

¿Más vale solo/a?

Motivaciones, significados y afrontamiento de la soledad elegida la vejez

María Concepción Arroyo Rueda

Perla Vanessa de los Santos Amaya

Resumen

A medida que pasa el tiempo y debido a múltiples condiciones individuales, familiares y sociales el número de personas que viven solas se va incrementando. En el caso de las personas adultas mayores se observa este fenómeno con diferentes matices en la forma de vivir y enfrentar la experiencia de vivir en soledad. En este artículo se analizan las narrativas de hombres y mujeres mayores que eligieron vivir solos/as en esta etapa de su vida. Los datos se recolectaron mediante entrevistas a profundidad con 10 personas mayores, hombres y mujeres que residen en la ciudad de Durango, México; ello como resultado de la fase cualitativa del proyecto: "Vejez, Soledad y Cuidados. Análisis de los vínculos familiares, la solidaridad social y las estrategias de afrontamiento". Dentro de los hallazgos más relevantes se encontró que los y las participantes tomaron la decisión de vivir solos/as debido a que buscaron tener su propio espacio, experimentar mayor libertad y autonomía, aunque en la mayoría la decisión surgió como consecuencia de la huida de distintos malestares experimentados por ellos en la convivencia familiar. Lo anterior, además de colocar el tema de la soledad en la vejez como una opción de vida que no tiene que ser catastrófico per se, pone en cuestionamiento la idea de la familia como ideal y único soporte para lograr el bienestar de las personas mayores en nuestra sociedad.

Palabras clave: Soledad, vejez, motivaciones, significados, afrontamiento.

Abstract

As time goes by and due to multiple individual, family and social conditions, the number of people living alone is increasing. In the case of older adults, this phenomenon is observed with different nuances in the way of living and facing the experience of living in solitude. This article analyzes the narratives of older men and women who chose to live alone at this stage of their lives. The data was collected through in-depth interviews with 10 older people, men and women residing in the city of Durango, Mexico; this because of the qualitative phase of the project: "Old Age, Loneliness and Care. Analysis of family ties, social solidarity, and coping strategies". Among the most relevant findings, it was found that the participants made the decision to live alone because they sought to have their own space, experience greater freedom and autonomy, although in most the decision arose because of the flight of different discomforts experienced by them in family life. The foregoing, in addition to placing the issue of loneliness in old age as a life option that does not have to be catastrophic per se, questions the idea of the family as the ideal and only support to achieve the well-being of the elderly in our society.

Keywords: Loneliness, old age, motivations, meanings, coping.

Introducción

En una aproximación de Rubio (2011) en España, se indica que la soledad aumenta con la edad, sobre todo en mujeres en situación de desventaja. Menciona la autora que la precariedad de la vida de las mujeres en la vejez, suele ser la consecuencia de su pasado familiar y ocupacional. En muchos casos, consagraron su vida a la familia, la educación de los hijos y la atención de sus padres, labores que carecen hasta ahora de reconocimiento como tiempo de trabajo productivo aportado a la sociedad, de modo tal que carecen de jubilación propia y no reciben prestaciones de seguridad y protección social. En otros tantos casos sólo han podido conciliar parcialmente su vida personal y familiar con su actividad profesional, por lo general dedicada a tareas subalternas e interrumpidas, a veces por la maternidad y por el imperativo de prestar cuidados familiares y/o comunitarios.

En contraste, los reportes oficiales nacionales en México muestran que, aunque hay más mujeres mayores viviendo solas, ellas saben enfrentar de mejor manera la soledad o el vivir solas que los varones (INMUJERES, 2015; Berriel, Paredes y Pérez, 2006). Sin duda esta premisa tiene tinte de género y de redes de apoyo social (Garay, et al, 2020; Garay, et al, 2021), pues una especial manera de las mujeres para sobrellevar la experiencia de estar solas es apoyar en el cuidado de nietos/as o bien, asistiendo a grupos institucionales donde además de aprender actividades propias de estos centros, se relacionan con sus pares. A los varones les resulta más complicada la experiencia de soledad en tanto permanecieron enfocados en el mundo laboral durante largos periodos de su vida, y al momento de llegar la jubilación están menos habituados al ámbito doméstico (López, 2004), lo que se recrudece en ciertas circunstancias con las malas condiciones de salud, la viudez, la salida de los hijos del hogar, la lejanía de sus viviendas de las de sus descendientes, la falta de apoyo familiar y el aislamiento social.

Aunque dentro de la literatura se asocia a la soledad con el hecho de vivir solo -que si bien eso puede estar influenciado-, no lo agota, ya que esta se relaciona más a una sensación o estado emocional subjetivo que vive el individuo, y que comúnmente adquiere un carácter negativo. Conviene señalar que el foco de su abordaje no debe ser sujeto por antonomasia, si bien se materializa en este, se debe estudiar dentro del entramado estructural que determina las decisiones y acciones de estos. En este caso, los discursos que rodean a una persona sola tienden a legitimar un orden social preestablecido y fijan la inclusión/exclusión en ciertas prácticas sociales. Así, una de las condiciones que por “naturaleza” -universal- se asocia a las personas mayores es la soledad, situación que se alimenta no sólo por circunstancias personas o familiares, sino también por eventos económicos, laborales, políticos, morales y culturales que, desde luego, actúan de forma iterativa.

Hoy por hoy, el imaginario de que estar solo en la vejez es sinónimo de desolación y tristeza paulatinamente ha dejado de ser la única interpretación, y vemos ahora en contraste, otras motivaciones que nos reflejan cierta voluntad y autodeterminación de hombres y mujeres mayores para decidir vivir solos, y que ponen en jaque los discursos sociales sobre la soledad como algo temible. Ante ello podríamos cuestionarnos ¿Cuál es el motor que impulsa a las personas mayores a vivir solas? Dentro de la moralidad colectiva se ha empujado al distanciamiento social y personal, asumiendo entonces que ante expresos entornos, el estar solo es un bien para el sujeto, sin embargo, ¿Cuál es el bien perseguido por personas envejecidas?, ¿Qué placeres/goces encuentran las personas mayores que deciden vivir solas? Esto sin duda conlleva a la administración de su cotidianidad en función de estar solo, de la misma forma que se crea cierta idea de un sujeto que se encuentra a sí mismo, y que es autosuficiente con sus reivindicaciones y actividades.

En consecuencia, intentando dilucidar las preguntas anteriores, el propósito central de este escrito es analizar las narrativas de personas mayores en la ciudad de Durango sobre la decisión de vivir solos. El documento se centra en presentar resultados parciales del proyecto de investigación titulado “Vejez, Soledad y Cuidados. Análisis de los vínculos familiares, la solidaridad social y las estrategias de afrontamiento”, realizado con una metodología mixta. El rescatar los datos cualitativos nos permitió entender el panorama general que rodea a las personas que deciden por voluntad vivir solas (poner en acto el deseo) en el contexto duranguense, y que de cierta manera son producciones que reflejan una paulatina deconstrucción de los relatos profundamente difundidos sobre las vejez abandonadas. Es decir, en varios participantes encontramos una ruptura del discurso estereotipado que plantea que vivir solos en la vejez es equivalente a tener una vejez triste y desolada.

Algunas nociones y aportes teóricos sobre las soledades en la vejez

La soledad, dentro del estudio de las vejez, ha sido estudiada por una variedad de modelos teóricos y categorías, la mayoría provenientes de estudios culturales, sociológicos y psicológicos. Dentro de las perspectivas clásicas que explican la soledad, está la que la entiende como una vivencia subjetiva, una experiencia y una interpretación personal de una situación que a veces el sujeto la vive como un rechazo o exclusión social, también puede relacionarse con la melancolía o el tedio (Hirigoyen, 2013), y a la par, se le identifica como producto de una elaboración cognitiva que está atravesada por las normas sociales y culturales aprendidas que influyen en el comportamiento de los colectivos (Buz, 2013).

