



Corintios XIII

Revista de teología y pastoral de la caridad

LAS SOLEDADES Y LAS PERSONAS MAYORES: ALGUNAS REFLEXIONES PARA LA INTERVENCIÓN

M.a del Pilar Castro-Blanco

Doctora en Psicología, responsable del Área de Personas Mayores y Envejecimiento de Cáritas Diocesana de Bilbao y profesora en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Deusto.

5. Las soledades y las personas mayores: algunas reflexiones para la intervención

M.^a del Pilar Castro-Blanco

Doctora en Psicología, responsable del Área de Personas Mayores y Envejecimiento de Cáritas Diocesana de Bilbao y profesora en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Deusto.

Resumen

La conciencia sobre el efecto negativo que la soledad puede tener sobre el bienestar y la salud de las personas ha generado una preocupación creciente y gran interés por actuar para prevenirla y disminuirla. Muchas de las intervenciones se orientan a las personas mayores por tratarse de un colectivo en el que las pérdidas se acumulan y la incidencia del aislamiento y sobre todo del sentimiento de soledad tiende a aumentar. En este artículo se exponen algunos aspectos que muestran la complejidad de esta experiencia y algunas reflexiones sobre la intervención, tratando de conjugar hallazgos de la investigación con intuiciones de la práctica de la gestión de proyectos en este ámbito: identificar a las personas destinatarias de las iniciativas, el estig-

ma de la soledad, la dificultad para pedir ayuda y la importancia de contar con la comunidad.

Palabras clave: soledad, personas mayores, intervención social

Abstract

Awareness about the negative effect that loneliness can cause in well-being and health of people it has generated a growing concern and a big interest for acting to avoid and decrease it. Many of these interventions are guided to old people for being a group where losses are accumulated and the incidence of isolating and chiefly the feeling of loneliness tends to increase. In this article are exposed some bearings that shows the complexity of this experience and some thoughts about the intervention, trying to combine the researchs findings with the intuitions in the practice of project's managements in this sphere: to recognize recipients of the initiatives, stigma of loneliness, about difficulty of asking for help and the value of counting on the community.

Keywords: loneliness, old people, social intervention.

I. El punto de partida: las necesidades humanas de relación

Como formuló el filósofo Aristóteles, los seres humanos somos sociales por naturaleza, esto es, necesitamos de la relación con otros para sobrevivir. De hecho, las personas tenemos una predisposición biológica y natural a buscar la compañía de otras, predisposición que aumenta en situaciones de miedo, estrés o dificultad, como lo atestiguan numerosos experimentos llevados a cabo a lo largo de la historia de la Psicología Social.

Pero no solo tenemos necesidad de estar con otras personas, sino también una tendencia innata a formar y mantener vínculos. En esta línea, cabe mencionar a Bowlby y su conocida teoría del apego, desde la que define este como la propensión generalizada de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con otras personas determinadas. Asimismo, Baumeister y Leary publicaron hace más de 25 años un extenso trabajo en el que demostraron que las personas necesitamos formar y mantener al menos un mínimo de relaciones que sean significativas, duraderas y afectivamente positivas, y que lograrlo es una motivación humana fundamental que dirige nuestro comportamiento, nuestra conducta y nuestras emociones¹. También cabe señalar la necesidad de sentirnos parte de un grupo, reflejada en el concepto de «sentido psicológico de comunidad» que apuntaba Sarason ya en 1974, definiéndolo como «el sentimiento de que uno es parte de una red de relaciones de apoyo mutuo en los que podría confiar y como resultado del cual no experimenta sentimientos permanentes de soledad»².

Esta breve revisión sobre las relaciones como imprescindibles para el ser humano nos conecta con la soledad. Al igual que el dolor físico nos avisa de que hay un daño en el cuerpo y nos lleva a actuar para minimizarlo, el sentimiento de soledad puede ser considerado como una alerta de que nuestras necesidades de relación no están adecuadamente satisfechas y llevarnos a realizar acciones para solucionar esta situación, lo que ayuda a comprender una gran variedad de fenómenos psicosociales³. Por otra parte, también se pretende evidenciar que las

1. Cf. BAUMEISTER R. F., LEARY M. R., «The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation», *Psychological Bulletin*, 117 (1995) 497-529.

2. SARASON S. B., *The psychological sense of community*, San Francisco 1974, 1.

3. Cf. CACIOPPO J. T., HAWKLEY L. C., ERNST J. M., BURLESON M., BERNTSON G. G., NOURIANI B., SPIEGEL D., «Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective», *Journal of Research in Personality* 40 (2006) 1054-1085; GABRIEL S., «Reflections on the 25th anniversary of Baumeister & Leary's seminal paper on the need to belong», *Self & Identity* 20 (2021) 1-5.

necesidades humanas de relación son varias y que, por tanto, la soledad es una realidad compleja que habitualmente no se resuelve con la mera disposición de compañía.

