

La Soledad, las Personas Mayores y el Siglo XXI

El asociacionismo de las personas mayores, una respuesta a la soledad

Texto | Dolores San Martín San José

[Presidenta de FAMPA: Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias].

Las personas mayores se enfrentan a una nueva situación derivada de los cambios sociales y estructurales surgidos en los últimos años del siglo XX, que provocan sentimientos de soledad no deseada. Una forma de combatir este sentimiento es fomentar un movimiento asociativo en el que las personas mayores sean los auténticos protagonistas.

El siglo XX ha sido el colofón de múltiples avances en todos los niveles: salud, tecnología, comunicaciones, empleo y jubilación, seguridad, reimpulso del medio urbano, relaciones sociales, modelo del núcleo familiar...

Y, es quizás este cambio en el tradicional modelo familiar, el que nos ha hecho experimentar también diversas emociones nuevas.

Por una parte, los núcleos familiares que han ido surgiendo, nos han despertado sentimientos aletargados como la independencia familiar, la autonomía personal y libertad de decidir.

También hemos desarrollado la capacidad de "compartir" con personas con las que no nos une una relación sentimental ni familiar y hemos aprendido a gestionar nuestra propia vida sin necesitar la aprobación o el consentimiento de los demás.

Pero en este camino de evolución individual y social, hemos perdido la capacidad de disfrutar de la convivencia en la unidad

familiar, de fomentar las relaciones sociales, de mantener vínculos estables que nos eran gratificantes. Sobre todo en el medio urbano, que ha experimentado un nuevo repunte similar al que vivió con la revolución industrial en el siglo anterior.

El caso es que, con ello, se nos están escapando recursos insustituibles como la colaboración vecinal, los grupos de autoayuda y otras muchas formas de participa-

ción que, hace sólo unos años, constituían básicamente el único apoyo social existente.

Estamos perdiendo la autoayuda en favor de la autoestima. Hemos alcanzado la autonomía plena (basada únicamente en los recursos económicos) pero hemos perdido relaciones personales. Hemos ganado años a la vida, pero aún no sabemos cómo darles vida.



“ Intentamos evitar que cualquier persona se encierre en su pequeño y solitario mundo y salga a compartir sus aficiones, sus gustos, sus ilusiones y su vida ”



Sacamos una conclusión previa ante esta situación, y es que nos encontramos socialmente a la deriva, sin saber cómo afrontar la nueva situación. Somos conscientes de que nos falta un modelo, un ejemplo a seguir. Nunca antes, habían confluído estos condicionantes: por un lado, se ha alargado la vida y por otro, el modelo familiar ha cambiado y protege de forma muy diferente, a las personas mayores. Además, tampoco hemos creado todavía, un sistema de recursos y servicios para paliar esta situación.

Las personas mayores, conocieron una sociedad de colaboración mutua, en la que los trabajos individuales del campo, la recolección, la ganadería, e incluso la matanza, se compartían. Y si la temporada había sido buena, era buena para todos; y si había sido mala, se ayudaban mutuamente, para que a nadie le faltara nada.

Por ello, ver ahora los pueblos y aldeas quedarse sin vecinos; tener a los hijos lejos, ocupados en sacar adelante su propia vida; sentirse mayor y encontrarse de repente, sin responsabilidades, sin autoridad, vacíos y solos... les afecta gravemente.

Y este sentimiento de soledad no deseada es relativamente nuevo, pues hasta los últimos años del s. XX, se puede decir que no existía. Porque las personas enveje-

cían en casa, en familia, conviviendo varias generaciones y haciendo aportaciones al núcleo familiar, que se enriquecía con su sabiduría, conocimiento y autoridad reconocida.

Sin embargo, en los últimos años, algunos medios de comunicación han proyectado en el subconsciente social imágenes de



personas mayores revestidas de improductividad, aburrimiento, enfermedad, tristeza... Y la realidad no es así.