Lo más frecuente es hacer alusión a la soledad como un estado displacentero para quien la experimenta. Por su parte, Montero y Sánchez (2001, p. 21) la definen la soledad como:

“Fenómeno multidimensional, psicológico, y potencialmente estresante, que ocurre como resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas, con un impacto diferencial sobre el funcionamiento de la salud física y psicológica del sujeto. Involucra aspectos tanto de personalidad (evaluaciones cognoscitivas negativas, deficiencias en el desarrollo afectivo, baja autoestima) como de interacción social (tendencia hacia el aislamiento) y dificultades en la manifestación de habilidades conductuales (deficiencia en el establecimiento) El impacto de la soledad sobre el funcionamiento psicológico del individuo dependerá de la interpretación que haga éste de sus vivencias vinculadas a carencias afectivas [...]”.

Al respecto es pertinente señalar que el aislamiento y la soledad difieren entre sí, pues el aislamiento puede llevar a sentimientos de soledad en algunas personas, mientras que algunas personas objetivamente aisladas, pueden no experimentar soledad nunca. Por el contrario, hay personas que pueden sentirse solas aun estando en medio de una gran red social (Tomaka, Thompson y Palacios 2006; en Sequeira, 2011). El aislamiento, por tanto, implica la ausencia de interacciones sociales y la tendencia de una persona a estar sola y a aislarse de los demás evitando vínculos psicosociales (el “estar solo”). El aislamiento incluye a las personas que viven solas y en zonas geográficas apartadas mientras que la soledad es un sentimiento relacionado con un déficit en las relaciones interpersonales (es el “sentirse solo”). Entonces vemos en esta distinción la pugna entre el aislamiento, como condición objetiva (y por lo tanto observable, verdadera), y la soledad que deviene en tanto sujetos sentipensantes.

Se considera que la clave para comprender el fenómeno de la soledad, es analizar las razones que la impulsan, ya sea de carácter voluntario y o de carácter impositivo (López, 2004), pues en este tema siempre hay que voltear los ojos al agente, la circunstancia y los esquemas de valoración de las personas. Se distinguen entonces dos tipos de experiencia de soledad: la soledad emocional y la soledad social. La primera está referida a un déficit en las relaciones sociales, en la red social y en el soporte social, mientras que la soledad emocional indica una carencia de cercanía o intimidad con otro (Weiss, 1973; en Ríos y Londoño, 2012).

En el caso de las personas mayores, el sentimiento de soledad generalmente tiende a aparecer como desfavorable en el discurso social, en otros casos, como cualquier otro ser humano, ansían la desconexión de familiares, amigos y, en general, del mundo exterior y persiguen el refugio interno que procura por ejemplo la reflexión personal, el placer y la realización de la propia singularidad (Iglesias, 2001). En este sentido, es importante distinguir las motivaciones y el contexto de quien vive solo y de quienes aun viviendo en compañía tienen sentimientos de soledad, puesto que en las sociedades modernas se habla de sujetos en la “*muchedad*”, es decir masificados, pero con fuertes cargas de soledad. Sea cual sea el motor que empuje a las personas a “estar solo”, hay varios puntos sobre la mesa de debate: deseo de estar solo, estar solo por motivos ajenos a la voluntad; decisión de estar solo y sentirse solo, pero también sentirse solo y disfrutar la soledad siendo estos dos últimos casos el acento que se pone en este escrito.

Consecuentemente, la elección parte de un deseo¹ que se construye socialmente y que tiene amplio espectro en la vida de las personas. Esto decanta, que para los mayores vivir solo represente un espacio de seguridad y autonomía, y que indiscutiblemente está cargado de determinados placeres y goces para el sujeto. No obstante, este tema ha sido un ámbito negado en las representaciones tradicionales de las vejezes, en otras palabras, ¿No es la soledad deseada una dimensión que persigue un placer?, ¿Por qué adjudicarle una dimensión peyorativa incluso cuando el sujeto decide conscientemente vivir en soledad? En las experiencias subjetivas de soledad en las personas mayores se encuentran respuestas muy reflexivas sobre su existencia, producto de la consciencia de sí mismos y de su entorno que se relacionan fuertemente con algunos pensamientos filosóficos de distintos autores. A partir de estas interrogantes es que intentamos develar algunas respuestas, pero también abrimos espacio para el surgimiento de nuevas interrogantes.

La soledad, el bien y la voluntad

Nos posicionamos en una idea opuesta a la aproximación epistemológica de las vejezes que ve a la soledad como un riesgo social², idea que se contrapone con el estado elegido por los individuos, como una oportunidad para profundizar en el conocimiento interior que permite, en primera instancia, el enriquecimiento personal. Nos referimos a la soledad deseada, como tal, a la soledad buscada, y en el análisis presentado a soledades consumadas, “vivir solo”. Se trata, como es fácil advertir, de una clase de soledad diferente, en una primer lectura, tanto en su significado como en sus consecuencias a aquella otra soledad que viene impuesta por las circunstancias adversas de la vida (Montero, 1999).

¹ Rojas (2007) indica que tanto el deseo, como el placer se influyen, así el deseo es anhelo, búsqueda de algo que aspira a su satisfacción, y el placer es la culminación de ese deseo, desatando una serie de aspectos como el goce o disfrute de aquello que se ha alcanzado.

² Esta idea parte de una construcción social que ve a la vejez como una etapa de vulnerabilidad y patología, donde “todo lo malo sucede”. Algunas teorías que han contribuido a estas imágenes negativas son la teoría de la desvinculación y la teoría de la subcultura, ambas con tendencia a la separación/exclusión social del grupo de edad que integra a las personas que envejecen. No obstante, los posicionamientos filosóficos que hacen una apología de la soledad contrarrestan las visiones negativas, destacando que la soledad es una posibilidad para la reflexión y el encuentro consigo mismo. En este trabajo, la experiencia de soledad, si bien no deja de tener algunas desventajas para los/las participantes, en mayor proporción se vive como una experiencia que tiene beneficios y se afronta con acciones proactivas y/o resilientes. En este sentido, nuestra postura para el análisis de los resultados se propone desmitificar las visiones negativas y/o catastróficas de la soledad en la vejez, refutar estas nociones como “únicas verdades” posibles, y mostrar experiencias que diversifican y dan apertura a nuevos significados y entendimientos de la vida en soledad de las personas mayores. En estos casos, los participantes prefieren tomar distancia de una vida en compañía rodeada de tensiones y conflictos que ponen en riesgo el bienestar emocional y material de las personas mayores, y más aún, les ofrece una posibilidad de reflexión y conocimiento de sí mismos.

En este sentido, la soledad buscada rompe con el tradicional abordaje de las investigaciones gerontológicas, pues contrasta la idea de que las personas mayores son sujetos pasivos -en espera irreducible de la condición "natural" de la vejez-, sino que estos con conciencia son quienes deciden habitarse a sí mismos. En este punto pretendemos dejar claro que este tipo de soledad no implica necesariamente adjudicarle un valor positivo (más bien pretendemos alejarnos de la hipérbola positivo-negativo), pues caeríamos en el reduccionismo causal de: decidir solo \approx bienestar, ecuación que tendría que someterse a debates amplios desde la estructura social que produce a las personas envejecidas. Lo que si tenemos que sentar como base es que en esta acción de voluntad hay implícitas ciertas pretensiones que supone a un sujeto que hace de la soledad un medio, y que, por lo tanto, se valora como algo bueno, puesto que se mueve hacia este fin.