2. Soledades

En los últimos años el interés por la reflexión y la investigación sobre la soledad ha crecido a un ritmo exponencial, lo que ha ayudado a profundizar en el conocimiento y significado de esta experiencia. Así, en la literatura científica encontramos diferentes conceptos de soledad⁴.

Por una parte, la soledad puede ser definida como una **situación objetiva** y cuantificable a través del número o frecuencia de las relaciones de las que dispone la persona. Es lo que comúnmente llamamos estar solo/a⁵, y puede ser una situación puntual o duradera. En este último caso es habitual referirse a ella como *aislamiento social*, y puede aludir a encontrarse físicamente separado/a de otras personas (por vivir en un lugar aislado o no salir de casa, por ejemplo) o a tener una red social reducida y/o poco o ningún contacto con otros, independientemente de cómo lo sienta la persona; también se define como lo contrario a la participación social.

La experiencia nos dice que cuando se habla de la soledad de las personas mayores habitualmente se piensa en el aislamiento social, debido a las pérdidas que comúnmente suceden en diferentes áreas de nuestra vida a medida que cumplimos años (relaciones, salud, participación...) y que influyen directamente en el número de relaciones de las que disponemos. Así, con frecuencia, se ilustra la soledad con datos acerca del número de mayores que viven solos/as, dando por hecho que pasan mucho tiempo sin compañía y olvidando el papel que pueden tener las relaciones fuera de casa. Sin embargo, observamos que constituir un hogar unipersonal cada vez se valora más como algo positivo, e incluso es elegido por muchas personas mayores que ven en ello un indicador de independencia y de autonomía preservadas. Por ello, consideramos que es un acierto que las estrategias contra la soledad que se están poniendo en marcha desde diferentes instancias (instituciones públicas y organizaciones no gubernamentales), indiquen que luchan contra la soledad «no deseada» o «no elegida», y que ello también vaya calando en el imaginario

4. Nos apoyamos en dos trabajos, cuya revisión recomendamos. Por un lado, una revisión sistemática de literatura: MANSFIELD L., DAYKIN N., MEADS C., TOMLINSON A., GRAY K., LANE J., VICTOR C., *A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years). Synthesis of qualitative studies*. Londres 2019. Por el otro, una interesante publicación que incluye revisión bibliográfica y datos cuantitativos y cualitativos: SANCHO M., BARRIO E., DÍAZ-VEIGA P., MARSILLAS S., PRIETO D., *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa*, Donostia 2020.

5. En inglés se utiliza el término *aloneness* para referirse a esta situación.

colectivo, de tal manera que dejemos de pensar en cualquier situación de soledad objetiva como algo a evitar; especialmente cuando se trata de personas mayores. Además, también se reconoce que estar a solas de manera voluntaria puede facilitar aspectos como la concentración, la creatividad, el descanso, el autoconocimiento... constituyendo una experiencia positiva y de crecimiento personal⁶.

Por otra parte, el término *soledad* también puede referirse a una experiencia subjetiva, no observable externamente y solo detectable y evaluable a través de la expresión de la propia persona. Aunque la **soledad sentida** o **sentimiento de soledad**⁷ tiende a darse más en situaciones de soledad objetiva, no necesita de ella para ocurrir: En 1981, Perlman & Peplau, dos autores de la llamada corriente cognitiva, propusieron que el sentimiento de soledad es una vivencia desagradable que surge cuando valoramos que nuestras relaciones son deficientes en cantidad y/o calidad⁸. Este enfoque revolucionó la investigación acerca de la soledad, poniendo el foco no solo en el aislamiento, sino sobre todo en la vivencia que cada persona tiene de su situación relacional, lo que explica que se puedan dar sentimientos de soledad incluso en contextos de aparente integración (viviendo con otras personas, estando con la familia o participando en actividades, por ejemplo).

Las implicaciones de esta visión de la soledad, como resultado de una discrepancia percibida entre las relaciones disponibles y las deseadas o necesitadas, son varias. Por un lado, nos lleva a insistir en la complejidad del sentimiento de soledad, ya que el efecto del contexto y de las características de las relaciones sobre él está modulado por un sinnúmero de variables subjetivas, como la evaluación que hacemos de esas relaciones, las expectativas, las creencias, el estado de ánimo, experiencias anteriores... De hecho, la satisfacción con las relaciones tiende a predecir mejor la soledad que el número de familiares y amigos y que la frecuencia de contactos⁹. Por otro lado, los aspectos cualitativos de las relaciones resultan ser más importantes que los cuantitativos. Por ejemplo, disponer de personas de confianza a las que poder revelar las vivencias personales protege contra la soledad¹⁰, mientras que sentir poca comprensión por parte de los seres queridos la

6. En inglés existe el término *solitude* para hablar de esta soledad elegida y positiva. Cf. YUVAL P., SEGEL-KARPAS D., MOR S. O., HOFFMAN Y., SHRIRA A., BODNER E., «Positive Solitude Scale: Theoretical Background, Development and Validation», *Journal of Happiness Studies* 22 (2021) 3357-3384.

