inducen a albergar sentimientos de autopercepción negativos y las consecuencias psicosociales que conlleva con el fin de alcanzar un mejor conocimiento de la realidad cotidiana de las personas mayores.**

**Se diseñó una investigación que cubriera tanto los aspectos cuantitativos como cualitativos de la dimensión personal, familiar y social, incidiendo en el plano de los sentimientos e incluyendo la influencia de aspectos sanitarios, hábitos alimenticios, salud subjetiva y grado de dependencia.**

**El estudio que se presenta corresponde a la fase cualitativa que se dirige a investigar en los factores que influyen en la soledad de las personas mayores, en un ámbito que abarca el terreno personal, familiar y social desde una metodología cualitativa que permite extraer del discurso de las propias personas mayores los sentimientos impresos en el consciente y en el subconsciente, tomando como elementos primordiales de partida el impacto que produce en la vida cotidiana la jubilación y la pérdida del cónyuge.**

## **LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES:**

### **Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo**

En el estudio sociológico de la soledad, no ya en lo que hace específicamente al grupo de personas de 65 y más años sino en general al conjunto de la población, hemos de tener en cuenta que el trabajo y la familia son los dos ejes principales que estructuran y definen la existencia humana. Siendo así, cualquier cambio sustancial que afecte a alguna de esas esferas, ya sea la laboral o la familiar, representa un riesgo más o menos elevado para la aparición de una serie de problemas de diversa

índole —instrumental o emocional—, entre los cuales puede y debe incluirse el sentimiento subjetivo de soledad.

Dentro del marco teórico contextual desde el que diseñamos y desarrollamos nuestra investigación, cabe destacar que tanto la jubilación como la viudez constituyen, en el sentido que apuntamos, las dos situaciones más potencialmente proclives para el surgimiento y padecimiento de dicho sentimiento. Se da no obstante la circunstancia de que nos referimos a hechos muy relacionados con las edades superiores de la estructura demográfica o, si se quiere, que llegan a afectar sobremanera a las personas mayores. De acuerdo que los individuos pueden desvincularse del mercado de trabajo o perder a su cónyuge en un momento más prematuro de su trayectoria vital —como en verdad ocurre en algunos casos—, pero es a partir de los 65 años cuando ambos sucesos se presentan con una frecuencia cuantitativa más alta.

No queremos decir con esto, ni mucho menos, que todas las situaciones de cese de la actividad laboral o desestructuración familiar en las edades avanzadas acaben irremisiblemente en episodios de soledad. Debemos reconocer, asimismo, que hay veces en las que no se precisa la llegada de la jubilación o de la viudedad para que las personas se sientan solas. Mas salvando la singularidad de los casos, y sin ánimo de establecer tampoco una generalización excesiva, parece evidente que nos encontramos ante las dos realidades fundamentales capaces de motivar, en los términos que defiende este informe, el problema de la soledad dentro de la población mayor.

Resultados obtenidos en esta fase de investigación cualitativa se dividen en dos grandes bloques: jubilación y soledad, de un lado, así como viudedad y soledad, de otro.

Respecto a los factores causantes de la soledad tras la jubilación, las dificultades personales para adaptarse a la nueva situación resultante ocupan un lugar primordial. Aludimos fundamentalmente a la merma de poder adquisitivo que en muchos casos conlleva el abandono del mercado de trabajo, sin olvidar la pérdida de roles y la caída de estatus que suele padecerse, y amén de la insatisfacción que produce una vida diaria en mayor o menor medida desestructurada con el retiro laboral.

El cuadro de contrariedades que acarrea la jubilación para muchos individuos se completa con la tendencia a la desvinculación social que acaban padeciendo, debido al cada vez menor número de actividades extradomésticas que realizan. Ello va unido con frecuencia a una creciente pérdida de amistades, así como a un empobrecimiento de las relaciones interpersonales; esto es, los jubilados se adentran en un serio proceso de reducción y debilitamiento de sus redes sociales.