Ahora bien, en cuestión de la decisión de vivir sólo, tendríamos que debatirnos sobre el bien que se persigue: ¿La virtud, la felicidad, la huida del malestar, el propio ser? En el punto del ser, desde la lectura filosófica existencialista, Schopenhauer (1983) plantea que, en la soledad más absoluta el hombre con talento encuentra la forma de divertirse con agrado, haciendo uso de sus pensamientos y su imaginación, mientras que un hombre limitado, a pesar de tener distracciones, no logra combatir el tedio que le acompaña. De esta forma, Schopenhauer encuentra que la soledad se puede disfrutar cuando se tienen ciertas virtudes que no todos poseen.

Nietzsche por su parte, en algunos de sus textos hace alusión a la experiencia de soledad en diferentes situaciones, como irse a las montañas, enfrentarse a cosas prohibidas o estar predestinado al laberinto de la vida; en síntesis, hacer de esas soledades una experiencia que permita abrir nuevas miradas para consigo mismo, para explorar la libertad auténtica (Nietzsche, 1999). En *Así habló Zaratrustra*, se hace referencia a la soledad como un refugio, para protegerse de lo mezquino, de las envidias y de los ruidos, de todo lo que evita el estar consigo mismo, en la meditación, aunque a lo largo del tiempo la soledad fatigará (Nietzsche, 2010).

En una perspectiva similar, Ortega y Gasset (2013), relaciona a la soledad con la experiencia de ensimismamiento, con esa posibilidad del hombre de "recogerse dentro de sí mismo y no perderse en la pluralidad". Significa entrar en una vida contemplativa en la que el hombre reflexiona sobre sí mismo, sobre sus pensamientos y sus acciones y puede reconstruirse; la reflexión solo es posible en soledad y la ve como un instrumento que permite darle sentido a las cosas y obtener seguridad en el mundo. En la soledad, el hombre es su verdad, fuera de las convenciones de la sociedad; y esto no significa, para Ortega, que no haya nada más, para él hay todo un universo con cosas infinitas, pero en ese universo está el hombre, solo el hombre y el universo.

Finalmente, Heidegger (como se cita en Parra, 1995, pp. 12-14), conocido por sus aportaciones a la fenomenología, la hermenéutica y el existencialismo, habla de la "*experiencia auténtica*" en la que el hombre encuentra su grandeza, su libertad, la superación del yo y del aislamiento. Señala también que el aislamiento genera angustia en el ser humano y empuja al angustiado a una soledad inevitable; sin embargo, este estado abre posibilidades al yo o, por lo menos, lo hace consciente de su inautenticidad, en este sentido, Heidegger sostiene que el camino para trascender el aislamiento consiste en avanzar hacia la existencia auténtica.

Como se puede apreciar, el referente filosófico en torno a la soledad adquiere matices que exaltan la superioridad del espíritu, la fuerza y profundidad del pensamiento del hombre, su existencia humana ponderando valores como la verdad, la autenticidad, la libertad y la reflexividad y no solo la desventura de experimentarla. De ello podemos reflexionar que dependiendo de una cierta fuerza y reflexividad en torno a la existencia humana, los seres humanos pueden vivenciar la soledad en forma auténtica y hasta gratificante y liberadora. Estos elementos, parecen ser cualidades que se van fortaleciendo en la madurez y edad avanzada de las personas, y aunque esto puede pasar en cada sujeto de forma diferente, cada vez es más común lo que ahora se conoce como “la conquista de la soledad”, discurso, claro está desde el que no podemos generalizar a las poblaciones (pero que tampoco debe vivirse como una norma moral que nos empuje a la fragmentación), pero que si nos da las pautas para entender como este hecho puede convertirse en un espacio de realización del ser, que desde luego no es reductible a las vejez, pues caeríamos en los discursos estigmatizantes de los viejos como sujetos dotados de sabiduría y autogestivos de su propia vejez.

En esta situación no se puede pasar por alto las connotaciones de voluntad o libre albedrío que implica esta decisión, después de todo, un acto de voluntad no es la mera manifestación de un deseo, por el contrario, supone una reflexión y la aceptación de responsabilidades como sujeto, que unida a la conciencia moral, debe estar orientada al bien, que es la manifestación de los efectos de ese acto. En consecuencia, hablar de libertad de decidir vivir solo (o no) no implica que esta sea una facultad, sino una posibilidad de la voluntad al actuar dentro de una esfera de restricciones (familiares, sociales, culturales, etc.) (Torres, 2014; Cortina, 1996). Sin embargo, sea cual fuese la incitación, se relaciona con la búsqueda constante del sentido de la vida que es vehículo de las elecciones que hace el sujeto bajo cierta circunstancia vital (Lenis, 2015).

Bajo este entendido, la soledad pudiera remitirse a una elección que toma el sujeto al intentar la desconexión aparente de su círculo social y familiar, no obstante, esta no se limita a una cuestión individual, sino que se inserta como un asunto público, colectivo y discursivo, que toma cuerpo en las personas. Por lo tanto, hay que considerar algunas cuestiones fundamentales: A. la cuestión de lo que es bueno para la persona y para la comunidad (incluso para la familia); y, B. la cuestión de lo que es correcto y justo en las relaciones con los otros (con otros grupos humanos y culturas diferentes), premisas que interactúan sobre este tema (Ortiz y Arroyo, 2017). De forma general, el hecho de vivir solo se asocia al ámbito de la familia como entidad, sin embargo, no debemos reducirlo a esta unidad, pues interfieren además otros agentes sociales igualmente significativos –Estado, instituciones, redes–, etc.

A partir de la premisa A. relacionada a lo bueno para la persona, y como resultado de una diversa gama de conflictos en la relación entre las personas mayores y sus familias, en muchas ocasiones éstas optan por vivir solos/as. Desde algunas posturas se asumiría que el hecho de vivir en soledad sería reflejo de la experiencia del “fracaso” de los sujetos respecto a ciertos parámetros, y donde el pacto moral se ha roto, reflejándose en la falta de solidaridad y reciprocidad familiar, pues, aunque resulta ser aspiracional la búsqueda de una unidad familiar que tendría que hacerse cargo de uno –objeto en uso–, en la realidad se dista de cumplir este objetivo (Cortina, 1996).

Las tensiones y conflictos familiares que se van construyendo a lo largo de la vida familiar y el no haber cumplido satisfactoriamente con las responsabilidades parentales (haber ejercido maltrato o violencia a sus hijos o cónyuge; haber estado ausentes durante largas temporadas; y, no haber sido parte del desarrollo y crecimiento de los hijos) supone una sanción moral (Ortiz y Arroyo, 2017). Bajo este escenario, se emprende la huida desde la fragmentación de vínculos no construidos en el curso de vida de las personas. A partir de estas situaciones, se produce un otro (hijos, hermanos, cónyuge) como extraño, ajeno e incluso peligroso. De la misma manera hay que pensar que en contextos “familiaristas” como el mexicano, esta unidad se encuentra desbordada de responsabilidades y atribuciones respecto de sus miembros, sobre todo en escenarios donde prima la pobreza, la marginación y la inseguridad.

De tal suerte que lo que se esperaría fuese un espacio de protección y seguridad, se torna en un escenario cargado de malestar (violencia, segregación, conflictos y ultraje, entre otros). En acto, huimos del dolor y maximizamos una racionalidad que nos permita evadir las dolencias que aquejan la conciencia, y por lo tanto, perturban al espíritu. Es así como la decisión puede representar la apertura a ciertos goces duraderos en el tiempo (tranquilidad, paz, equilibrio, entre otros), dándole pues una connotación como algo bueno, y por ende justo (premisa B), pero que también hay que señalar que pudiera significar la aparición de otros estados de malestar que se ponderan como menores.

