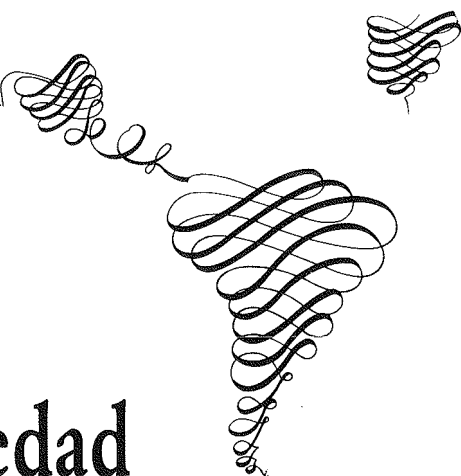




Aislamiento y soledad en las personas mayores

El objetivo de este artículo es mostrar los elementos más significativos del aislamiento de las personas mayores. Partiendo de una reflexión sobre la relación entre este fenómeno y la libertad, se analizan los diversos conceptos de aislamiento y soledad y sus manifestaciones a través de la evolución demográfica y social. La construcción social de la vejez, en la actualidad, adolece de una serie de «errores humanos» que conviene revisar para lograr un verdadero desarrollo humano integral desde una perspectiva ética.

Juan José López Jiménez *

¿De qué aislamiento hablamos?

A lo largo de la historia, el hombre ha buscado conquistar un estado de libertad y de independencia para sentirse plenamente desarrollado como persona. Sin embargo, ese camino ha llevado a la época actual donde el principio de actividad individua-

* Coordinador nacional del Programa de Personas Mayores. Cáritas Española.

lista concede una libertad plena ficticia a cambio de abandonar a la persona a sí misma.

Cada uno es «libre» de actuar por propia voluntad, pero estamos más aislados. El hombre ha vaciado su vida en favor de esa maquinaria que es la sociedad actual, sirviendo a unos propósitos que, a menudo, son ajenos al desarrollo humano. Es éste un mundo donde las relaciones de competencia se basan, obviamente, en la indiferencia mutua (1). Bajo la aparente tolerancia existe una casi absoluta incomunicación con los demás.

¿Es ésta la libertad que busca realmente la humanidad? No, ésta es la libertad artificial que más prisionero ha dejado al hombre. La verdadera libertad emana de la necesidad natural de compañía y comunicación.

Los primeros ermitaños vivían con Dios y habitaban el más poblado de los mundos: el mundo de los espíritus. Esta «soledad elegida» para el desarrollo de una intensa vida interior también es positiva en el caso de muchos científicos y escritores para su ingenio y creatividad. La soledad elegida es beneficiosa desde la perspectiva de muchos pensadores como Lain Entralgo: «Sin esa experiencia, uno es y sigue siendo persona, pero no sabe que lo es». Por tanto, no sólo sería una experiencia excepcional o habitual en la vida de los hombres, sino una condición necesaria y esencial del ser humano.

Ortega y Gasset escribió que «la vida humana es esencialmente soledad, radical soledad..., sin una retirada estratégica a sí mismo, la vida humana es imposible». Por último, el filósofo Zubiri señala que «quien se ha sentido radicalmente solo es quien tiene la capacidad de estar radicalmente acompañado».

Sin embargo, existen otras soledades elegidas «libremente» pero *disfrazadas*, como la insaciable soledad de los alcohólicos; o *soledades escondidas*, como las de los drogodependientes; o *soledades desnudas*, como la de aquellos ancianos que son encontrados muertos al cabo de varios días o semanas (C. D. de Palencia). Son soledades que manifiestan un modo de vida marcado por la marginación. Hay soledades que son tediosas. No todas...

Conviene aclarar, en primer lugar, la sutil diferencia entre aislamiento y soledad. Según la Real Academia Española:

– *Aislamiento* significa «retirar a una persona del trato y comunicación de la gente o de un grupo».

– *Soledad* es «la carencia voluntaria o involuntaria de compañía».

(1) Fromm, E. (1991): *El miedo a la libertad*. Barcelona, Editorial Paidós, 287 p.

