

*“El que siente todavía el dolor, no está solo”*

L. TIECK

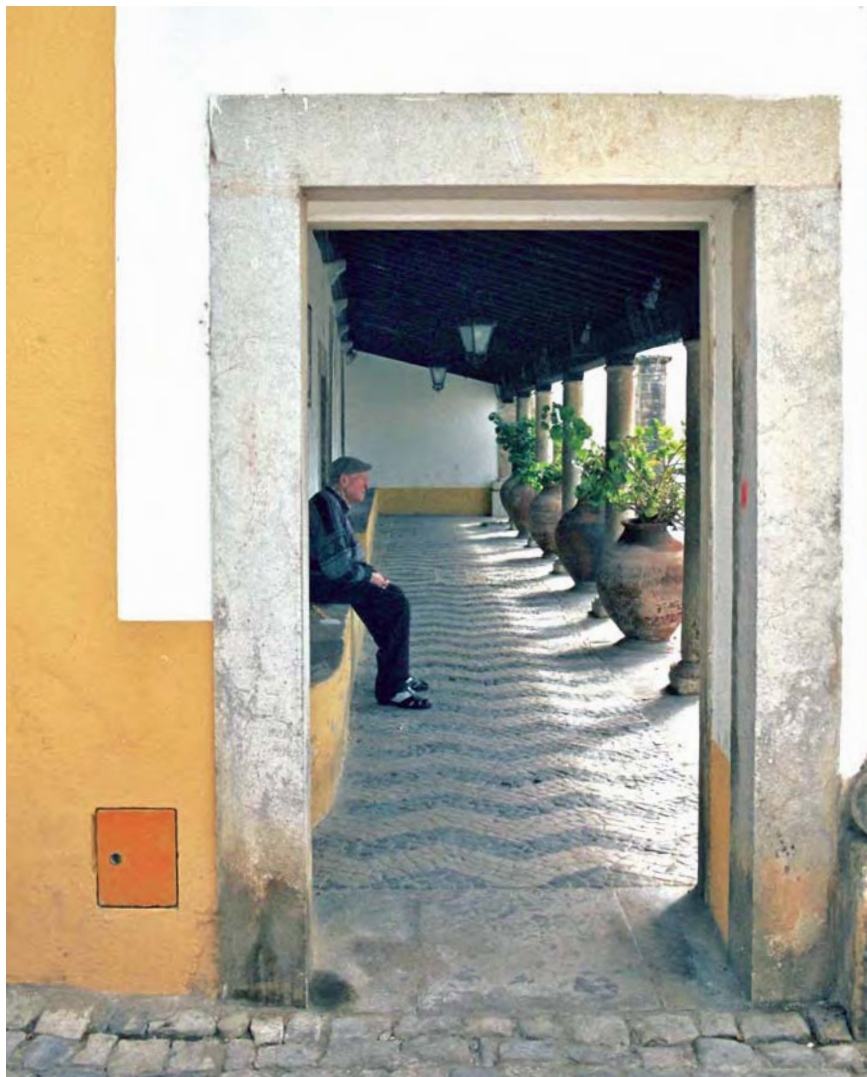
34

# La Soledad y su Impacto en la Dependencia

La soledad en las personas mayores puede ser un desencadenante de situaciones de dependencia, por ello es necesario aprender estrategias que permitan disfrutar de la soledad positiva, pero también hay que elaborar estrategias para afrontar la soledad negativa, motivada por diversos factores que es preciso conocer para encontrar el camino adecuado para salir de ella

Texto | Dra. Ramona Rubio Herrera [Catedrática de Psicogerontología I. Universidad de Granada]

Fotos | Ramona Rubio y JV-P



Vamos a cuestionarnos en este breve artículo tres interrogantes, en torno a la soledad:

- ¿Por qué se llega a la soledad?
- ¿Por qué la soledad tiene una clara influencia en la Dependencia?
- ¿Por qué a veces le cuesta tanto al hombre encontrar la salida de la soledad?

## Motivos que originan soledad

Tal vez se llega a la soledad, porque la soledad es inherente al hombre, no podemos escapar de ella, pero si podemos convertirla en algo positivo o negativo.

La soledad es un tema que ha preocupado a médicos, a psicólogos, a psiquiatras, sociólogos (Woodard, Gingles y Woodward, 1974)<sup>1</sup> y en el campo concreto de mayores se ha considerado a veces como uno de los problemas más importantes, de hecho se ha catalogado a la soledad como la enfermedad más devastadora que afecta a la vejez (Toumier, 1961)<sup>2</sup>.