En contraste, podemos encontrar otras motivaciones para vivir sin la compañía de alguien, y en donde no existe presencia de experiencias problemáticas en la unidad familiar (Pavez y Sepúlveda, 2019). Esto apunta a que vivir solo es el resultado “natural” del cálculo previsto por el sujeto al emprender el desplazamiento, lo que supone haber alcanzado condiciones de vida óptimas y determinado poder adquisitivo. En este entendido, cada vez más personas mayores optan por mantenerse alejadas de sus familiares en una aparente búsqueda de sí mismo. De tal manera, que en los discursos se aprecia una racionalidad prudencial, es decir que la decisión de volver estuvo relacionada con la capacidad de prever el porvenir, sobre todo a nivel material. Entonces, alojados en una moral de la prevención, se consideran los medios necesarios para la reproducción y producción de la vida.

A nivel de la estructura social, influye la conciencia productiva con la que somos socializados, y que a la par se refleja en las dinámicas laborales, la convivencia entre pares y entre generaciones y la posibilidad de cohabitación (Jaramillo, 2020). Estas dinámicas son generadas por los estilos de vida modernos y que pueden detonar en experiencias de soledad, por ejemplo, las largas jornadas de trabajo que limitan la convivencia y la socialización, la competitividad y la productividad en lo laboral, los deportes, las artes o cualquier otra actividad, que generan aislamiento y falta de interacción con el mundo social. En este sentido, el autor menciona que han disminuido las uniones maritales, a la vez que se han incrementado los hogares sin hijos por enfrentar de mejor manera las exigencias laborales, la inestabilidad económica, la libertad para la movilidad geográfica, el uso del tiempo o la percepción de seguridad entre otros. Debido a ello, muchas personas llegan a la vejez no solo en soledad, sino también carentes de recursos económicos y débiles redes de apoyo social con el círculo próximo.

En este sentido, vivir solo es una acción y pensamiento a la vez, sin embargo, resulta complejo considerar el grado de mayor o menor grado de voluntariedad de la persona. Por lo tanto, esta decisión tendría que problematizar que tanto esta elección se da en condiciones de auténtica libertad y búsqueda del bien, así como que tanto esta decisión está influenciada por dimensiones ajenas a la propia voluntad del sujeto. Por lo que, como sujetos dotados de sentires y razón, el sujeto no es puramente racional/irracional, por ello no podríamos afirmar de forma absoluta que decidir vivir solo es puramente racional. Esto se muestra en el ámbito de lo moral, puesto que las elecciones ponen en movimiento la capacidad de desear, con razón y emoción, y que enraízan los entornos socioeconómicos y políticos.

Entonces la decisión de estar solo suele atribuírsele un significado virtuoso, pero hay que tener cautela puesto que no debe confundirse con la autosuficiencia para afrontar individualmente escenarios desiguales, y que conduciría a producir el sujeto de la máxima neoliberal. En el espacio macrosocial, los sujetos tienden al ensimismamiento tras el fracaso del aparato estatal y de las políticas sociales para hacer frente a las necesidades de los grupos sociales, como por ejemplo la escasa institucionalización de la vejez (estancias de día, residencias, programas sociales, jubilaciones dignas, etc.), así como las consecuencias de la mano invisible del mercado, traducido en el patrimonio económico, el poder adquisitivo de las personas mayores, el acceso a servicios y el consumo.

En este panorama, los objetivos del presente trabajo son explorar las narrativas de personas mayores que eligieron vivir solas, cuáles fueron las motivaciones y significados de la experiencia y las formas en que afrontan la soledad.

Aproximación metodológica

El presente trabajo se deriva de la fase cualitativa de un proyecto más amplio: "Vejez, Soledad y Cuidados. Análisis de los vínculos familiares, la solidaridad social y las estrategias de afrontamiento", realizado en Durango, México. Dicho proyecto recibió financiamiento del Consejo Estatal de Ciencia y Tecnología en el Estado de Durango. Se aplicó tanto en la ciudad capital como en la ciudad de Gómez Palacio, segunda ciudad más importante en el estado. Los resultados que aquí se presentan corresponden a una línea de investigación de la fase cualitativa del mencionado proyecto amplio.

Muestra y características de los participantes

De la muestra cuantitativa (389 casos) del proyecto amplio, se seleccionaron los casos más representativos para la fase cualitativa, la cual se integró con 17 participantes; de estos, se seleccionaron 10 (6 hombres y 4 mujeres) para este análisis. El tipo de muestra es intencional, cuyos participantes mostraron mayor interés y facilidad conversacional; ello permitió una conversación fluida y elocuente. Los y las participantes fueron personas mayores de 60 años que vivían en hogares unipersonales, quienes manifestaron haber elegido la vida en soledad; se buscó la mayor heterogeneidad posible en cuanto a edad, género, escolaridad, ocupación, nivel social y estrato socioeconómico (véase tabla 1).

Técnicas y procedimientos para la recogida de datos

Se diseñó una guía de entrevista que integró las dimensiones relacionadas con los objetivos de la investigación. Dicho instrumento se probó con tres casos previamente a la aplicación, haciendo algunas modificaciones para que las preguntas fueran claras y comprensibles a los participantes. Se empleó la entrevista en profundidad y la observación participante para recolectar los datos, utilizando grabadora de audio, previa autorización.

En un proceso reflexivo y de retroalimentación durante el trabajo de campo, las investigadoras compartieron la experiencia de las entrevistas con el equipo, pues se presentaron ciertos fenómenos intersubjetivos entre participante e investigador/a donde las emociones de ambos se entrecruzaron acorde a sus propias experiencias e historias de vida vinculados al tema de la soledad. Compartir la vivencia con el equipo de investigación permitió evitar posibles sesgos interpretativos.

Análisis de los datos

Para el análisis de los datos se realizó en un primer momento la construcción de conceptos y códigos que, agrupados por las distintas dimensiones propuestas en la investigación permitieron la construcción de pautas y relaciones bajo un procedimiento analítico que inició con una fase de simplificación y reducción de los datos (Coffey y Atkinson, 2003). Por otra parte, el contenido de los relatos se analizó en función de la literatura revisada y de los significados que les otorgaron las participantes. Asimismo, para el análisis se tomaron en cuenta las narrativas, consideradas como procesos que son experimentados por los/las participantes y que refieren una serie de eventos, vivencias y anécdotas en las tramas lingüísticas de quien la enuncia y quien la interpreta (Van Dijk, 2002; 2007). Adicionalmente, se adoptó el enfoque fenomenológico para abrir la posibilidad de conocer la experiencia, la forma en que perciben el mundo y la soledad en un proceso de constante construcción en donde los sujetos que la viven son capaces de modificarla y darle significado (Maykut, 1994; en Cardeño, et al. 2017).

Aspectos éticos y limitaciones de la investigación

Respecto a los aspectos éticos de la investigación, el estudio se realizó con estricto apego a criterios de confidencialidad, privacidad y honestidad, dado que en todo momento se cuidó la identidad de los sujetos participantes y el uso de la información. La hoja de consentimiento informado fue el documento escrito que garantizó los aspectos ya mencionados, con la firma del responsable del proyecto y la firma de los/las participantes.

Una limitante para contar con un mayor número de participantes, fue la desconfianza que presentaron algunos, dado el contexto de inseguridad social que se vive actualmente, pues las personas mayores en buena medida se resisten a dar información personal en virtud de que en ocasiones han sufrido experiencias de extorsión y abuso de confianza. Una estrategia utilizada para disminuir este temor fue que se acudió a medios de comunicación y por vía de redes sociales para informar del proyecto y su respaldo institucional.