La segunda definición, referida al concepto de soledad, es más aséptica y podemos pensar que la carencia o no de compañía es independiente de la existencia o no de aislamiento.

Veamos a continuación los tres *tipos de aislamiento y soledad* más conocidos:

1) Hay personas que viven solas, configurando el concepto de «*soledad física*» o «*soledad habitacional*», que alude a la situación estadística de hogares formados por una sola persona.

2) El sentimiento de «*soledad moral*» es más subjetivo, y puede ser negativo, en relación a un déficit existencial agudizado por la vejez o por una pérdida sin compensación (2) (Balzac dice: «... de todos los espacios de soledad, la soledad moral es la más terrible»), o positivo, en relación a la estima de sí mismo como persona.

3) Por último está lo que R. S. Weiss describe como *aislamiento social*, para diferenciarlo de la experiencia real y objetiva de relaciones sociales. Este tipo de aislamiento se mide por el número y calidad de contactos con otras personas. Así se habla de diversos grados que van desde el aislamiento total, pasando por el aislamiento limitado (parco en relaciones), la inserción media (satisface las principales necesidades en el plano funcional y afectivo) y la inserción total, donde los sujetos son un centro de interrelaciones regulares y frecuentes.

En España, más de un millón de personas mayores viven solas, siendo cerca del 20 por 100 del total de personas de 65 y más años de edad. En Dinamarca o la antigua Alemania Federal, la proporción es superior al 35 por 100 según Eurolink Age (3). Este dato asciende a más de la mitad del total de personas mayores si tenemos en cuenta a los ancianos que conviven exclusivamente con otras personas mayores, ya sea su pareja, parientes o terceros.

Las personas mayores se caracterizan así por un tipo de convivencia no intergeneracional y diferenciada entre los sexos, ya que para los hombres el destino más probable es vivir en pareja hasta la muerte. No hay que olvidar que el 85 por 100 de las personas mayores que viven solas son mujeres.

(2) Mullins, L. C.; Berezovsky, M. (1992): «Estudio de los factores relacionados con la soledad entre los ancianos de cuatro comunidades de Argentina». *Revista de Gerontología*, número 4, p. 212-220.

(3) Eurolink AGE (1989): *Personnes âgées dans la C.E. Quelques données de base*. London, Eurolink Age.

La distinción intersexos se debe a que las mujeres viven, como media, siete años más que el hombre, siendo el «sexo fuerte» en cuanto a esperanza de vida. Además, esta diferencia es cada vez mayor, de manera que el descenso de la mortalidad a edades avanzadas no disminuye el riesgo de soledad, especialmente en el sexo femenino.

Pero esta intensidad creciente de la soledad física o demográfica no supone un grave aislamiento social en la mayor parte de los casos. Townsend (4) demostró que casi la mitad de los ancianos que vivían solos y tenían hijos, vivían a menos de 10 minutos de alguno de sus descendientes. Es la llamada «intimidad a distancia», propia de la sociedad actual. Este hecho sociológico ha sido corroborado por Harrison y otros (5) y por Shanas, que, además, confirmó que los mayores suelen vivir en la misma ciudad de los hijos y mantienen regularmente contactos con ellos (6).

¿Cómo se llega al aislamiento en la vejez?

UNA serie de factores demográficos, del comportamiento, sociales, espaciales, psicológicos y de salud inciden de manera determinante en el aislamiento de las personas mayores. Identificar estos elementos no siempre es fácil. La realidad no acostumbra a ser simple y porque no todos son exclusivos del aislamiento de los mayores —aunque existen algunos, como la mortalidad del cónyuge, que van a delimitar la especificidad de este tipo de soledad.

Los *factores demográficos* se refieren sobre todo a la mortalidad y a la evolución social de la familia. En un momento en el que el descenso de la mortalidad permite, teóricamente, a una gran mayoría de hombres y mujeres el ser abuelos, el descenso de la fecundidad (número medio de hijos por mujer), reduce esta probabilidad. España es el país con el índice de fecundidad más bajo del mundo (1,29 hijos por mujer). Por lo tanto, la posibilidad de vivir con los nietos está reducida, pero también la posibilidad de vivir con los hijos en la familia.