Los estudios sobre la soledad en mayores han oscilado desde planteamientos que analizan la soledad objetiva (solation) y sus consecuencias psíquicas (Seligman, 1975)<sup>3</sup> a planteamientos que consideran a ésta como un mecanismo de defensa

(Myerson, 1980)<sup>4</sup>, pasando por definiciones que entienden la soledad como consecuencia de la vida interna en instituciones, Silverstone y Miller (1980),<sup>5</sup> mientras que otros autores insisten más en la soledad vivida, sentida (loneliness).

Isidro, Vega y Garrido (1999), definen a soledad como un sentimiento desagradable, vinculado a un desequilibrio en la percepción de las relaciones establecidas con los demás que está determinado por la falta de confianza del individuo en su capacidad para afrontar las situaciones que potencialmente pueden llegar a generarle soledad. Rubio y Aleixandre (1999), abordan la soledad desde una perspectiva multidimensional centrándose en los déficits existentes en el soporte social del sujeto (familiar, conyugal y social).

### Soledad positiva, soledad negativa

Decíamos que la soledad es inherente al ser humano, pero que puede tener una versión positiva o negativa. La soledad que preocupa al hombre, a los profesionales, a la sociedad, es la soledad negativa, la que genera una serie de sentimientos vinculados con la tristeza, con el aislamiento, con la idea de entender que a nadie le importamos, ni siquiera a veces a nosotros mismos.

Esa soledad puede estar vinculada a múltiples factores: ausencia de relaciones íntimas, carencia de amistades, o ser vivida como desfase con la sociedad actual, con las costumbres, con los estilos de vida de nuestra sociedad de consumo. Precisamente en esa línea se ha firmado un contrato entre la Universidad de Granada y el Imserso (2009) para estudiar la soledad social en los mayores.

Para algunos autores **la soledad aumenta con la edad**. Nosotros entende-



mos que, como mucho, la edad sería una variable interviniente pero no prioritaria. ¿Quiénes se sienten más solos? Muchos estudios como los de Amando de Miguel (1991) hablan de más soledad en la vejez. Evidentemente hay factores potencializadores como son los cambios sociales, la pérdida de seres queridos, ruptura de lazos familiares, la jubilación, pérdidas económicas o de prestigio laboral, etc., pero la soledad está más vinculada a variables personales que a la edad cronológica.

### La soledad puede ser un potencial de la dependencia

La soledad puede potenciar la dependencia, entendiendo que la tristeza, los sentimientos negativos, la baja autoestima, son factores con una clara implicación con la salud, en la medida que afecta al sistema inmunológico, lo cual aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Se asocia, además, al dolor de cabeza, a algunos problemas de corazón y digestivos, a dificultades para dormir, etc.

A nivel psicológico, la soledad influye en la baja autoestima, y puede ser la antesala

“  
La soledad que preocupa al hombre, a los profesionales, a la sociedad, es la soledad negativa, la que genera una serie de sentimientos vinculados con la tristeza, con el aislamiento, con la idea de entender que a nadie le importamos, ni siquiera a veces a nosotros mismos”

de otros problemas como la depresión, alcoholismo, también de ideas suicidas, etc.

Soledad y salud, por tanto, son itinerarios bidireccionales que pueden aumentar la vulnerabilidad a la enfermedad. Es posible que la soledad haga que ciertas personas sientan más achaques y perciban de forma más angustiosa sus problemas de salud que las personas que detentan otros rasgos y características.

Aunque el último eslabón de la soledad somos nosotros mismos, es decir, nuestra autopercepción, también debemos reconocer que hay factores exteriores que habrá que tener muy en cuenta para que no la potencien o para generar estrategias de afrontamiento adecuadas tales como:

- Muerte de seres queridos.
- Cambios de domicilio.
- Corte de lazos familiares o de amistades.
- Cambios de costumbres de las grandes ciudades.

En síntesis, la soledad puede ser un potencializador de la dependencia porque:

- Baja sistema inmune, falta de energía, tristeza, aislamiento.
- Se ha demostrado que las personas con elevados índices de soledad tienen tasas de mortalidad más altas que los que viven y se sienten bien en compañía.
- A su vez, el bajo estado de ánimo hace al sujeto más vulnerable y eleva el riesgo de sufrir enfermedades.
- La falta de apoyo social percibido incide en las motivaciones y estas en la salud general.
- La baja de defensas llama a las enfermedades, tanto las de origen externo, como puede ser la gripe, como interno, como son las enfermedades autoinmunes.