Resultados y discusión

Algunos antecedentes del tipo de hogares en que residen las personas mayores en México mencionan que los tipos de hogares y formas de arreglos residenciales de la población que envejece se diversifica y transforma con el paso del tiempo. Datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica en 2018 reporta que un 11.4 % de la población total de personas mayores de 60 años, viven solas. El principal ingreso con que cuentan es por jubilación o pensión, a lo que le siguen los apoyos por algún programa de gobierno y/o por realizar alguna actividad laboral. Es decir, a veces perciben ingresos por distintas fuentes. Sin embargo, este grupo de personas mayores recibe poco apoyo familiar ante sus necesidades (INEGI, 2019); sin olvidar que, en el caso de las mujeres mayores se agrega la condición de menores posibilidades de contar con una pensión por jubilación, dada su escasa participación en el mercado formal de trabajo. Otro elemento importante para quedarse a vivir solos/as es la viudez. En esta población, son las mujeres quienes en mayor proporción (34 %) se mantienen en este estado civil, en tanto que los hombres solo ocupan el 13 % (INEGI, 2020). Parte de estos viudos/as deciden incorporarse a los hogares familiares de los hijos, o alguno de ellos se va a vivir al hogar del padre/madre viuda; no obstante, por distintas razones que veremos mas adelante en los relatos, un cierto grupo de hombres y mujeres mayores deciden quedarse a vivir en soledad.

La motivación de las personas mayores para vivir solos/as surge de forma compleja (Montero, 1999), dadas las distintas circunstancias en que se tomó la decisión. Pero ¿cómo se narran los sujetos que envejecen en soledad? A partir de las narrativas podemos darnos cuenta de la polifonía de eventos que interfieren en esta decisión y que reflejan lo intrincado que resulta asumir esta experiencia en la vejez. Los que mostramos, dan cuenta de experiencias significativas, conscientes y reflexivas de la experiencia de habitar la soledad; algunas con satisfacción, otras con aceptación, pero en todas está la decisión, la determinación surgida a raíz de la propia trayectoria de vida o por circunstancias recientes que influyeron para elegirla.

Tabla 1. Perfil de los participantes del estudio

Caso	Nombre	Edad y sexo	Estado civil	Escolaridad	Tiempo de vivir solo/a
1	Porfirio	72 (H)	Viudo	Primaria	5 años
2	Josefina	75 (M)	Divorciada	Secundaria	15 años
3	Mercedes	61 (M)	Separada	Primaria incompleta	7 años
4	Rito	88 (H)	Viudo	Primaria	14 años
5	Mariana	63 (M)	Viuda	Secundaria	13 años
6	Hugo	64 (H)	Divorciado	Universidad	21 años
7	Carmen	66 (M)	Viuda	Secundaria	11 años
8	Gabriel	75 (F)	Viudo	Primaria	4 años
9	Victoriano	80 (H)	Divorciado	Prim. Incompleta	35 años
10	Humberto	77 (H)	Viudo	Primaria	5 años

Fuente: elaboración propia con datos de las entrevistas del proyecto: “Vejez, Soledad y Cuidados. Análisis de los vínculos familiares, la solidaridad social y las estrategias de afrontamiento”. (H [hombre], M [Mujer]).

A continuación se muestran las principales características de los y las participantes:

Los significados de la soledad elegida

La soledad que ha estado presente en el curso de vida se manifiesta en los sujetos sociales que participan de un conjunto de aparatos conversacionales que le otorgan cargas de significado a este fenómeno. En estas personas existen historias de soledad en distintas etapas, pero es una soledad vivida con autoconciencia a partir de la cual se vislumbra como algo gratificante y no como sinónimo de tragedia. Claro está que vivir solo tiene ver con el grado de independencia (física, económica y social) que tiene el sujeto para enfrentar su cotidianidad. Mientras este cuenta con capacidad de agencia, vivir solo puede ser una decisión latente (Giddens, 1984, citado en Pavez y Sepúlveda 2019). En el caso de Humberto, el pensamiento de vivir sólo lo ha acompañado a lo largo de su existencia, es decir, que no ha sido un asunto que se manifieste al transitar por la vejez.

Algo interesante es el hecho de que las situaciones de salud pueden representar la intromisión de los otros y generar dependencia, siendo esto un cultivo para el malestar que puede vivenciar el sujeto en su relación con los demás.

[...] “fíjese, porque analizando mi historia, prácticamente desde como los cinco o seis años comencé a vivir solo, comencé a vivir mi vida, yo elegí vivir así en esta medida [...] Si, soy muy independiente en ese sentido, y lo he expresado también en los momentos de enfermedad porque son situaciones extraordinarias y en las cuales no dependo de la gente, o sea, le digo, trato de ser más autosuficiente en las tareas diarias, lo que es en lavar la ropa, plancharla, si, ósea, si hay quien me apoye en eso, pero no me gusta, no me gusta como dejan las cosas, no es mi gusto la verdad” (Humberto).

Por otro lado, los arreglos unipersonales se vinculan con la condición civil, ya sea por viudez o separación, que le otorgan al individuo una posición en la realidad social. Indiscutiblemente, una separación o divorcio implica una readaptación, un proceso, sobre todo cuando no se establece una nueva relación después de la separación. El aprender a vivir/estar solo implica retomar lo que se disfruta en soledad y que trasciende al campo de los placeres. En tanto, las actividades que resultan gratificantes para sí mismo, son mayormente disfrutadas en soledad, por lo que, al vivir solos da la oportunidad de imaginar un sujeto con cierto grado de creatividad sobre sí mismo, apreciando esta condición como algo necesario para la autorrealización.

En Hugo, al igual que en muchas de las aproximaciones con personas mayores, se observa la territorialización de lo que se considera propio, en este caso el espacio, que adquiere no solo una connotación geográfica sino también simbólica desde la que se universaliza la soledad. Esto puede tener complejas interpretaciones, por un lado, el entorno representa para el sujeto un ámbito de pertenencia, propiedad y arraigo, y por el otro, la representación de los otros espacios que se juegan a nivel público (hotel), y que están determinados por un conjunto de normas, sanciones y prohibiciones que regulan la convivencia humana, pero que limitan al sujeto en tanto tal. Así, el mundo espacial como estancias, residencias o incluso las viviendas de otros familiares tienden a restringir las actividades de los envejecientes, vivenciándolos como instituciones carcelarias y normalizadoras de conductas. Entonces no es difícil imaginar que para las personas mayores vivir solos en espacios que les proporcionan libertad de acción se perciba desde el disfrute, huyendo en este caso del logos (reglamentos, protocolos, etc.) que lo restringen.

Las motivaciones

Como ya hemos visto, algunas motivaciones que surgen para elegir estar solos/as se origina en las condiciones de vida de cada sujeto/a, por ejemplo, la viudez, el divorcio, separaciones, entre otras. Pero se agregan otros motivos que tienen que ver con el disfrute y la gratificación de la experiencia; es decir, se sostiene la idea de que al quedarse solos se puede disfrutar.

[...] “pues me divorcié [...] la verdad es que sí disfruto en estar a solas, disfruto el estar a solas, son mis espacios verdad, son mis espacios, son míos, el punto va relacionado por decir así, con el cigarro verdad? [...] yo prefiero estar en mi casa que estar en unas vacaciones en un hotel porque en el hotel no me dejan fumar, se tiene que ir uno al balcón a fumar y no, en la casa fumo bien a gusto” (Hugo).

La experiencia de no someterse a reglas o convenciones da la sensación de libertad y disfrute, el “no molestar” a nadie con nuestros hábitos o costumbres permite hacer lo que nos gusta y da placer. Vivir en compañía requiere de hacer acuerdos, negociaciones, y/o ciertas concesiones que permitan la reproducción familiar, ubicándola como una institución social que se vive dentro del espacio privado. Cuando se identifica una escasa flexibilidad para aceptar cambios como es el orden y la organización del mundo, se podría entender que la persona quiere tener emancipación para organizar su vida de la manera que desea; ¿Es esto criticable o negativo para la persona?, consideramos difícil emitir una opinión o juicio, quizás lo más prudente sería comentar, que cada quien asume los costos positivos o negativos de su soledad elegida, como lo vemos en el caso de Victoriano de 80 años quien tiene más de 40 años viviendo solo.

