La soledad de las personas mayores: retos para la intervención

Mª del Pilar Castro Blanco

Doctora en Psicología. Responsable del Área de Personas Mayores y Envejecimiento de Cáritas Bizkaia. Profesora de la Universidad de Deusto.

Puedes encontrar a Mª Pilar Castro Blanco en Linkedin.

La soledad es un fenómeno que genera una preocupación creciente, especialmente en los países más desarrollados. Son abundantes los estudios que nos indican que, a pesar de las facilidades del mundo contemporáneo para la comunicación y la conexión, la soledad es una sensación -y a veces una situación- extraordinariamente frecuente. También son llamativos los datos que nos alertan sobre las consecuencias negativas de la soledad sobre la salud física y mental de la población. Por todo ello, no es extraño que se hable de ella como de un problema de salud pública, o incluso que sea considerada un asunto en el que el estado debe intervenir, lo que está llevando a la creación de observatorios, planes de intervención, e incluso a secretarías de estado y ministerios (como en Gran Bretaña y Japón).

La soledad como situación y como sensación

Entre las investigaciones encontramos algunas que hablan de la soledad como *situación* (escasez o pobreza objetiva de

relaciones), mientras que otras se refieren a la soledad como *sentimiento* o sensación (más relacionada con la insatisfacción con las relaciones). Hay que señalar que no siempre hay correspondencia entre ambas, ya que no toda situación de soledad genera sensación de soledad, ni toda sensación de soledad se explica por las dimensiones de la red social de la que dispone la persona. En otras palabras, **la *soledad como estado* se ve** y se puede valorar a través de datos objetivos, como el número de personas que viven solas, el tiempo que una persona pasa sin compañía o sin hablar con otras, etc.; en cambio, **la *soledad sentida*,** tiene que ver con la valoración que la propia persona hace de sus relaciones, y depende no solo de su número, sino también -y sobre todo- de aspectos cualitativos percibidos (afinidad, reciprocidad, conflicto…), por lo que es **difícil de detectar** para el observador externo y requiere que sea la misma persona quien la exprese.

El sentimiento de soledad y las personas mayores

Todas las personas, independientemente de los años que tengamos, necesitamos sentirnos vinculadas y disponer de relaciones significativas en las que nos sintamos bien. Y es habitual que a lo largo de nuestra vida pasemos por momentos en los que echemos de menos diferentes apoyos, o vivamos situaciones en las que algunas relaciones no respondan a nuestras expectativas, o no nos sintamos realmente conectados o comprendidos.

Sin embargo, a pesar de que **la soledad no tiene edad**, tendemos a asociarla con las personas mayores, debido a las pérdidas -de relación, de salud, de roles…- que es más probable que acumulemos a media que avanzamos en la vida. Realmente no está claro que las personas mayores sean el grupo con tasas más altas de sentimiento de soledad, según han atestiguado algunos

estudios recientes en torno a la COVID 19 (como el de Losada *et al.*, 2020), pero sí quienes **pueden tener mayores limitaciones para luchar contra ella**, especialmente cuando se tienen dificultades de movilidad, problemas sensoriales, dependencia, edad muy avanzada, desánimo… Por ello, no es extraño que las personas mayores sean las destinatarias de una parte importante de los programas, cada vez más frecuentes, de prevención y ayuda contra la soledad.

El reto de acompañar la soledad de las personas mayores

Sin duda, **la sensibilidad y conciencia colectiva** acerca de la importancia de actuar contra la soledad de las personas mayores **ha crecido** en los últimos tiempos, y eso es una buena noticia. Fruto de ello son la gran cantidad y variedad de iniciativas de personas anónimas, organizaciones, asociaciones vecinales, empresas e instituciones, que se orientan a ella: actividades grupales, paseos adaptados, programas intergeneracionales, reflexiones acerca del urbanismo, nuevos servicios profesionales, proyectos de convivencia… También en este momento, desde Cáritas hemos querido compartir nuestra experiencia, basada en el trabajo de numerosos equipos de personas voluntarias que durante muchos años han tratado de estar cerca de la soledad de las personas mayores, y que hemos recogido en un sencillo documento de trabajo recientemente publicado.

En este momento de intensa preocupación y acción contra la soledad de las personas mayores, tenemos al menos **dos retos** para actuar con acierto: por una parte, entender la profundidad y variabilidad de la soledad y, por otra, evitar la generación de un estigma en torno a las personas que están y/o se sienten solas.

El primero de los retos implica reconocer y tener presente que

la soledad es más que tener o no relaciones, es decir, más de lo que ven nuestros ojos. Como ya señalaron Perlman y Peplau (1981), pioneros en la investigación de la soledad, se trata *del sentimiento que se produce cuando percibimos que hay una discrepancia, a nivel cuantitativo y/o cualitativo, entre las relaciones que percibimos tener y las que desearíamos*. En consecuencia:

- Debemos **atender a la subjetividad,** y esto implica poner a cada persona como centro de cada iniciativa, escuchar a la persona y comprender sus necesidades, expectativas y su propia vivencia de las relaciones que tiene, hacer su propio plan desde su historia de vida, sus deseos… Los planes de intervención generales nos dan un marco, pero este debe ser adaptado a lo que para cada persona es satisfactorio. Y esto es **acompañar**, caminar junto a la persona, sin marcarle el camino ni juzgar su soledad.
- Es deseable que la intervención contra la soledad atienda **tanto a la soledad objetiva como a la sentida**. Por ejemplo, tendemos a organizar actividades grupales para favorecer la posibilidad de estar con otras personas y evitar la **soledad no deseada** (es decir, estar solo/a cuando se quiere estar con otras personas), pero puede que el tipo de relación que se establezca no sea satisfactoria y finalmente se genere un **sentimiento de soledad acompañada.** Es decir, favorecer el contacto con otras personas es bueno, pero puede no ser suficiente. Hace poco tiempo escuché a una mujer contar que se sentía más sola en la residencia en la que había ingresado que cuando vivía en su domicilio porque no se llevaba bien con su compañera de habitación; decía *cuando vivía sola en mi casa la gente entendía mi soledad, pero ahora estoy peor porque todos piensan que ya no estoy sola y que no tengo razón para sentirme así*. Sin duda, esta persona mayor también debería ser destinataria de nuestra intervención.
- No todas las relaciones son iguales ni nos satisfacen en