Las circunstancias familiares adversas también aparecen en el dictamen de los mayores como un elemento altamente asociado al problema de la soledad. La ausencia de cónyuge, la lejanía en que residen los hijos o, peor aún, los conflictos con los parientes, son destacados en este sentido como causas directas para sufrir la soledad. Por último, profundizamos sobre la vinculación que los jubilados advierten entre salud y soledad, entendida la primera tanto en su estado real como en su dimensión subjetiva.

Vistas las causas potenciales que lo motivan, así como sus diversos sentidos, nos ocupamos en última instancia de los remedios con que cuentan habitualmente los mayores para combatir la soledad. Se trata de un conjunto variado de estrategias y recursos de tipo personal, familiar y social, en base a los cuales los mayores suelen prevenirla, o paliarla si es que la sufren. La lucha material y mental contra la soledad, en suma, ha merecido un interés central en los discursos lo mismo de las personas jubiladas que de las viudas, como reflejo de unas actitudes y unos comportamientos ciertamente comunes. Y ello porque si la soledad no es un problema cuantitativamente más extendido dentro de la población mayor española es debido a la diversidad de recursos que jubilados/as, viudos/as y demás perfiles de individuos suelen disponer y de hecho utilizar en sus vidas cotidianas.

Llegado este punto, ¿cómo queda definida la soledad en el discurso de los

jubilados? Partiendo del escaso número de voces que admiten ser víctimas habituales de la misma, la soledad se comenta más a modo de fantasma o amenaza futura que como un verdadero problema en el presente. Su aparición entonces se asocia estrechamente a la pérdida del cónyuge y al deterioro de las condiciones de salud. Pero cabe añadir que si la soledad no es tanto un problema que llegue a afectar a los jubilados en el transcurso diario de sus vidas, eso es por la gran cantidad de recursos de que disponen para prevenirla o para paliarla. Estamos hablando de un cúmulo de soluciones que comienzan en la iniciativa propia o, más concretamente, en un patrón activo de comportamiento capaz de evitar sentimientos como la inutilidad, el estorbo, la dependencia y demás dudas existenciales que con suma frecuencia conducen a la soledad. Al margen de los recursos personales, la familia juega un papel fundamental. En el discurso de los mayores, la pareja, los hijos, los nietos y parientes en general son destacados siempre como un pilar central en el que apoyarse en momentos del ciclo vital tan delicados como el del retiro laboral: más aún, los jubilados coinciden en admitir que tras abandonar el mercado de trabajo, la familia ha pasado a ocupar para ellos un espacio si cabe más importante que antes; de ahí que consideremos las relaciones y el amparo en los seres queridos como un recurso clave en la lucha contra la soledad.

Fuera del ámbito familiar, los jubilados subrayan la necesidad de contar con unas redes sociales extensas y eficaces en el suministro de apoyo emocional e incluso, llegado el caso, instrumental. Para ello es preciso, según se apunta, tener un núcleo de amistades definido con las que poder intercambiar habitualmente información, así como actividades de ocio y tiempo libre. Los mayores advierten, eso sí, sobre la conveniencia de no romper, en la medida de lo posible, los lazos con el entorno social en el que solían desenvolverse mientras permanecieron en el mercado de trabajo, a sabiendas de que en este punto quienes viven en hábitat rurales son unos privilegiados. Quizás por ello son los residentes en grandes ciudades quienes con más énfasis sugieren la necesidad de una buena preparación para la jubilación.

Por todo lo que venimos apuntando puede deducirse que, más que la jubilación, es la defunción del cónyuge el suceso más decisivo en lo que hace al padecimiento de la soledad. La viudez suele erigirse, en efecto, como el principal hecho desencadenante de este sentimiento en las edades avanzadas. Y ello porque tras —por lo general— varias décadas de vida matrimonial, desaparece de pronto la compañía y la afectividad que hasta entonces venía proporcionando la figura conyugal, dando pie a problemas personales de adaptación a la viudedad de tipo no únicamente emocional sino también material. En el peor de los casos, la resulta puede llegar a ser una acusada desilusión por la existencia propia.