“A mí me dejó la mujer [...] se fue con otro y se llevó a mis hijos [...] después recuperé la comunicación con las dos mayores y ahorita me comunico con las 3 mujeres, menos con el hijo [...] pero todos viven en Estados Unidos, y aquí (en Durango) solo me visitan los nietos de la más chica, que viven aquí [...] nunca quise “juntarme” con otra mujer, me quedé traumatado, no confío en nadie [...] todas preguntan que si tengo pensión, que si tengo casa [...] y todas salen con que ayudan a sus hijos o a sus nietos [...] o sea, solo les interesa lo material [...] y pues no estoy loco para meterme en eso y me dejen “sentado en un petate” [...] conozco otros que así les ha pasado [...] les quitan el dinero, la casa y los dejan sin nada [...] no, no, es mejor solo ...” (Victoriano).

El sujeto es memoria, en tanto que participa categorías de entendimiento que determinan su campo de acción. Para este participante, la vivencia de abandono ha generado una marca subjetiva, una condena a la huella a la que se enfrentan las personas tras un fracaso del pacto moral atribuido a la familia. Esto se refleja en la fragmentación de los miembros del grupo familiar primario (cónyuge e hijos), que a la par, determina la negación a un nuevo emparejamiento, y que se contrapone con los estudios llevados a cabo sobre hombres mayores y nuevas nupcias para abatir la soledad. De la misma forma, esta huella construye en el sujeto la producción de los otros como una amenaza constante para el yo, y que permite la huida del ultraje y el despojo, encontrando su validación social en la experiencia de otros semejantes “conozco a otros”, por lo que, vivir solo se valora como un bien, puesto que se libra de los peligros que se pudieran generar en un proyecto amoroso.

De tal suerte que la soledad elegida se relaciona muchas veces con eventos traumáticos experimentados en el trayecto de la vida. Los fracasos sentimentales y la desconfianza que se quedan después de estas relaciones limitan el iniciar otras nuevas, y aunque la soledad se viva de manera displacentera o con cierto sufrimiento, no se está dispuesto a intentar el cambio, pareciera que surge una “adaptación” a la soledad, aunque el costo sea la melancolía y la nostalgia. Incluso se pensaría que existe una determinación heredada de la soledad, un destino irrenunciable para el sujeto, es decir una especie de propensión natural que sucumbe el curso del orden de la vida misma. En estos esencialismos creados por el sujeto, la soledad se objetiva “*es mi destino*”, justificación a priori que se enraza en la discursividad de la familia, la vejez y la muerte.

“Sí... se me hace triste a veces la vida, por eso me salgo de la casa casi todo el día [...] cuando paso mucho tiempo sin salir, me vienen los recuerdos [...] me acuerdo de mi padre, que también acabó solo como yo [...] ese es mi destino [...] igual que mi padre, cualquier día aquí quedo, sin que nadie se entere...” (Victoriano).

El entrevistado, a pesar de que los nietos lo han invitado a irse a vivir con ellos, él prefiere la libertad que le genera el vivir solo, de la misma forma que no quiere sentirse vigilado: “hasta que de plano no me pueda mover, me tendré que ir con ellos [...]”. Esta narrativa concuerda con lo que se había señalado de otros participantes, respecto a la apreciación de las condiciones de salud-enfermedad, que en última instancia pudieran conducir al sentimiento de carga, limitaciones de la movilidad y obstáculos para la realización de actividades instrumentales. Desde esto, los entornos normativos del lenguaje de los mayores generan una especie de dualismo entre el cuerpo (como espacio de realización máxima del sujeto) y la decisión de vivir solo o acompañado, por lo tanto, se valora aquello que nos hace dependientes se entrevé como un mal.

Desde otra posición, otro tipo de desconfianza en los hombres mayores proviene de las relaciones con los descendientes, con quienes han tenido conflictos o malas experiencias en el pasado y han repercutido en ciertos riesgos de abuso emocional o patrimonial para ellos. Ante un contexto familiar que se vive desde el malestar, los sujetos mayores optan de forma voluntaria por vivir sin la compañía de familiares, aunque esta voluntad está condicionada por una insatisfacción de la conciencia (perturbación del espíritu), puesto que las relaciones no resultan ser gratificantes, ni se construyen en el sentido del bien para el sujeto. En esta situación, además del fallo en la institución familiar, dentro del imaginario de los participantes, las instancias públicas para salvaguardar el patrimonio son igualmente ineficaces para cuidar sus bienes, ante un estado de vulneración de derechos e indefensión.

Es que a veces uno no tiene en quien confiar, cuando mi hijo se fue a vivir a otra ciudad, otro de mis hijos se vino a vivir conmigo junto con mi nuera y mis nietos, pero los muy “diantres” me querían quitar la casa [...] si nomás que me di cuenta, la señora esta, me quería hacer que firmara unos papeles que según ella era para pagar el predial, pero nombre me di cuenta y no le firma nada [...] pues los corrí, le dije a mi hijo te llevas a tú gente de aquí porque yo no los quiero ver más, pues se hizo el enojado y desde entonces ya no me habla, ni me busca (Gabriel).

A la par, los desacuerdos y los conflictos familiares relacionados con el abuso que muchos hijos/as realizan con las propiedades de las personas mayores es uno de los más fuertes motivos para que se decida desprenderse de la familia. Tanto hombres como mujeres mayores deben mantenerse alerta a este tipo de riesgos y defender su patrimonio que requerirán para su vejez. El mismo entrevistado, en el siguiente relato, hace una interesante reflexión al evaluar que antes de que lo afecten en sus intereses, es mejor alejarse; cuando los vínculos que se han establecido con la familia cercana representan riesgos a su seguridad económica o emocional, muchas personas mayores prefieren tomar distancia:

“pues [...] yo digo que como luego dicen por ahí no [...] a veces más vale solo que mal acompañado y pues [...] es que, si mire, qué caso tiene que tenerlos aquí en mi casa si solo va a ser para ver la manera en la que me “frieguen”, a lo mejor, es mejor que estén lejos, así, ya no les hago ni me hacen daño” (Gabriel).

Al respecto podemos apreciar que dentro de la decisión de vivir solos se entremezclan distintos estados emocionales que pudieran rebasar el sentimiento de soledad, como lo es el enojo, la angustia, la tristeza y la nostalgia. Hablando del primero, los hombres reaccionan con enojo porque se dan cuenta de la falta de apego de sus descendientes, quizá un poco mezclado con decepción o desencanto,

pues no es lo que ellos esperaban de sus hijos, de tal forma que aparece el auto-reproche, un mecanismo que sirve para recordar la falta de solidaridad familiar e intergeneracional.

“A veces pienso, que estarán haciendo mis hijos, qué estarán comiendo, a veces hasta se me atora el taco, cuando pienso no tienen pa’ [para] comer, y luego me enoja conmigo y digo, ¡Qué chingados tengo que pensar en cabrones que ni una vuelta vienen a darle al viejo” (Rito).

Como vemos en las experiencias de estos varones, la elección de vivir en soledad surgió en virtud de querer mantener su libertad y decidir en su espacio, que también pudo apreciarse que está ha estado condicionada en mayor medida por la huida a estados de malestar y por la percepción que se tiene de los otros; también se debió a la biografía, es decir, en su historia de vida ha estado presente la soledad desde temprana edad, y al llegar la vejez, parece no resultar difícil mantenerse en ese estilo de vida. De hecho, algunos desarrollan estrategias para encontrar más disfrutable la experiencia, se podría decir en palabras de Heidegger, que se vive como una “experiencia auténtica”, superando al yo y al aislamiento. Hugo, nuevamente relata una experiencia de enajenamiento, en la que es él y solo él en contacto con las cosas infinitas del universo, como diría Ortega (2013), conectado en su soledad con la naturaleza y disfrutándola:

[...] “sí, me vienen imágenes de mucha paz, de tranquilidad, mucha paz, armonía, un paisaje de árboles, agua corriendo y es porque estoy a solas [...] sí, con la naturaleza y lo disfruto mucho porque ahí los animalitos del monte ya cuando es época de agua, ahí va el agua a la corriente y que estoy así, es la imagen así de que estoy solo, aquí estoy yo como un ser sólo” (Hugo).