7. Es el equivalente al término *loneliness* en inglés.

8. Cf. PERLMAN D., PEPLAU L. A., «Toward a social psychology of loneliness», en: S. DUCK - R. GILMOUR (eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*, Londres 1981, 31-56.

9. Cf. SHIOVITZ-EZRA S., LEITSCH S. A., «The role of social relationships in predicting loneliness: The National Social Life, Health, and Aging Project», *Social Work Research* 34 (2010) 157-167; LOSADA A., MÁRQUEZ-GONZÁLEZ M., GARCÍA-ORTIZ L., GÓMEZ-MARCOS M. A., FERNÁNDEZ-FERNÁNDEZ V., RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ E., «Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults», *The Journal of Psychology* 146 (2012) 272-292.

10. Cf. GRENADE L., BOLDY D., «Social isolation and loneliness among older people: issues and future challenges in community and residential settings», *Australian Health Review* 32 (2008) 468-478.

agudiza¹¹. En la misma línea, parece que las intervenciones contra la soledad de las personas mayores basadas en el acompañamiento de personas voluntarias son más exitosas en la medida en la que promueven relaciones caracterizadas por la reciprocidad, la empatía, la autonomía y la privacidad¹². Incluso el canal a través del que se dan las interacciones tiene impacto en la sensación de conexión y el sentimiento de soledad; aunque en mayor o menor medida todas las formas de comunicación (relación cara a cara, llamadas telefónicas, video llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos y redes sociales) ayudan a satisfacer la necesidad de relación, es el contacto presencial el que más mitiga la sensación de desconexión y la soledad sentida¹³.

Así mismo, teniendo en cuenta que la necesidad de relación de los seres humanos no es única sino que, como se ha descrito en el primer apartado, necesitamos compañía, vínculo, pertenencia..., y que cada relación provee apoyos y desempeña funciones diferentes (posibilidad de recibir ayuda, escucha, intimidad...), se subraya la importancia de mantener relaciones variadas para prevenir y reducir el sentimiento de soledad¹⁴. Parece que este aspecto es especialmente importante cuando hablamos de la soledad de las personas mayores, pues tendemos a pensar que la presencia de la familia o de personas cuidadoras profesionales es suficiente para evitar la soledad. Ciertamente, las relaciones familiares tienen un papel central en la soledad de las personas mayores, y especialmente en culturas como la nuestra¹⁵, sin embargo, las personas que no disponen de amistades son las que suelen expresar mayores niveles de soledad. Concretamente, según un estudio cualitativo realizado en Gipuzkoa¹⁶, tener una red familiar y de amistades escasa tiende a vincularse con la percepción de soledad, pero son quienes se sienten aislados de los/as amigos/s quienes tienen mayor probabilidad de sentirse solos. Estos resultados reafirman el papel que diferentes tipos de vínculo pueden tener en la vivencia de soledad y, por tanto, la conveniencia de mantener relaciones variadas; también subrayan la importancia de los aspectos culturales. Así, en el caso de Gipuzkoa se observa que las cuadrillas de amigos/as tienen un gran valor a nivel personal a lo largo de la vida, lo que explica su peso en el sentimiento de soledad.

11. Cf. ROUTASALO P., SAVIKKO N., TILVIS R. S., STRANDBERG T. E., PITKALA K. H., «Social contacts and their relationship to loneliness among aged people - a population-based study», *Gerontology* 52 (2006) 181-187.

12. Cf. FAKOYA O. A., MCCORRY N. K., DONNELLY M., «How do befriending interventions alleviate loneliness and social isolation among older people? A realist evaluation study», *PLoS ONE* 16 (2021) e0256900.

13. Cf. HALL J. A., PENNINGTON N., MEROLLA A. J., «Which mediated social interactions satisfy the need to belong?», *Journal of Computer-Mediated Communication* 28 (2023) zmac026.

14. Cf. LAM J., BROCCATELLI C., BAXTER J., «Diversity of strong and weak ties and loneliness in older adults», *Journal of Aging Studies* 64 (2023) 101097.