De ahí que **debamos evitar** que:

- Que la soledad anide en nosotros porque irá asociada a sentimientos de descontento, frustración, ansiedad pudiendo llegar a la depresión.
- La soledad es una **cárcel psicológica cuyos corredores se comunican con la cárcel de la dependencia**.
- El solitario crónico se deja llevar por pensamientos negativos de sí mismo y de los demás, y pueden ser profecías auto-cumplidas.
- Por otra parte las pocas habilidades sociales pueden potenciar el aislamiento, la inseguridad, la ansiedad.
- La soledad suele generar rechazo de los otros, y este sentimiento incide en que los otros se alejen formando así el círculo de aislamiento.

### La dificultad para encontrar la salida a la soledad

Porque el verdadero camino para combatirla debe surgir dentro de nosotros, y a ese camino podemos llamarle madurez. Los demás pueden ayudarnos, pero el úl-

timo paso lo debemos dar nosotros a través de la madurez.

La madurez es aceptar la vida, y **sobre todo aceptarnos a nosotros mismos**, saber disfrutar de la compañía de los demás, pero antes que todo, **saber disfrutar de nuestra propia compañía**.

La relación con otras personas puede ser positiva para combatir la soledad, pero primero debemos aprender a ser independientes, no pasar de la simbiosis madre-hijo, a la simbiosis con otras personas a lo largo del ciclo vital. Debemos aprender a vivir, a ser libres, y sólo cuando estamos solos podemos ponernos en contacto con nosotros mismos, entendiendo esta vivencia como oportunidad para vernos, para evaluarnos para saber lo que realmente queremos. Como medio de reflexión para enriquecer nuestro mundo interior, y no para recrearnos en pensamientos negativos, sobre lo que fue y pudo ser.

En la teoría de Erikson cuando nos habla de la personalidad "generadora e integrada" está haciendo referencia a la cristalización



de uno de los atributos más positivos que puede alcanzar el ser humano en la última etapa: la sabiduría, entendiendo por tal **la aceptación de la vida**, y algo básico que se da muy poco: la preocupación por los intereses comunes y no personalistas.

Y en esta misma línea Ryff (1989) al referirse a la sabiduría, hablaba de la persona que busca las siguientes metas: aceptación de sí mismo, relación positiva con los otros, autonomía, dominio del ambiente y un sentido o meta en su vida, precisamente en esta línea Orwoll y Perlmutter (1994), insisten en que la sabiduría depende de una estructura de la personalidad bien integrada, que permita trascender los planteamientos personalistas y llegar a esos intereses universales y colectivos, lo que podríamos denominar autotranscendencia, entendida como la capacidad de trascender el ser, de ir más allá de los problemas individuales y orientarse más hacia lo colectivo y universal.

Kramer (2000) da un paso más en ese modelo de sabiduría generado por el desarrollo cognitivo y afectivo que llevan al sujeto a dos características básicas de pensamiento maduro: el pensamiento dialéctico y relativista: que permite contemplar las prioridades individuales y a la vez las del entorno que nos rodea, que permite planificar la vida, resolver dilemas y tomar decisiones, y a la vez, tener en cuenta a los otros, y llegar incluso hasta cuestionarse el significado de la vida.

La madurez implica aprender a ser responsables de lo que somos, de lo que nos ocurre, y no emplear el tan utilizado mecanismo de proyección externa el cual nos permite explicar cualquier cosa o juzgar que los responsables especialmente de nuestros fracasos, de nuestros momentos difíciles, de nuestros estados anímicos, son los otros, son factores externos.

Por tanto la posesión por parte del sujeto del bienestar psicológico a nivel general y la capacidad de cambio a nivel particular son buenos predictores de que el sujeto no tiene soledad existencial, soledad social y soledad familiar. Estos datos corroboran la hipótesis de que los sujetos que se perciben con capacidad de cambio para modificar su estilo de vida poseen menos soledad que los sujetos que no se perciben con esa capacidad de cambio.

Las emociones positivas, pueden darse incluso en las más adversas circunstancias. La denominada reevaluación positiva, entendida como un proceso cognitivo en el que las personas se centran en lo bueno de lo que está pasando o en lo que ha pasado, influye de forma positiva no sólo en el rendimiento personal, sino en el bienestar psicológico.

Toda esta es la línea que está fomentando actualmente la denominada psicología positiva, las investigaciones sobre afrontamiento y emociones positivas están demostrando la importancia de esta línea como medio para optimizar la calidad de vida.

Lunt (1991), encontró que las personas atribuyen a los factores cognitivos un papel central en la causalidad de la soledad, siendo el pesimismo la causa central de la red y la "falta de conocimiento", referido a las habilidades sociales, un factor mediador entre el comportamiento de los demás y los factores emocionales de la soledad.

Asimismo los resultados de su estudio sugieren que las personas consideran que una personalidad desagradable afecta al comportamiento de los demás mientras que no ser físicamente atractivo afecta principalmente a los propios factores psicológicos.