En el caso de las mujeres, se identifican motivaciones similares ante la soledad elegida por los varones. Una es la trayectoria de vida, han estado acostumbradas a estar solas y de cierta manera disfrutaban el vivir así; otras, se encuentran resentidas también con el trato que han recibido de sus descendientes, y aunque a veces no es una experiencia reconfortante, siguen manteniendo su postura de vivir solas. Cortina (1996), se refiere con esto a no sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma, persiguiendo la salud y la serenidad.

[...] “pues mire creo que yo siempre viví prácticamente yo sola porque yo no tuve mamá nunca la recuerdo yo cuando era muy chiquita mi papá se casó con otra señora este yo me vine (a la ciudad) yo era de San Miguel de Cruces [...] si extraño a mis hijas, y yo estando con ellas soy feliz con mis nietos, le digo soy feliz con ellos, pero que yo diga [ay me voy a oír mal] pero que yo diga -ay por qué estoy sola, quisiera que se viniera alguien aquí a vivir conmigo porque estoy sola-” (Mariana).
Agrega: “Extraño a mis hijas, a la demás gente la quiero, la respeto, a mis familiares pero yo digo no [...] yo vivo a gusto en mi casa, yo estoy a gusto en mi casa, yo no tengo por qué andar por ahí, este...”.

La posibilidad de Mariana de disfrutar la compañía cuando la tiene, es indicador de que a pesar de tener conexiones familiares sólidas, prefiere vivir sola, habitándose a sí misma. En el ejemplo de Josefina a continuación se confirma, como algunas mujeres, tienen conocimiento del yo, saben lo que no toleran de los demás y asumen el costo de tomar sus propias decisiones.

“¿La razón por la cual vivo sola?, pues no vivir acompañada!, [risa] no, la razón por la que vivo sola es pues, tal vez por mi carácter, porque no me gusta que [...] nadie me mande, que nadie me diga -tiene que hacer esto o lo otro-” sino que navegarme sola y sola hacer mis cosas” (Josefina).

En buena medida, la entrevistada valora más la tranquilidad y la libertad que la compañía, sobre todo cuando los que acompañan no respetan los espacios y la forma de vida que desean llevar las personas mayores. Otra participante coincide con el anterior relato:

“yo no he sentido mucho la soledad porque casi siempre me ha gustado la soledad viera como me gusta? me gusta, me siento tranquila” (Mercedes).

Los afrontamientos

La soledad elegida se asume con los costos que conlleva la experiencia, se puede pensar que las ventajas son mayores a las desventajas porque las y los participantes deciden mantenerse en ese estado, puesto que saben que la compañía de la familia no representa bienestar o satisfacción, están conscientes de los conflictos y las tensiones alrededor de estas relaciones y prefieren asumir la soledad. Cuando sienten algunas situaciones de tensión, ellos y ellas reaccionan, buscan formas de afrontarla y siguen con sus vidas. Se pudiera decir que estas personas, al afrontar el malestar que momentáneamente surge de la vivencia de soledad, reaccionan desarrollando estrategias para combatirla, podemos ver aquí una cierta capacidad de agencia que les permite seguir adelante.

“Pues a veces si le llega a uno la depresión, la tristeza, no se crea que es una maravilla estar sola, pero yo la mato, vengo y prendo el radio y me aburro y voy y prendo la televisión, que me aburre voy y riego las plantas, en el patio tengo manzanos, tengo mandarinos, tengo duraznos, voy y les doy una regadita y ya paso el tiempo y voy a la tienda a comprar el pan, el pan este...” (Carmen).

Hay quienes se refugian en lo espiritual o religioso, en la fe y en la esperanza, como es el caso de Porfirio:

“Mira te voy a decir una cosa, yo no tengo miedo de estar solo, yo en la noche cuando veo, ando en los cuartos y que oigo ruidos y voy hasta allá, voy tomo agua y me siento bien, luego de trabajar y le doy gracias le digo, porque fui y vine con felicidad, porque muchos salen y ya no vuelven a su casa, no saben que les pase y digo, -yo te doy gracias porque fui y vine, si no me diste nada ahora mañana me das, yo me pongo en tus manos y tú sabes lo que haces guíame-, entonces yo no tengo miedo de estar solo, yo me siento a gusto porque puedo platicar aquí con él [con Dios]” (Porfirio)

El estado de ánimo cobra importancia para experimentar la soledad elegida, además de los rasgos de personalidad y la actitud ante la vida; no obstante, estos elementos están matizados por aspectos de la estructura social en que se ubican los sujetos. Por ejemplo, la condición económica, la escolaridad, el ejercicio de ciertos roles sociales, la existencia o no de una red social, la presencia o no de apoyo familiar, las actividades de recreación y ocupación del tiempo libre, entre otras (Sequeira, 2011). Es decir, la soledad se elige, al parecer, cuando se cuenta con ciertos recursos: intelectuales, emocionales y materiales. Se podría decir que es una elección de personas con ciertas cualidades y características: aquellas que valoran la conexión consigo mismos, el autoconocimiento y la autonomía como sujetos en un mundo donde se privilegia la compañía (aunque sea superflua) y buscar incansablemente las relaciones, aunque sean desechables o incómodas. Otro tema que influye para quedarse solos/as es el arraigo/apego de las personas mayores a su vivienda, al barrio en el que viven, a sus pertenencias y a sus recuerdos, los cuales no es fácil de abandonar para irse a vivir con alguien de la familia.

Escuchar de manera recurrente en la mayoría de los contextos en los que interactuamos (familia, escuela, trabajo) que la soledad “no es buena compañía” ha llevado a etiquetarla como un “mal de nuestro tiempo”; ante ese panorama, los prejuicios en torno a las personas que eligen la vivencia de la soledad como personas fracasadas o infelices vienen a representar una actitud discriminatoria

y carente de respeto a la individualidad y libre albedrío de las personas en una sociedad. En este sentido, resulta indispensable impulsar nuevos relatos y entendimientos acerca de esta experiencia de vida que logren desmitificar y construir nuevas y mejores comprensiones de lo humano.

Conclusiones

Hasta aquí revisamos algunos casos de personas mayores que eligieron vivir en soledad, hombres y mujeres mayores, contradicen de alguna manera los discursos culturales sobre la soledad en la vejez: aquellos que asumen que se vive con tristeza y desolación. Si bien, pueden presentarse momentos difíciles, las personas que eligen vivir solas están mejor preparadas para vivir la experiencia, o bien, desarrollan y/o construyen estrategias para hacerle frente. Dichos afrontamientos están diferenciados según si se trata de hombres o mujeres, según su historia de vida y sus recursos personales y sociales y según sus creencias en torno al tema, por lo que no podemos hablar de una soledad (elegida o no) universal, sino de soledades diversas y singulares.

A diferencia de quienes viven la soledad en la vejez como un elemento de riesgo, los relatos que aquí se muestran pueden ser una posibilidad de crecimiento, de madurez emocional y de autoconfianza que quizás algunos alcancen en esta o en otras etapas del curso de la vida. Elegir la soledad en la vejez puede representar para las personas que así lo deciden, una manera de autocuidado que saben que nadie más les proporcionará, porque consideran que son ellas mismas las que deben asumir la responsabilidad de construir una vida gratificante y con bienestar y no dejar esta responsabilidad a nadie más.

