



 /Gerontovidainfo

28 DE JUNIO 2018

LA SOLEDAD Y LA VEJEZ

Dr. Leonardo Strejilevich, médico, master en gerontología - Universidad Autónoma de Madrid.



LA SOLEDAD Y LA VEJEZ

por

LEONARDO STREJILEVICH

E-mail: strejileonardo@hotmail.com

La vejez es una realidad dinámica en constante y rápido cambio y debería ser capaz de modificar su entorno social de manera consciente. En la sociedad, en la que no sólo las estructuras determinan a los sujetos, son también las personas mayores con sus acciones y disposiciones las encargadas de poder cambiar los ordenamientos sociales.

La definición de persona mayor tiene cada vez menor relación con la edad y depende de otros factores como la salud, el estado anímico, el nivel de autonomía, el nivel de educación recibido, las disponibilidades económicas.

En el cada vez más amplio espectro en el que se sitúan las personas mayores, existen muchos mundos, diversas realidades, estilos de vida y capacidad de consumo diferentes, desigualdades en el acceso a los recursos, con realidades de explicación heterogénea cargada de matices, cada vez van adquiriendo mayor importancia los aspectos referidos a los afectos, el ocio, la cultura, la calidad de vida y obviamente la salud y la capacidad económica.

La epidemia de la soledad ya supera a la obesidad como amenaza para la salud. Todos tenemos momentos de soledad. A veces es muy necesaria, incluso productiva y enriquecedora pero, cuando es elegida.

La soledad de los mayores que viven solos en esta sociedad cada vez más desarrollada y más deshumanizada es una soledad no buscada, que a veces adquiere su peor cara: la soledad en compañía de alguien para quien un adulto mayor es poco menos que un estorbo. Terrible e innecesaria soledad, porque ellos lo dieron todo por acompañar y hacer crecer a quienes ahora les hacen sentirse tan solos. Erradicar la soledad sólo necesita que la sociedad recupere valores de solidaridad y respeto por los seres humanos.

La juventud es una enfermedad que se cura con el tiempo y la belleza se acaba rápidamente mientras que la madurez dura hasta que uno muere. Lo que se acaba pronto es la juventud, la belleza cambia de registros; existe la belleza de la madurez pero para ello hay que estar a gusto con uno mismo con los temores propios del ser humano, como es lógico. Procurando portarse bien con la vida ella paga portándose bien con uno.

Es evidente el mayor protagonismo cuantitativo de los adultos mayores, las imágenes sociales en torno a las personas mayores presentan hoy, como notas predominantes, la diversidad y la heterogeneidad incluso las formas de nombrarlos: mayores, viejos, ancianos, edad dorada, gerontes, adultos mayores, abuelos sin verificar la legitimidad de la abuelidad.

Es muy grande la dificultad de condensar en una sola categoría las múltiples realidades de los mayores y por ello no se puede tampoco deducir una única valoración.

Todavía existen valoraciones negativas asociadas a la vejez aunque se reconozca una mejora, muy en relación con la situación cultural, la posición social y económica. La imagen negativa suele estar asociada a un conjunto de estereotipos, tópicos, prejuicios.

Las referencias a la ampliación de la esperanza de vida o al envejecimiento de la población en ocasiones se realizan en términos de conquista, en otras

claramente vinculadas al problema social y económico muchas veces amplificadas o distorsionadas por los medios de comunicación que no sólo transmiten información, sino que en cierta medida crean realidad porque intervienen en su legibilidad y contribuyen a la formación de opinión pública. Hablar de opinión es nombrar, de forma indirecta, actitudes, valores, representaciones, y también estereotipos, lugares comunes, vínculos de significación relativamente estables.

En nuestro medio la voz de nuestros mayores es la gran ausente. También el papel de las organizaciones de personas mayores que son múltiples y muy diversas como referentes y representantes de los mayores son generalmente también ignoradas.