igual medida; algunas incluso nos generan malestar. Baumeister y Leary (1995) identificaron algunos de los rasgos de las relaciones satisfactorias: afecto positivo, cierto grado de confianza para poder revelar emociones, contactos frecuentes, afinidad de intereses, reciprocidad… A ello nos referimos al hablar de la **calidad de las relaciones**. Además, teniendo en cuenta los modelos y tipos de apoyo social, resulta evidente que las personas necesitamos disponer de relaciones diferentes, pues no hay ninguna –ni siquiera las familiares- que pueda responder a todas nuestras necesidades. Por ello, hablamos también de la importancia de la **variedad**. En este sentido, y aunque no hay demasiada investigación al respecto, el trabajo con personas voluntarias nos ayuda a ser conscientes de su potencialidad y aportación única, junto con la del vecindario y la ciudadanía en general, a la lucha contra la soledad. Los vínculos establecidos desde la **gratuidad** favorecen el encuentro desde la libertad y la voluntad por ambas partes, lo que otorga un matiz singular a las relaciones que se establecen. Desde mi punto de vista, las **instituciones** pueden y deben hacer mucho para evitar la soledad no deseada, pero las relaciones de cercanía y de cuidado mutuo requieren de la **participación ciudadana**.

El segundo reto es **evitar que la soledad de las personas mayores se convierta en un estigma**, en algo de lo que avergonzarse. A pesar de que cada vez se usa más el término *soledad no deseada*, reconociendo que la soledad puede ser también una elección, muchas personas mayores se sienten obligadas a justificar su modo de vida y/o a sus familias (*es que tienen que trabajar)* y estas se ven con frecuencia negativamente juzgadas (*cómo le deja vivir sola a su madre con la edad que tiene*). Igualmente, es difícil para una persona mayor expresar que se siente sola, especialmente si sus condiciones de vida objetivas parecen no explicarlo (porque

tiene familia, por ejemplo), por el halo de culpabilidad o de rareza que puede asociarse a la soledad aparentemente acompañada (*no se esfuerza, algo habrá hecho para que los hijos no vengan, es que tiene mal carácter* …). **El miedo a ser juzgado/a negativamente** dificulta que las personas mayores expresen sus verdaderas necesidades y pidan ayuda contra la soledad. De hecho, los instrumentos más eficaces para evaluar el sentimiento de soledad son aquellos que se refieren a ella indirectamente, sin llegar a nombrarla explícitamente.

Como se apunta desde la estrategia del Reino Unido, *Campaign to End Loneliness,* tener presente el estigma que genera la soledad nos puede ayudar a entender y llegar mejor a las personas. Por ejemplo, quizás deberíamos evitar las descripciones acerca de las personas mayores que se sienten solas que refuerzan los estereotipos negativos, como ha ocurrido a raíz de algunas campañas bienintencionadas que, queriendo concienciar, ahondan en la *rareza* de las situaciones. También es importante cómo presentemos nuestras iniciativas, pues pocas personas se sentirán atraídas a participar en un proyecto *para personas solas*; seguramente nos dará mejor resultado que planteemos nuestras intervenciones en clave de encuentro con otras, respondiendo a la necesidad universal de relación y de vínculo. Asimismo, no debemos olvidar que la reciprocidad en las relaciones es un factor directamente relacionado con su calidad percibida, y que, en general, a las personas nos cuesta menos dar ayuda que aceptarla. Si somos capaces de reforzar nuestras relaciones cercanas y de recuperar los vínculos y el cuidado mutuo comunitario, cada vez será más fácil escuchar frases como esta sin que nos importe que quien lo diga sea una mujer mayor que recibe el apoyo de un proyecto o la voluntaria que acude a su domicilio: *Estamos muy a gusto. Compartimos un rato todas las semanas y hasta hemos llegado a sentirnos como amigas.*

Comprender la soledad de las personas mayores y actuar contra ella nos ayuda a lograr una sociedad no solo más justa e

inclusiva, sino también más vinculada, además de un futuro mejor para todas las personas que la componemos, independientemente de nuestra edad, **pues todos necesitamos sentirnos queridos y acompañados**, y el deseo de todos nosotros es llegar a envejecer.

Bibliografía

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529. https://www.researchgate.net/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation

Campaign to End Loneliness: https://www.campaigntoendloneliness.org/

Cáritas Española (2021). *Prevenir y aliviar la soledad de las personas mayores. El papel único del voluntariado en los procesos de acompañamiento*. Documentos de trabajo, *9.* https://bit.ly/2ZivRRC

Castro-Blanco, M.P. (2020). *La soledad y las personas mayores*. *Labor Hospitalaria,* 326, 67-79.

Losada, A., Márquez, M., Jiménez, L., Pedroso, M. S., Gallego, L. y Fernandes, J. (2020). *Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19*. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 55(5), 272-278.* https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005Get

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. En S. Duck, & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*

(pp. 31-56). Londres, Reino Unido: Academic Press.

Sancho, M.; Barrio, E. del, Diaz-Veiga, P., Marsillas, S., Prieto, D. (2020). *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas mayores que envejecen en Gipuzkoa.* Instituto Matía