Si bien, la soledad es un fenómeno que afecta a muchos, no debemos pensar solamente en su significado negativo. Quienes eligen la soledad son personas que disfrutan y se gratifican de la experiencia, pero sobre todo la eligen y la aceptan como forma de vida, o bien, mediante la soledad se protegen de experimentar algunas situaciones adversas o de conflicto que eligen no vivir; esto implica a veces un desinvolucramiento afectivo y dejar de lado ciertas dependencias emocionales, no sin algunos costos por supuesto, como vimos en los relatos.

Quienes eligen la soledad deben estar por encima de los pensamientos de riesgo y temor que a veces genera, por otra parte, son capaces de superar y/o trascender el estereotipo de que "la vejez es igual a soledad, y eso representa tristeza o sufrimiento", o discursos como: "no es bueno estar solo, debes buscarte a alguien con quien vivir", entre otros comentarios que muchas veces carecen de verdad para algunos, cuando es precisamente la convivencia problemática la que no ofrece bienestar o gratificación.

Los significados subjetivos que las personas mayores le otorgan a la decisión de vivir solos son cambiantes y complejas; entender los entramados emocionales que llevaron a los sujetos a experimentar la vida en soledad, son aspectos que deben escudriñarse con mayor profundidad, valorando también los contextos sociopolíticos y económicos en que surgen estas decisiones, pero también en la forma en que han construido sus vínculos. Es importante distinguir las afectaciones negativas, pero también las vivencias de bienestar y satisfacción, pero, sobre todo, de reencuentro consigo mismos, experiencia que la soledad les permite.

No obstante, no debemos dejar de lado la soledad que se padece, que se vive insatisfactoriamente. En estos casos es necesario establecer acciones sociales y políticas públicas para combatirla, pero también debemos procurar respetar y dejar de estereotipar a las personas que deciden la soledad como forma de vida. Como investigadores debemos explorar distintos significados de esta realidad tanto en su dimensión social como subjetiva en el entramado complejo que la rodea para diseñar propuestas y políticas acordes a ello.

Referencias

Berriel, Fernando, Mariana Paredes & Robert Pérez (2006). Sedimentos y transformaciones en la construcción psicosocial de la vejez. En A. López (Coord): *Proyecto género y generaciones reproducción biológica y social de la población uruguaya. Estudio cualitativo*, (pp. 19-124). Montevideo: Ed. Trilce.

Buz, José. & Prieto, Gierveld (2013). Análisis de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld mediante el modelo de Rasch. *Universitas Psychologica*, 12(3), 971-981. Doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-3.aesed.

Cardeño, Guadalupe, Ruiz, Patricia, Morales, Yolanda & Quintero María (2017). Representaciones sociales hacia la vejez en jóvenes universitarios. En Aguilar, A., Orozco, A. y Jiménez, M., 2017: *Educación, desarrollo y representaciones sociales: Estudios Interdisciplinarios del Caribe*. Universidad Simón Bolívar.

Coffey, Amanda & Atkinson, Paul (2003). *Encontrar el Sentido a los Datos Cualitativos. Estrategias Complementarias a la Investigación*. Editorial Universidad de Antioquia.

Cortina, Adela (1996). *Ética. La vida moral y la reflexión ética*. Madrid: Santillana.

Garay, Sagrario, Verónica Montes de Oca & Concepción Arroyo, (2020). Redes de apoyo en los hogares con personas mayores en México. *Revista Latinoamericana de Población*, vol. 14, Núm. 26, (pp. 70-88) <http://doi.org/10.31406/relap2020.v14.i1.n26.4>

Garay, Sagrario, Lucía Monteiro, María Carbajal, Rafael Bonilla, Cecilia Maciel y Florencia Martínez (2021). Soledad social en personas mayores en hogares unipersonales: el caso de México y Uruguay. En: M. C. Arroyo (Coord.). En *Las soledades en la vejez. Experiencias, significados y afrontamiento*. Universidad Juárez del Estado de Durango.

Hirigoyen, María Fernanda (2013). *Las nuevas soledades. El reto de las relaciones personales en el mundo de hoy*. Madrid: Ed. Paidós.

Iglesias, Julio (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias Personales, Familiares y Sociales*. Madrid: IMSERSO.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática [INEGI]. (2020). *Censo de Población y Vivienda, 2020*. México: INEGI.

_____ (2019). *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/edad2018_nal.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES]. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. www.xedoc.inmujeres.gob.mx/cendoc/documentos/download/101243

Jaramillo, Ángela (2020). *La organización familiar en la vejez. Cambios en los arreglos residenciales en Colombia, 1973 y 2005*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Lenis, José (2015). Ética del placer. Culpa y felicidad en Epicuro. *Praxis Filosófica Nueva Serie*, 42 (1), enero-junio, 157-177.

López, Juan (2004). *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Madrid: IMSERSO.

Montero, María & José Juan Sánchez (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, Vol. 24, Núm. 1, (pp. 19-27). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58212404>

Montero, María (1999). Soledad: desarrollo y validación de un inventario multifacético para su medición. Tesis doctoral. Universidad Nacional Autónoma de México.

Nietzsche, Federico (2010). *Así habló Zaratustra*. Grupo Editorial Tomo, (5ª.ed).

_____ (1999). El Anticristo. Ensayo de una Crítica del Cristianismo. Libro en línea: www.elaleph.com

Ortega y Gasset, José (2013). *El hombre y la gente*. Libro en línea: https://issuu.com/joselewdw/docs/ortega_y_gasset_-_el_hombre_y_la_gente

Ortiz, Gustavo (2016). Sobre la distinción entre ética y moral. *Isonomía*, Vol, 45, Núm. 1, 113-139.

Ortiz, Verence & Concepción Arroyo (2017). Hombres mayores maltratados. Subjetividades y retroalimentación familiar de la violencia. *Revista Iberofórum*, Año XII, Núm. 24. (pp. 99-124). <https://ibero.mx/iberoforum/28/>

Parra, Claudio (1995). Análisis existencial de la soledad humana. *Revista Horizontes Educativos*, Vol. 1 Núm. 1. <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/RHE/article/view/1857>

Pavez, Iskra & Natalia Sepúlveda (2019). Concepto de agencia en los estudios de infancia. Una revisión teórica. *Sociedad e infancias*, Vol. 3 (pp. 193-210). Ediciones complutenses.

DOI: <https://doi.org/10.5209/soci.63243>

Ríos, Paula y Nora Londoño (2012). Percepción de soledad en la mujer. *El Ágora Vol. 12*, Núm 1 (pp. 142-164). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=407736375009>

Rojas E. (2007). Los lenguajes del deseo. Claves para orientarse en el laberinto de las pasiones. Grupo Editorial Planeta S.A. de C.V.

Rubio, Ramona (2011). La influencia de la soledad en las formas de vida y convivencia de los mayores, cap. 14 (pp. 527-565), en P. Causapé, A. Balbontín, M. Porras, y A. Mateo. (Coords.): *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid, IMSERSO.

Sequeira, Doris (2011). *La soledad en las personas mayores: factores protectores y de riesgo. Evidencias empíricas en adultos mayores chilenos*. Tesis de Doctorado, Madrid, España, Universidad de Granada.

Schopenhauer, Arthur (1983). *El arte del buen vivir*. Biblioteca Edaf.

Torres, Zacarías (2014). *Introducción a la ética*. México: Grupo Editorial Patria, S.A. de C.V.

Van Dijk, Teun (2007). *Estructuras y funciones del discurso*. México: Siglo XXI Editores.

Van Dijk, Teun (2002). Discurso y racismo. *Persona y sociedad*, Vol. 16, Núm. 3, 191-205.