La falta de motivos para seguir viviendo suele agravarse cuando las circunstancias familiares no son precisamente favorables, sea por ejemplo cuando no se tienen hijos o bien éstos residen en localidades lejanas. Aun así, es la insatisfacción con las relaciones familiares, sobre todo si adquieren forma de conflicto, es lo que más desánimo y consiguiente soledad genera entre las personas mayores.

Tampoco hemos de olvidar, por supuesto, las consecuencias sociales que deriva la falta de cónyuge, tales como la disminución de las actividades extradomésticas y el empobrecimiento de las relaciones de amistad, circunstancias ambas capaces de causar en los mayores un ensimismamiento creciente, así como una peligrosa tendencia hacia el retraimiento en el domicilio. El riesgo de aislamiento social, en suma, afecta a muchas personas mayores cuando pierden a la pareja, máxime si adoptan de por vida manifestaciones externas de duelo como el luto o color negro en la ropa como único modo de vestir, y más todavía si son objeto además de un férreo control social sobre su comportamiento.

Los discursos de las personas viudas, tratando de definir la soledad subjetiva, inciden en el vacío conyugal como el principal factor que la origina. Coinciden asimismo en afirmar que se trata de una situación que les ha tocado vivir y, desde luego, que tienden a llevar con resignación. En este contexto, el sentimiento de soledad aparece ligado a los recuerdos, los pensamientos negativos, el llanto, la depresión y en algún caso incluso la idea del suicidio. Es el anochecer y la vuelta al hogar, sobre todo si se vive en solitario, un momento especialmente propenso para sufrir la soledad, que alcanza no obstante su grado más intenso a medida que avanza la noche y durante la madrugada, agravada por los trastornos del sueño.

Este panorama tan negativo que acabamos de esbozar encuentra sin embargo su contrapunto en forma de numerosas estrategias para luchar contra el sentimiento de soledad. Al igual que señalábamos al hablar de la jubilación, la iniciativa personal constituye la primera gran herramienta en este propósito: el abandono momentáneo de la vivienda en busca de encuentros casuales dentro de la comunidad o bien para efectuar alguna visita —improvisada— suelen ser acciones relativamente comunes en momentos de crisis anímica. Dentro del domicilio, de otro lado, las tareas domésticas, así como la radio y —sobre todo— la televisión, son destacados por los mayores como soluciones habituales a las que acuden para salvar la soledad.

También subrayamos para las personas creyentes el amparo que hallan en la religión. Además de los recursos propios, la familia vuelve ocupar un espacio central frente al problema de la soledad. En estados como los que estudiamos de falta del cónyuge, la importancia de saberse protegidos —en el terreno material— y queridos —en el emocional— por

hijos/as y nietos/as es algo destacado por los mayores como la máxima fuente de satisfacción que pueden encontrar en sus vidas. Pero además de referirse a los descendientes, los mayores tampoco dudan en incluir dentro de sus recursos familiares a hermanos/as, cuñados/as, sobrinos/as y demás parientes, todos los cuales conforman un abanico relacional más o menos amplio de enorme valía. Una circunstancia sin embargo decisiva es la distancia a la que habiten los seres queridos, variable que marca la frecuencia y los medios de los contactos familiares.

Fuera del círculo familiar, viudos y viudas conceden una enorme importancia al estado de sus redes sociales, sean las amistades o el vecindario. Estas redes son fundamentales en la vida diaria de los mayores, sobre todo en lo que respecta al suministro de compañía y de apoyo emocional, y ello desde el mismo instante en que sucede la viudez. Aunque con una fuerte atracción hacia el grupo de iguales —personas de su mismo género y por lo común situación de falta de pareja—, las amistades procuran un marco contextual ciertamente propicio para el intercambio de información y, más aún, la participación conjunta en actividades sociales.

De otra parte, el vecindario tiende a erigirse en un referente relacional clave, máxime para los mayores que viven en solitario o los que padecen problemas de salud.

**Acceder al texto completo LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES.  
Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo**

<http://www.camfpozoblanco.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/5006lasoledad.pdf>