15. Cf. IGLESIAS DE USSEL J. (2001), *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo*. Madrid, 2001

16. Cf. SANCHO M., BARRIO E., DÍAZ-VEIGA P., MARSILLAS S., PRIETO D., *Bakardadeak...*

Según lo expuesto acerca de la calidad percibida de las relaciones, es lógico que se identifiquen tipologías de sentimiento de soledad en función de la clase de vínculos y/o apoyos que se echan de menos. En general, se distingue entre la «soledad social», consecuencia de no tener una red satisfactoria y caracterizada por sentimientos de marginación, exclusión, falta de pertenencia..., y la «soledad emocional», producida por la falta de vínculos emocionales significativos, normalmente asociada a pérdidas importantes (por ejemplo, quedarse viudo/a) o a cambios en las relaciones (jubilación, enfermedad...)¹⁷. Por otra parte, parece que las personas mayores identifican la soledad con al menos tres cuestiones: haber perdido relaciones y/o vivir solo sin quererlo («soledad social»), la sensación de no tener a quién expresar o a quién recurrir cuando se tienen preocupaciones o problemas («soledad emocional»), y sentir que no hay auténtica conexión con otras personas, que no te comprenden realmente, que tus valores e intereses no son compartidos («soledad sintónica»)¹⁸. Los diferentes tipos de sentimiento de soledad pueden darse de manera simultánea o por separado y su identificación pone de relieve, una vez más, que los aspectos cualitativos y subjetivos son imprescindibles para la comprensión de esta experiencia. De hecho, cabe plantearse si cuando utilizamos el término soledad todas las personas nos referimos a lo mismo o si más bien esta experiencia difiere de unas personas a otras, e incluso de unos momentos a otros. Por ello, aunque existe acuerdo en que la soledad es una vivencia negativa derivada de problemas en las relaciones sociales, cada vez más autores prefieren hablar de las soledades, en plural, como reconocimiento a la heterogeneidad de situaciones, vivencias y razones que el término aglutina¹⁹.

3. Intervenir contra la soledad de las personas mayores: algunas observaciones e intuiciones

Como señalan Victor y su equipo, las soledades se convierten en problema cuando llegan a ser algo habitual en la vida de las personas y afectan negativa-

17. ROBERT S. WEISS propuso esta tipología en 1973 en el libro *Loneliness. The experience of emotional and social isolation* (Cambridge), y la distinción entre ambos tipos de soledad es algo habitual en la investigación posterior; aunque algunos autores han propuesto matices a su significado.

18. Esta clasificación es el resultado de uno de los estudios de mi tesis doctoral, defendida en 2016 en la Universidad de Deusto pero no publicada. Su título es *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento*.

19. Por ejemplo: SANCHO M., BARRIO E., DÍAZ-VEIGA P., MARSILLAS S., PRIETO D., *Bakardadeak...*; MOSCOSO M., AUSÍN T. (eds.), *Soledades. Una cartografía para nuestro tiempo*, Madrid 2021; Riera J. R. (ed.), *Las soledades. Reflexiones, causas y efectos*, Barcelona 2022.

mente a su salud física y mental y a su participación en la comunidad²⁰. La constatación de que la soledad afecta a muchas personas y la preocupación por sus consecuencias ha motivado la activación de muchas iniciativas para prevenirla y/o disminuirla en los últimos años. Tradicionalmente, las intervenciones han estado dirigidas al colectivo de personas mayores, considerando la soledad y la edad como un binomio casi inseparable, aunque hoy en día sabemos que la soledad no tiene edad y las estrategias se van diversificando. Actualmente existen diferentes plataformas que pretenden generar e intercambiar conocimiento y que recogen y dan a conocer datos y programas de intervención²¹. Asimismo, en la literatura científica existen también interesantes revisiones que coinciden en señalar la importancia de evaluar el impacto de las intervenciones como una práctica habitual²².

Sin embargo, el punto de vista que adoptamos en este apartado no es tanto el de la literatura científica, sino el de la experiencia práctica, pues compartiré algunas observaciones y reflexiones obtenidas en la labor de gestionar proyectos contra la soledad de las personas mayores en mi ámbito de trabajo (Cáritas Diocesana de Bilbao)²³.

3.1. Las personas destinatarias de las intervenciones

Como hemos señalado, habitualmente pensamos en la vejez como un tiempo en el que la soledad se deriva de las pérdidas relacionales, personales y de participación social que pueden ocurrir a lo largo de la vida, y con una preocupación especial por sus consecuencias en la disminución de los contactos sociales de los que se dispone. Por ello, las personas mayores con redes sociales pequeñas y/o con dificultad para encontrarse con otras suelen ser destinatarias prioritarias de las estrategias contra la soledad (por ejemplo, quienes no tienen apoyos familiares, o quienes tienen limitaciones de movilidad o barreras arquitectónicas). Esta preocupación es lógica, y aumenta cuando se detecta que hay deterioro de la salud y necesidad de

20. Cf. VICTOR C., MANSFIELD L., KAY T., DAYKIN N., LANE L., GRIGSBY DUFFY L., TOMLINSON A., MEADS C., *An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*, (2018). https://whatworkswellbeing.org/wp/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2018/10/Full-report-Tackling-loneliness-Oct-2018.pdf

21. A nivel europeo podemos destacar la británica *Campaign to End Loneliness* (<https://www.campaigntoendloneliness.org/>), junto con la del *EU Science Hub* (https://joint-research-centre.ec.europa.eu/loneliness_en). A nivel estatal, en 2022 la Fundación Once creó un observatorio (<https://www.soledades.es/>). También existen otros de carácter local, como el aragonés (<https://eljusticiadearagon.es/oas/>) o el de Barcelona (<https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/es/barcelona-contra-la-soledad/observatorio-de-la-soledad-barcelona>).