También se ha visto que los sujetos con atribuciones internas respecto a la soledad tienen niveles más altos de estrategias de afrontamiento que los que hacen atribu-

“  
*La madurez implica aprender a ser responsables de lo que somos*”

“  
*La soledad es una cárcel psicológica cuyos corredores se comunican con la cárcel de la dependencia*”

ciones externas. Los sujetos que hacen atribuciones predominantemente internas quizá asuman mayor responsabilidad de su soledad y consecuentemente mayor control sobre su reducción o eliminación (Revenson, 1981). Por tanto, el cambio atribucional quizá sea de gran valor en el tratamiento de la soledad.



Cuando hablábamos por tanto de madurez, estamos haciendo referencia en última instancia, entre otros aspectos, a la capacidad de cambio, cambio en el enfrentamiento a nuevas situaciones, a ese pensamiento relativista, a una mayor flexibilidad interpersonal, etc.; a personas que entendieron que cuando amarramos nuestra barca al muelle de la amargura, la felicidad amarrará en otro muelle.

Hay una isla en este planeta a la que llaman Rapa Nui, el ombligo del mundo. Dicen que es el lugar más solitario por su lejanía de todo Continente, sin embargo habitan allí algunos moais que quedaron sin vida en las playas de coral de Anakena, que tal vez nos inviten a sentir el silencio de una hermosa **soledad**.



- <sup>1</sup> Woodward H. Gingles R. Y Woodward J. (1974): Loneliness and the elderly as related to housing. *The Gerontologist*, 14, pag. 349-351.
- <sup>2</sup> Toumier P. (1961): *Escape from loneliness*. Philadelphia. Westminster Press.
- <sup>3</sup> Seligman M.E.P. (1975): *Helplessness: On depression development and death*. San Francisco. Freeman (versión castellana) 1983, Indefensión. Madrid. Ed. Debate.
- <sup>4</sup> Myerson P.G. (1980): Discussion: intrapsychic Isolation in the elderly. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, pag. 19-25.
- <sup>5</sup> Silvestrone B. Y M. y Miller S. (1980): The isolation of the community elderly from the informal social structure. Myth or reality? *Journal of Geriatric Psychiatry*. 13 (1), 27-47.

HANLEY-DUNN, P.; MAXWELL SCOUT, E. y SANTOS JOHN, F.: Interpretation of interpersonal interacciones: "The influence of loneliness. Personality and social". *Psychology Bulletin*, vol. 11, nº 4, 1985, pp. 445-456.

ISIDRO, A.I.; VEGA, M.T. y GARRIDO, E.: "Determinantes psicosociales de la experiencia de soledad". *Revista de Psicología Social*, vol 14, nº 1, 1999, pp. 55-65.

JONES H.; HOBBS, A.; HOCKENBURY, D.: "Loneliness and Social Skill Deficits". *Journal of personality and Social Psychology*, vol. 42, nº 4, 1982, pp. 682-689.

KRAMER D.A. (2000): "Wisdom as a classical source of human strength: conceptualization and empirical inquiry". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, p. 83.

LÓPEZ DOBLAS, J. (2005): *Personas mayores viviendo solas*. MTAS. IMSERSO.

LUNT PETER K.: "The perceived Causal Structure of Loneliness." *Journal of Personality and social Psychology*. vol. 61, nº 1, 1991, pp. 26-34.

ORWOLL L., PERLMUTTER M. (1994): "Estudio de las personas sabias: la integración de una perspectiva de personalidad". En. J. Stemberg Ed. *La sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao. DBB.

REVENSON, TRACEY, A.: "Coping with loneliness: The impact of causal attributions". *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 7, nº 4, 1981, pp. 565-571.

RYFF, C.D. (1989): "Happiness in everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, p. 1069.

RUBIO HERRERA, R. y ALEIXANDRE RICO, M. (1997): "Prevención del aislamiento social en personas ma-

yores". *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 32, NM2, pp. 51-57.

RUBIO HERRERA, R. y otros (1999): "La escala 'este', un indicador objetivo de soledad en la tercera edad". *Geriatría. Revista Iberoamericana de Geriátrica y Gerontología*. 9/1999, octubre, vol. 15, año XV, pp. 26-35.

RUBIO HERRERA, R. y ALEIXANDRE RICO, M. (2001): "Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre estar solo y sentirse solo". *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. Nexus Ed., vol. 11, nº 1, enero-marzo 2001.

SÁNCHEZ VERA, P. y BOTE DÍAZ, M. (2007): *Los mayores y el amor*. Au llibres: Valencia.

WEISS, R.S.: "Loneliness: The experience of emotional and social isolation". Cambridge: MIT Press, 1973.