(4) Townsend, P. (1968): «Isolation, desolation and loneliness». In Shanas, E.; Townsend, P.; Wedderburn, D.; Friis, H.; Milhoy, P.; Stehouwer, J. (eds.): *Old people in three industrial societies*. New York, Atherton Press, 286 p.

(5) Harrison, E.; McKeown, M.; O'Shea, T. (1971): «Old age in Nother-Ireland. A study of the elderly in a sea-side-town». *Economic and Social Review*, n. 3, p. 537-542.

(6) Shanas, E. (1979): «Social myth as hypothesis. The case of the family relations of old people». *Gerontologist*, n. 19, p. 3-10.

La evolución de la familia hacia el tipo nuclear, cada vez más reducido en cuanto a su tamaño, ha llevado a entender las relaciones familiares de una forma diferente, aunque la estructura de la familia es prácticamente la misma.

La mortalidad del cónyuge es uno de los procesos más importantes en el aislamiento social y físico de numerosas personas mayores.

Desde el *comportamiento* se incide de dos formas ampliamente conocidas:

1. El comportamiento de los mayores que prefieren pagar el precio de la soledad antes que arriesgarse a una convivencia supuestamente conflictiva con los familiares más directos (hijos-as).

2. La ausencia de responsabilidad en el cuidado de los mayores dentro de las familias jóvenes de la actualidad, ya que el Estado es quien parece hacerse cargo vía Seguridad Social y/o vía Servicios Sociales. Incluso dentro del núcleo familiar se produce la propia marginación de los mayores de la dinámica de la familia.

Ambos comportamientos son fruto de una ignorancia presionada más que razonable. La política social no escapa tampoco a estas contradicciones: ¿Se puede hablar actualmente de la importancia que tiene que el anciano permanezca en su domicilio, y por otro lado mantener una clara política de abandono de la familia desde una perspectiva fiscal, educativa y de seguridad? (7). La importancia de la familia como «apoyo necesario en la vejez» y «fuente de bienestar» ha sido puesta de manifiesto por los estudios de María Teresa Bazo (8).

Entre los *factores sociales* que llevan al aislamiento de las personas mayores está la imagen de la vejez como una etapa de la vida improductiva o incluso desvalorizada. Pero sobre todo quiero destacar la importancia de la jubilación como proceso de aislamiento social (9). El trabajo es

(7) Esta obsesión llegó al extremo cuando la delegación española, en los años ochenta, en la Conferencia Mundial de Población de México se opuso a la proclamación de la familia como «unidad básica de la sociedad». Este Año Internacional de la Familia, 1994, esperemos que haga consciente a nuestra política social de la necesidad de defender ese lema que dice: «erigir la democracia más pequeña en el corazón de la sociedad».

(8) Bazo, M. T. (1991): «La familia como elemento fundamental en la salud y bienestar de las personas ancianas». *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, vol. 26, número 1, p. 47-52.

(9) López Jiménez, J. J. (1992): «La jubilación: opción o imposición social». *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. Madrid, número 60, Oct.-Dic., p. 91-126.

un bien escaso que no sólo permite obtener recursos económicos, sino que también es fuente de relaciones sociales y profesionales. ¡Cuántos jubilados (especialmente hombres), cuando les llega este momento de ruptura se repliegan en su domicilio, se aíslan!

Las diferencias de status social también son significativas, especialmente en la ocupación de ese tiempo liberado tras la separación del trabajo. Unos establecerán relaciones sociales directas con un ocio compartido, otros tendrán casi exclusivamente relaciones indirectas a través de la prensa, la radio o la televisión (10).

La soledad de los mayores es un fenómeno predominantemente urbano, de manera que existe un *factor espacial* en el aislamiento social de los mayores (11). Las aglomeraciones han convertido el espacio público en un lugar donde el individuo se siente aislado, inseguro, angustiado e incluso agredido por los demás. El miedo de los mayores a salir de sus casas por temor al tráfico o a ser asaltados es prueba de ello. Pero la inseguridad ciudadana no es la única responsable de esa inseguridad individual, sino la incapacidad para entender el mundo en el que se vive y la inquietud ante un futuro imprevisible que lleva al «sálvese quien pueda».