22. Dos ejemplos de revisiones interesantes: VICTOR C., MANSFIELD L., KAY T., DAYKIN N., LANE L., GRIGSBY DUFFY L., TOMLINSON A., MEADS C., *An overview of reviews...* JOPLING K., *Promising Approaches Revisited: Effective Action on Loneliness in Later Life*, Londres 2020.

23. Estas reflexiones parten y complementan las presentadas en trabajos anteriores: CASTRO-BLANCO M. P., «La soledad y las personas mayores», *Labor Hospitalaria* 326 (2020), 67-79 y CASTRO-BLANCO M. P., «La soledad de las personas mayores: retos para la intervención», *Documentación Social* 8 (2021).

cuidados, y en la medida en la que somos conscientes de que nuestros modos de vida pueden potenciar el anonimato y el aislamiento social de estas personas. Sin duda la aparición de noticias que nos hablan de personas fallecidas en soledad sin que nadie las haya echado en falta es siempre una llamada de atención que lleva a la reflexión y que motiva diferentes planes de acción, especialmente desde las instituciones públicas²⁴. Sin duda, el aislamiento social es un riesgo, incluso cuando puede ser una situación elegida, y por ello es conveniente disponer de servicios y mecanismos que aseguren al menos un mínimo de contacto social.

Sin embargo, conviene no perder de vista la importancia de los aspectos cualitativos de las relaciones y que el sentimiento de soledad no ocurre únicamente en situaciones de aislamiento social, como se ha señalado más atrás. Si reconocemos que sentirse solo/a durante un tiempo largo es un problema, conviene **detectar y atender también la soledad sentida**. Es cierto que cuando se tiene poco contacto con otros es más probable que surja este sentimiento y por ello la mayoría de las iniciativas tratan de facilitar relaciones, pero debemos tener en cuenta que también existe «soledad acompañada», es decir, un sufrimiento oculto tras la apariencia de disponer de una red de apoyos. Dicho de otra forma, aumentar los contactos puede no ser suficiente para eliminar el sentimiento de soledad.

Son varias las implicaciones que se derivan de ello y que pueden ampliar nuestra mirada hacia qué personas serán las destinatarias de la intervención contra la soledad. En primer lugar, no debemos dar por hecho que las personas mayores que tienen apoyos familiares o cuidadores profesionales no sienten soledad. Insistimos en que las necesidades de relación son varias y que es muy difícil que un único vínculo pueda satisfacerlas todas. Un familiar puede ser la persona preferida para ayudar a tomar decisiones o para depositar en ella nuestros cuidados, pero quizás no lo es para compartir preocupaciones sobre algunos aspectos familiares que la involucran y para lo que se confía en una amiga; igualmente, hay momentos en los que se disfruta de la conversación de personas de la misma generación con las que nos sentimos en sintonía recordando experiencias vividas. Carecer de algún tipo de relación puede no llevar, quizás, a un sentimiento de soledad intenso y generalizado, pero sí a experiencias de insatisfacción o soledad de algún tipo. También quienes salen mucho a la calle e incluso quienes participan en actividades pueden necesitar ayuda contra la soledad, pues quizás no encuentran el tipo de relación o apoyo que buscan. Recordando las tipologías de soledad, se puede tener muchos contactos y encontrarse socialmente integrado/a y, sin embargo, no disponer de vínculos significativos en los que se sienta confianza e intimidad que pueda evitar la soledad emocional. Igualmente, se puede estar acompañado, sentir que se tiene a quien recurrir y quien te cuida, pero no sentirse realmente querido/a o comprendido/a.

24. Un ejemplo son las iniciativas que actúan como radares o detectores de estas situaciones, como *Radars*, en Barcelona o *Mirada activa*, en Bilbao.

En segundo lugar, no olvidemos que la satisfacción con las relaciones depende en gran medida de la calidad percibida de estas, y de aspectos como la sensación de afinidad, de reconocimiento, de reciprocidad, de intimidad, de libertad... En este sentido, conviene insistir en la aportación única del voluntariado a la intervención contra el sentimiento de soledad gracias a la gratuidad de las relaciones que ofrece, que confiere a estas de matices únicos y más difíciles de lograr a través de otros tipos de vínculo²⁵. También hay que tener en cuenta que, a veces las relaciones existen pero son conflictivas o se rigen por dinámicas que generan malestar y que ello, lejos de proteger, acrecienta el sentimiento de soledad.