En un extremo, se suele mostrar una imagen muy positiva de lo que significa ser mayor, como el resultado de una vida vivida y madura, en la que la persona mayor se presenta activa y protagonista de su propia trayectoria; en el otro, una imagen más negativa que representa a las personas mayores inactivas, en proceso degenerativo hacia la ancianidad, desprovistos de ese saber y esa experiencia que a otros se atribuye. No hay que olvidar que en el lenguaje cotidiano permanecen estereotipos y tópicos asociados, decimos de una persona apática y aburrida que nació vieja, y de otra de edad avanzada pero activa, extrovertida, que es eternamente joven.

Según estadísticas sociológicas, vivir solo por voluntad propia es un fenómeno social que no cesa de incrementarse especialmente en las sociedades desarrolladas. El número de hogares unipersonales ha aumentado muy significativamente en las últimas décadas, tanto los formados por un solo hombre o por una sola mujer. Son personas que deciden asumir la responsabilidad sobre su salud, sus bienes materiales, y su bienestar, así como establecer sus propias y bien elegidas conexiones con el mundo y descubren que estar solo no es necesariamente sentirse

solo. Se teme a la soledad porque no se la conoce, pero cuando se acepta tiene muchas y buenas compensaciones.

La soledad nos puede llevar a la tristeza, al aislamiento, a la depresión e incluso a la desesperación. Pero también, si sabemos gestionarla, al gozo de la independencia, la libertad y el conocimiento de nosotros mismos.

Para muchos, la vida entera no es otra cosa que una lucha constante para huir de la soledad. Pero es en la vejez cuando se intensifica más el miedo a padecerla.

Sin embargo, para una persona que ha vivido 60 años o más con un determinado estilo de vida, no es fácil cambiar el modo de vida cuando de repente se encuentra en una situación inesperada como una separación, un divorcio, el fallecimiento de su ser querido o cuando los hijos con los que convivía abandonan el nido. A medida que se envejece, a las personas que viven en familia, o en pareja o que recién acaban de perderla, les asaltan pensamientos negativos recurrentes.

Uno de los miedos, entre otros, que han de afrontar las personas mayores es el de la soledad. Aprender a vivir en soledad es para ellos una nueva situación que a menudo desencadena un profundo sentimiento de aislamiento y tristeza en la que, con bastante frecuencia, pueden aparecer síntomas de depresión. La soledad, contra lo que pudiera parecer, no está ligada necesariamente a la relación matrimonial, de pareja, con los hijos, los amigos, los vecinos. Vivir solo y ser infeliz no es una ecuación cierta. Vivir solo no siempre conduce a la soledad, así como vivir con otros no siempre es una garantía de felicidad o bienestar. Muchas personas están rodeadas de familia o amigos y se sienten solas. Tener hijos tampoco es un aval de que no te vas a quedar solo; nadie puede asegurar que quieran o puedan estar con uno.

El hecho de vivir en soledad por voluntad propia puede atribuirse a diversos factores: carácter introvertido, extrema sensibilidad, individualismo, creatividad, deseos de libertad e independencia, de recuperar la tranquilidad tras un trabajo estresante, o de disfrutar al máximo de intimidad.

La soledad obligada es una emoción negativa a la que hay que prestarle la debida atención. Las personas mayores creen que, a partir de que empiezan a vivir en soledad, ya no habrá nadie en la casa para, si sufre algún accidente doméstico, llamar a urgencias; que no habrá nadie sentado a la mesa para conversar o tener compañía, que el aislamiento por sus circunstancias vitales le puede reducir su capacidad de pensar o reaccionar hasta incluso llegar a deprimirse. Son ideas que pueden influir en su comportamiento acentuando sus miedos y ansiedades.

Muchos mayores tienen la capacidad para seguir siendo independientes y vivir solos muchos años, sin sentirse solos. Porque existen numerosos elementos tecnológicos y personales para reducir los riesgos de vivir en soledad. Aunque, en este sentido, también hay un prejuicio extendido entre muchas personas mayores al creer, erróneamente, que el aceptar alguna ayuda externa es, de algún modo, el inicio de una pendiente resbaladiza que las conduce a la dependencia y les hace perder el control de su vida. Pero esto no es así. Las ayudas externas no son un signo de debilidad, sino de seguridad.

Lo primordial es no aislarse del mundo, repetir rituales sociales, vivir nuevas experiencias, tener mascotas y construir proyectos de vida.