Es muy significativo el aislamiento físico —a menudo social— que existe en las áreas rurales más despobladas como consecuencia del proceso de urbanización. Los mayores del campo sufren un aislamiento más estructural, que sería motivo de una reflexión más amplia.

Como *factor psicológico* desearíamos destacar el llamado «Síndrome de Diógenes»: o la actitud de algunas personas mayores caracterizado por un aislamiento voluntario, ruptura de las relaciones sociales, inobservancia de las normas convencionales de higiene, vestido, limpieza y convivencia, indiferencia y hostilidad hacia el entorno, carencia del sentido de la vergüenza y del ridículo, pasividad y actitudes negativas ante la posibilidad de que puedan ser ayudadas de alguna forma (12). Por último, el *factor salud* incide debido a las restricciones físicas y psíquicas a edades avanzadas, expresadas en el miedo a salir del domicilio por temor a caer

(10) Cea D'Ancona, M. A.; Valles Martínez, M. C. (1992): *Hogares unipersonales en la vejez. Formas de vida y vivienda en la gran ciudad*. Madrid, Ayuntamiento de Madrid, Documento de Trabajo número 44, 150 p.

(11) Gandara Martín, J.; Álvarez Álvarez-Monteserin, T. (1991): «Ancianos solitarios: el llamado «Síndrome de Diógenes». *Revista de Gerontología*, número 3-4, p. 200-205.

(12) Clark, A. N.; Mankinkar, G. D. (1975): «Diogenes Syndrome». *Lancet*. February 5, p. 366-368.

o por discapacidad. Además, el aislamiento está demostrado que es un factor detonador o acelerador de enfermedades.

Aislamiento, bajos recursos, sexo femenino, viudedad, bajo nivel de instrucción y baja categoría social están bastante interrelacionados en todos los estudios sobre las personas mayores. Este hecho establece la importancia de la pobreza social de una gran parte de las personas de 65 y más años de edad. El aislamiento se convierte así en una constante cuando analizamos situaciones de pobreza o marginación en los mayores.

Algunos errores humanos

DE sabios es reconocerlos ya que no somos completamente inmunes a los prejuicios sobre la vejez que dominan nuestra cultura. Hemos asumido numerosas imágenes iconográficas de la vejez como «amenaza para el progreso», como «carga social», como «desvalorizada» o incluso como vitrina de una ancianidad dorada desbordante de activismo y de ocio. Hay que optar, como diría Gandhi, por *desaprender* más que aprender.

Ver la vejez como un proceso individual olvida la insuficiencia de nuestro sistema económico y social por resolver cuestiones claves para la consideración equilibrada de la vida humana como un proceso único y unificado. Desde este punto de vista conviene ver la vejez como una etapa más de la vida, no como algo aparte, ajeno, desvinculado del funcionamiento social y económico. Situación anacrónica y paradójica: viven más tiempo y son cada vez más, pero ese tiempo tiene un escaso significado social, se presenta como algo separado del continuo de la vida humana.

Ser viejo no es algo exclusivamente biológico-individual, sino que forma parte de la construcción social de las tres grandes edades de la vida: la primera prepara, la segunda produce, y en la tercera descansa. Sin embargo, es necesario romper esta división por la consideración de la vida humana como una unidad, sin rupturas, donde se alternan diferentes períodos de formación, actividad o descanso, independientemente de la edad.

En esa construcción social de la vejez, las propias personas ancianas rechazan esa imagen de «viejos» ofrecida por una sociedad que desvaloriza lo anciano.

La consideración de las personas mayores como «improductivas» o «dependientes» acentúa su marginación y su proteccionismo. La dependencia se crea artificialmente. Ser dependiente no debe implicar necesariamente ser desvalorizado, sino que la dependencia es una función que varía a lo largo de nuestra existencia. La vida humana y social es un círculo de interdependencias recíprocas. En el caso de las personas mayores lo que sucede es que su dependencia funciona mal, no supone reciprocidad.