Esta reflexión pretende ser una invitación a ampliar nuestra mirada en la intervención para incluir en ella también a quienes pueden sentir alguna forma de soledad a pesar de estar aparentemente conectados. Se trata de, por ejemplo, preguntar a la persona mayor no solo si tiene familia o si tiene quién le ayude o quién le cuide, sino también acerca de si tiene relaciones con otras personas, si tiene amistades y, sobre todo, por su satisfacción y por los aspectos que puede echar de menos; es decir, es una invitación a explorar distintas soledades. Asimismo, implica no simplemente favorecer relaciones y encuentros, sino utilizar metodologías que faciliten la generación de vínculos variados y significativos. Quienes colaboran en el ámbito de las residencias de mayores escuchan con frecuencia las expresiones de soledad acompañada que sienten quienes se saben rodeados y cuidados, pero se sienten olvidados o echan de menos conversaciones con personas con las que poder sentir sintonía. Creo que uno de nuestros retos es comprender que esta soledad paradójica también existe cuando se vive en domicilios particulares en el ámbito comunitario.

Para acabar esta reflexión sobre a quién debemos orientar los proyectos, expongo también una duda que me surge en los últimos tiempos; ¿hasta qué punto establecer perfiles y contextos en los que el sentimiento de soledad sea más probable nos ayuda?. Creo que contar con este tipo de información basada en la experiencia científica es útil para identificar a quién dirigirnos y tener en cuenta aspectos más complejos que las características de la red disponible, pero ¿no correremos el riesgo de definir circunstancias en las que sentir soledad puede estar «justificado» y se entienda que en el resto no hay razón para ello y se desapruebe?

3.2. El estigma de la soledad

En una publicación reciente, Barrero y sus colaboradores, confirman la existencia de un estigma social en torno a la soledad que hace que se tienda a valorar

25. Para profundizar más en este tema se puede consultar el siguiente documento de Cáritas Española: «Prevenir y aliviar la soledad de las personas mayores. El papel único del voluntariado en los procesos de acompañamiento». *Documentos de trabajo* 9 (2021).

más negativamente a las personas solas, que la gente perciba que este estigma existe en su entorno y que quienes la sufren sientan vergüenza y tiendan a ocultarla²⁶. El estigma puede explicar la dificultad que encontramos actualmente para llegar a las personas mayores que sienten soledad, y que compartimos algunas de las organizaciones que trabajamos en este ámbito. Observamos que expresar la soledad genera miedo a ser negativamente juzgado/a. Por ejemplo, el hecho de ser muy mayor y vivir solo/a puede poner socialmente en entredicho a la familia por «dejarle vivir así a su edad», pues implícitamente se piensa que esa no puede ser una soledad elegida; igualmente, expresar sentimiento de soledad cuando se tiene familia puede provocar juicios negativos hacia la misma («los que tienen que acompañarla son sus hijos», «los hijos no se están portando bien», «con todo lo que ella les ha cuidado ahora no se preocupan», etc.) o hacia la propia persona («no me extraña que esté sola con el carácter que tiene», «qué habrá hecho para que los hijos no vengan a verla»). De hecho, observamos que quienes solicitan ayuda para combatir su soledad suelen ser personas que viven circunstancias en las que sentirse solo puede estar justificado y socialmente aprobado («me he quedado viuda y no tengo hijos», «mi salud no me permite salir de casa»), y raramente recibimos demandas por sentimiento de soledad por parte de personas que tienen red familiar, aunque cuando llegamos a ellas de otras formas muchas expresan diferentes formas de soledad.

Creo que trabajar contra el estigma que genera la soledad a cualquier edad, pero especialmente cuando se es mayor, es por tanto otro de los retos importantes para poder llegar no solo a las personas que están solas, sino también a las que se sienten solas. En este sentido, coincido con Sancho y su equipo²⁷ en señalar que es importante cuidar el lenguaje que utilizamos para referirnos a la soledad. Difundir la idea de que la soledad es algo humano, normal, un malestar que nos ocurre por muchas razones y que debemos permitirnos sentir, identificar y compartir para aliviarlo quizás ayude más a su aceptación y genere más empatía en otras personas que los mensajes generalizados sobre sus horribles consecuencias o los titulares que lo consideran un problema de salud pública o una epidemia²⁸. La soledad no es una enfermedad, o al menos no de la persona que la sufre; en todo caso es una enfermedad de la sociedad que la produce y no la atiende, y ni tan siquiera la identifica. Igualmente, a veces se recurre a la descripción de situaciones extremas para sensibilizar sobre la soledad (personas ma-

26. Cf. BARRETO M., VAN BREEN J., VICTOR C., HAMMOND C., ECCLES A., RICHINS M. T., QUALTER P., «Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness», *Journal of Social and Personal Relationships* 39 (2022) 2658–2679.