Los que trabajamos de cerca con ellos, sabemos que las personas mayores de hoy en día, **no son** en absoluto, una carga social o un gasto farmacéutico... Los mayores actuales no se han descolgado de la evolución social acaecida. La mayoría son

activos, joviales, modernos, participativos, guapos, formados, que cuidan su salud y su imagen, que mantienen relaciones sociales, que tienen responsabilidades familiares, que son solidarios y que lo demuestran haciendo servicios de voluntariado. Entendido como un rescate de la ayuda mutua puesto que es una forma recíproca de hacerse compañía.

En la vida cotidiana, desempeñan un papel fundamental: ellos han sido y son actualmente, un **pilar fundamental del Estado de Bienestar**. Son la garantía real de la conciliación laboral y familiar. Son el apoyo real más eficaz con que cuenta nuestra sociedad para el cuidado de los menores, mayores y dependientes.

Por ello y porque se merecen un reconocimiento social, ahora más que nunca, debemos trabajar el doble para demostrarlo: primero a ellos mismos y luego a los demás para que, públicamente, se conozca su valía social.

Desde el movimiento asociativo hemos detectado que hay dos variables prioritarias a corregir: por un lado, la baja estima que las personas mayores tienen de sí mismas, a pesar de que este sistema socio-laboral sobrevive gracias a su inestimable colaboración. Y por otro, el inmenso sentimiento de soledad que sienten las personas que, des-

pués de haber tenido una vida plena, se encuentran solas sin desearlo.

Por ello, potenciamos la idea de que el objetivo marcado era: "cumplir años y, sobre todo, seguir viviéndolos" y destacar que, efectivamente ¡lo hemos conseguido!, por lo que debemos felicitarnos y ofrecer una serie de actividades para llenar de contenido todos esos años ganados y merecidos.

Intentamos evitar que cualquier persona se encierre en su pequeño y solitario mundo y procurar que salga a compartir sus aficiones, sus gustos, sus ilusiones y su vida. Porque partimos de la idea de que todos somos piezas de un rompecabezas y cada una tiene un área que cubrir, porque todos somos válidos, sólo hay que encontrarnos el hueco acertado.

El objetivo es, llegar efectivamente al **medio rural**, donde las personas envejecen más aisladas y con menos recursos; y al **medio urbano**, donde el sentimiento de soledad es aún más cruel aunque haya más recursos y servicios. Y por supuesto, buscar **nuevos modelos de convivencia** y **recursos diferentes** adaptados a las nuevas circunstancias.

Porque si la sociedad ha cambiado, y la situación individual de las personas también, hemos de crear diferentes modelos sociales y asignar nuevos roles. También

“*La idea es que no se tutele a las personas mayores, que sean ellas quienes decidan de qué forma quieren vivir*”



“ Hay que buscar alternativas de unidades de convivencia, que permitan llevar una vida normalizada a la vez que compartida ”



hay que buscar alternativas de unidades de convivencia, que permitan llevar una vida normalizada a la vez de compartida. Modelos que eviten la soledad, así como la institucionalización, tan poco deseada por los mayores de hoy en día. Hay que pensar en viviendas atractivas, integradas en la población y cercanas al entorno habitual de quien las va a ocupar.

Y por supuesto, contar con los Consejos de Mayores, el Movimiento Asociativo y todos los colectivos que representen a las personas mayores para que puedan dar su opinión, se escuchen sus propuestas y reflexiones, a la hora de programar activi-

dades, recursos y servicios. La idea es que no se tutele a las personas mayores, que sean ellas quienes decidan de qué forma quieren vivir, ofreciéndoles varias alternativas para que puedan elegir según sus preferencias individuales. Debemos pensar que, además de hacerlo por los que son mayores hoy, lo estaremos haciendo también por nosotros. Porque... el futuro no es sólo de los niños y de los jóvenes, sino que todos evolucionaremos y algún día, ocuparemos aquellos recursos que hoy diseñamos.