Considerar el avance en edad como el declive de las personas ancianas es un prejuicio con un doble error: biológico, ya que envejecer no es morir, sino resistir día a día a la muerte, de manera que envejecer es vivir; y humano, ya que el ser humano envejece, y es consciente de esa experiencia interpretada y conducida tanto por la acción individual como por las normas colectivas.

El aislamiento parece ser algo consustancial a la vejez, como los bajos recursos económicos o el deterioro físico. *Afirmar que el hecho de vivir solo aumenta con la edad es un silogismo erróneo.* Es verdad que estadísticamente la soledad es mayor a edades avanzadas, también es mayor entre las mujeres y entre aquellos menos satisfechos con su estado de salud, con mayor ansiedad y mayor victimización, y afecta sobre todo a aquellos con menor contacto en las relaciones con familiares y amigos.

Sin embargo, la relación con el aumento en edad no es clara, como han demostrado numerosos estudios anglosajones de los años 80. La muerte del cónyuge en una pareja de personas mayores es un factor demográfico importante, pero tan determinante o más que este factor, lo es el haber recibido una educación basada en la distancia hacia los demás, en la competitividad y en el individualismo, más propio de las generaciones de mayores de menor edad.

La diferencia sexual en la mortalidad y el deterioro físico introducen matizaciones en el caso de las mujeres, que tienden a encontrar situaciones de convivencia a una edad muy avanzada (85 y más años de edad) por necesidad.

Es cierto que se envejece como se ha vivido, como decía el doctor Gregorio Marañón, de manera que gran parte de las personas mayores están aisladas hoy en día debido a una vivencia cultural caracterizada por la ausencia del contacto profundo, verdadero y libre, que ofrece una reacción de defensa a una realidad percibida como hostil.

Alternativas presentes y futuras

LAS soluciones más conocidas, permítanme que las juzgue de simplistas como alternativas. Así, la cohabitación, la coparticipación de bienes y servicios, los centros de acogida asistidos, los pisos tutelados, el acogimiento familiar y las residencias de ancianos, no dejan de ser medidas paliativas que responden a una situación precaria socialmente. ¿Se está respondiendo global y realmente a los factores que anteriormente he tratado de sintetizar como generadores de situaciones de aislamiento?

Existen dos dimensiones en la acción social:

— Por un lado el *«soporte social»*: lo que una persona recibe y puede potencialmente recibir de su entorno. Esta es una dimensión pasiva, ya se llame residencia, ayuda a domicilio, vacaciones, etc. ¿Podemos seriamente creer que el ocio y el asistencialismo, en todas sus formas, pueden suplir la realidad del trabajo para dotar de identidad social a los mayores? La asistencia es necesaria, sin duda, pero no debe ser la acción exclusiva. Las políticas sociales, hasta ahora se han basado, casi exclusivamente, en esta primera dimensión generadora de dependencias escasamente recíprocas.

— Por otro lado *«la sociabilidad»*: la intervención de las personas en su entorno social. Ésta es una dimensión más activa y participativa, pero escasamente potenciada, a pesar de ser una fuente indiscutible de prevención y desarrollo. Incidir en un cambio en el modo de relacionarnos es estar dispuesto a provocar una transformación social, y sólo quien está dispuesto a cambiar está dispuesto a participar.

El Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad Intergeracional ha puesto de manifiesto, sobre todo, la existencia de un doble ritmo: la adaptación de los mayores a la sociedad actual y la dificultad que tiene la sociedad de seguir el «ritmo de vida» de los mayores.

Es necesario superar esas éticas de la obligación, del individualismo y del consumo, y defender *una ética de la solidaridad y del desarrollo* propio y desde dentro.

Un pequeño esfuerzo consciente para caminar hacia *una sociedad más solidaria* y justa quizás necesite de lo que Dominique Lapierre y Larry

Collins señalaban en su libro titulado *Esta noche la libertad*: «La verdadera civilización no es la multiplicación indefinida de las necesidades del hombre, sino, por el contrario, su deliberada limitación a fin de permitir compartir a todos lo esencial». La sociedad del mañana estará ineluctablemente más envejecida, y deberá ser imperativamente más constante y sincera en su solidaridad.