27. Cf. SANCHO M., BARRIO E., DÍAZ-VEIGA P., MARSILLAS S., PRIETO D., *Bakardadeak*...

28. No pongo en duda que las consecuencias negativas de la soledad no justifiquen la utilización de esta terminología, y soy consciente de que gracias a ello ha aumentado tanto el interés por la comprensión de la soledad como la intervención para prevenirla y reducirla. Mi reflexión intenta solo señalar el efecto que estos mensajes pueden tener en las personas afectadas.

yores que pasan semanas sin ver a nadie, personas que mueren en soledad, etc.), situaciones que son reales pero que, por suerte, no son las más frecuentes; sin embargo, su uso redundante en una visión estereotipada y de máxima exclusión que dificulta que otras personas mayores se identifiquen con ellas («lo mío no es para tanto, así que no es importante»). En este sentido, quizás pueda ayudar la difusión de testimonios de personas en situaciones más normalizadas que comparten cómo afrontan sus sentimientos de soledad. Es importante poder hablar sobre la soledad sin miedo a ser juzgado/a.

Identificar a las personas que se sienten solas requiere que ellas mismas expresen que se sienten así, pero los estudios nos demuestran que preguntar directamente por la soledad hace que muchas personas tiendan a negarla. Como alternativa, existen escalas que la valoran de forma indirecta. En el estudio realizado en Gipuzkoa por Sancho y sus colaboradores citado anteriormente, únicamente el 5,5 % de las personas participantes (todas mayores de 55 años) reconocieron sentirse solas, mientras que la evaluación indirecta indicó que realmente el 29,5 % se encontraba en esa condición. Esta gran diferencia entre la soledad que se comunica y la que realmente se siente confirma el efecto del estigma sobre la expresión de la soledad. En relación a ello, puede ser conveniente cuidar la denominación de nuestras iniciativas contra la soledad. Seguramente nos resulte más fácil participar en un proyecto que se describe como «lugar de encuentro» que en un «recurso contra la soledad», cuando realmente son lo mismo). Acudir al primero puede resultar algo atractivo, e incluso un ejercicio positivo de participación social que seguramente será apoyado por familiares y vecinos, mientras que acercarse al segundo puede traer cuestionamientos y comentarios relacionados con el estigma («pero si tú no estás solo», «ahí solo van las personas que no tienen a nadie»). Nuestra experiencia de acercamiento a las personas mayores que se sienten solas ha mejorado desde que hemos sustituido la palabra soledad por la de promoción de las relaciones, pero aun así no es tarea fácil...

3.3. No es fácil pedir ayuda

En 2015 se publicó un interesante artículo que identifica algunas de las barreras que las personas mayores solas encuentran para su participación social²⁹. Además de cuestiones que «justifican» el no dar pasos contra la soledad, como tener problemas de movilidad, haber perdido el interés, encontrarse mejor haciendo cosas que relacionándose, considerar que su soledad no es grave...; los autores señalan dos procesos psicológicos que conviene conocer: El primero es el miedo al

29. GOLL J. C., CHARLESWORTH G., SCIOR K., STOTT J., «Barriers to social participation among lonely older adults: The influence of social fears and identity», *PLoS ONE* 10 (2015) e0116664.

rechazo que se concreta en no ser aceptado en un grupo previamente formado, en sentirse humillado/a por no saber hacer algo u opinar adecuadamente. El segundo es el miedo a perder la identidad que conduce, por ejemplo, a rechazar participar en grupos que la puedan poner en riesgo (una persona que se considera culta no acudirá a un grupo formado por personas con poco nivel cultural) y a no pedir ayuda porque hacerlo se asocia habitualmente con la debilidad y con la existencia de limitaciones y puede poner en duda nuestra autosuficiencia. En línea con este último aspecto, parece que las propuestas de intervención en las que existe posibilidad de establecer relaciones de reciprocidad, más que de ayuda explícita, pueden resultar más atractivas para algunos perfiles de personas mayores³⁰.

Coincidiendo con lo que señala la investigación, desde la práctica observamos que las personas llegan a participar con más facilidad en propuestas que permiten una incorporación progresiva que permite conocer a las personas que toman parte, las actividades que se realizan, etc. Por ejemplo, organizar una semana de puertas abiertas en un recurso da la oportunidad de conocerlo y disipar algunos miedos antes de comprometerse con él. Asimismo, además de evitar descripciones que puedan fomentar el estigma, como hemos señalado, conviene que las iniciativas resulten atractivas y que ofrezcan una visión positiva de quienes participan, de tal manera que hacerlo sea incluso un motivo de orgullo. Además, es importante tratar de que las actividades que proponamos no hagan sentir que no se tiene competencia, habilidad o conocimiento. También observamos que algunas personas tienen miedo a que juzguemos su modo de vida y tratemos de cambiarlo, por lo que cualquier intromisión puede llevarles a retirarse de la iniciativa y de la relación... En definitiva, parece que hay asuntos como los enumerados que dan más miedo que la propia soledad y que explican que muchas personas no den pasos para sentirse menos solas, a pesar de conocer recursos y posibilidades que podrían ayudarlas. La búsqueda de estrategias para ayudar a vencer el miedo que produce la participación y la búsqueda de ayuda podría ser el tercer reto de la intervención para prevenir y disminuir el sentimiento de soledad.

En cuanto al hecho de pedir ayuda, coincidiendo con lo que señalan los estudios, observamos que algunas personas suelen estar más satisfechas cuando sienten que no solo reciben, sino que también aportan. En esta línea, en el proyecto de acompañamiento de Cáritas subrayamos la bidireccionalidad de la relación que se establece, describiéndola como «tiempo compartido»; igualmente, el voluntariado no «saca» a pasear a la persona mayor sino que «salen» a pasear juntas... De nuevo, el lenguaje es importante y nos sitúa en una relación diferente. De la misma manera, los grupos de encuentro y las iniciativas grupales, dependiendo de cómo las planteemos, pueden ser espacios en los que se pueda dar y recibir:

30. Cf. SOULIÈRES M., CHARPENTIER M., «Are Older People Living Alone Socially Isolated? A Qualitative Study of Their Experiences», *Journal of Gerontological Social Work* 65 (2022) 664-677.

3.4. La comunidad es necesaria

A lo largo de este artículo hemos intentado trasladar algunos aspectos que confirman que las soledades son una realidad compleja: diferentes causas, diversidad de vivencias, dificultad para identificar a quienes sufren algunas de ellas, visiones sociales que a veces complican la expresión, influencia de aspectos psicológicos, culturales... Si, además, tenemos en cuenta que el de las «personas mayores» es un colectivo muy heterogéneo en edades, valores, situaciones familiares, niveles formativos, creencias, identidades... es evidente que no hay intervención contra la soledad que pueda prevenir y/o reducir la de todas las personas, ni tan siquiera la de una misma a lo largo de todo su ciclo vital. Por tanto, parece deseable que existan recursos e iniciativas diferentes y con perspectivas distintas, de tal manera que cada persona encuentre lo que necesite para que la soledad no le duela, o al menos no tanto como para afectar a su bienestar. Me gusta recurrir a la imagen de un puzzle, en el que las piezas se complementan y todas son necesarias, y juntas cubren toda una superficie, en este caso la de la soledad.

Y siguiendo con esta misma imagen, las piezas las ponen diferentes agentes. En este momento en el que las instituciones se están esforzando por trabajar sobre este tema, corremos el riesgo de esperar que sean ellas quienes lo «solucionen» y olvidarnos de que todos/as también tenemos una responsabilidad en el asunto de la soledad. Pienso que las administraciones y las organizaciones pueden y deben facilitar contextos, ideas, proyectos, evaluaciones, coordinaciones... Pero la relación en lo próximo y en lo privado depende sobre todo de lo que hacemos cada uno/a de nosotros/as. Cuando dedicamos tiempo a las relaciones, cuando escuchamos a otras personas tratando de evitar prejuicios sobre su edad o su género, cuando saludamos a nuestros vecinos o nos preocupamos por ellos si no les vemos cuando es habitual... Estamos dando menos posibilidades al aislamiento y a la soledad. Las investigaciones sugieren que las relaciones primarias, de vecindario, de cercanía... Tienen un gran potencial preventivo, por lo que, en alguna medida, todos/as podemos ser causa y remedio frente a la soledad, de la propia y de la de los demás. En octubre de 2022 el Observatorio de la Soledad de Aragón organizó una jornada con un título que me pareció inspirador en este sentido: «La soledad, tarea de todos». Tomarla como tal creo que es un reto urgente.

Elijo para terminar este artículo unas palabras de Úrsula von der Leyen, presidenta de la Comisión Europea, que conectan con las intuiciones expuestas en estas páginas: «Deberíamos cuidarnos mejor los unos a los otros. Y para muchos que se sienten ansiosos y perdidos, el apoyo adecuado, accesible y asequible lo cambia todo»³¹.

31. Discurso sobre el Estado de la Unión Europea, 14 de septiembre de 2022. Tomado de https://joint-research-centre.ec.europa.eu/loneliness_en.



 ***Caritas
Española***

Editores

Embajadores, 162 - 28045 MADRID

Teléfono 914 441 000 - Fax 915 934 882

publicaciones@caritas.es

www.caritas.es