



Observatorio
de personas **Mayores**

LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo

Julio Iglesias de Ussel



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL
DE ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO DE
MIGRACIONES Y
SERVICIOS SOCIALES

LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo

Julio Iglesias de Ussel (Director);
Juan López Doblás, M^a Pilar Díaz Conde
Carmen Alemán Bracho, Antonio Trinidad Requena
y Pedro Castón Boyer
(Investigadores)

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
SECRETARÍA GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES
Instituto de Migraciones y Servicios Sociales

Director de la Investigación: Julio Iglesias de Ussel
Investigadores: Juan López Doblas
M^a Pilar Díaz Conde
Carmen Alemán Bracho
Antonio Trinidad Requena
Pedro Castón Boyer

Primera edición: 2001

© Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO), 2001

Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Secretaría General de Asuntos Sociales
Instituto de Migraciones y Servicios Sociales
Avda. de la Ilustración, c/v. Ginzo de Limia, 58
Teléf: 91 347 89 35 - 28029 Madrid

NIPO: 209-01-038-X

ISBN: 84-8446-033-9

Depósito Legal: M. 32.748-2001

Imprime: **ARTEGRAF, S.A.**
C/ Sebastián Gómez, 5
28026 Madrid

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	9
INTRODUCCIÓN	11
I. JUBILACIÓN Y SOLEDAD	19
I.1. Introducción	19
I.1.1. Objetivo del informe	19
I.1.2. Breves apuntes demográficos	20
I.1.3. Descripción de los grupos de discusión con personas jubiladas	23
I.1.4. Relación entre jubilación y soledad	24
I.2. Factores y circunstancias que motivan la soledad tras la jubilación ...	26
I.2.1. Los sentidos de la jubilación	27
I.2.1.1. Factores condicionantes del proceso de jubilación...	27
I.2.1.2. Actitudes y comportamientos respecto a la jubilación	30
I.2.2. Dificultades en la adaptación a la jubilación	35
I.2.2.1. Pérdida de capacidad adquisitiva	35
I.2.2.2. Desorganización de la vida	38
I.2.2.3. Pérdida de roles y caída de estatus	41
I.2.2.4. Problemas personales de asimilación y adaptación .	43
I.2.3. La desvinculación social	45
I.2.3.1. La pérdida de amistades	45
I.2.3.2. El empobrecimiento de las relaciones sociales	48
I.2.3.3. Reducción de actividades extradomésticas	49
I.2.4. Las circunstancias familiares adversas	51
I.2.4.1. La viudez	52
I.2.4.2. La dispersión de los hijos	55

I.2.4.3.	Las malas relaciones con la familia	58
I.2.4.4.	Los estereotipos sobre el comportamiento de los hijos	60
I.2.4.5.	El recurso a las residencias	64
I.2.5.	Los problemas de salud	67
I.2.5.1.	Relación entre jubilación y salud	67
I.2.5.2.	Problemas de salud subjetiva: la infravaloración personal	68
I.2.5.3.	Problemas reales de salud	70
I.3.	La soledad de los jubilados	72
I.3.1.	Soledad de la jubilación, soledad de la viudedad	72
I.3.2.	Soledad o dependencia del cónyuge	74
I.3.3.	El deseo de soledad	75
I.3.4.	El miedo a la soledad	73
I.3.4.1.	La pérdida de la pareja	76
I.3.4.2.	La pérdida de la salud	79
I.4.	Estrategias y recursos para prevenir y/o superar la soledad relacionada con la jubilación	81
I.4.1.	Recursos personales	81
I.4.1.1.	La iniciativa personal	81
I.4.1.2.	La necesidad de mantenerse activos	83
I.4.2.	Recursos familiares	87
I.4.2.1.	El apoyo de la pareja y la implicación en la vida doméstica	88
I.4.2.2.	El fortalecimiento de las relaciones familiares	90
I.4.2.3.	El amparo en la familia	92
I.4.2.4.	El rol del abuelo	94
I.4.3.	Recursos sociales	99
I.4.3.1.	La preparación para la jubilación	99
I.4.3.2.	La continuidad con el entorno social laboral	100
I.4.3.3.	La ganancia de amistades	101
I.4.3.4.	La participación en actividades sociales	103
II.	VIUEDAD Y SENTIMIENTO DE SOLEDAD	107
II.1.	Introducción	107
II.1.1.	Descripción de los grupos de discusión con personas viudas	107
II.1.2.	Presentación del informe de resultados	108

II.2.	Circunstancias que motivan la soledad tras la viudez	110
II.2.1.	Problemas personales relacionados con la viudead.....	111
II.2.1.1.	La falta de preparación del hombre en las tareas domésticas	111
II.2.1.2.	La pérdida de la intimidad conyugal	114
II.2.1.3.	Los problemas relacionados con el sueño	115
II.2.1.4.	La no asimilación de la viudead.....	118
II.2.1.5.	La desilusión por la vida	120
II.2.2.	El aislamiento familiar	122
II.2.2.1.	La lejanía residencial de los hijos	122
II.2.2.2.	Las personas mayores sin descendencia	124
II.2.2.3.	La insatisfacción con las relaciones familiares	125
II.2.2.4.	La insolidaridad y los conflictos familiares	127
II.2.2.5.	Los estereotipos sociales sobre el papel de los hijos	128
II.2.3.	El aislamiento social	131
II.2.3.1.	Los símbolos del duelo	131
II.2.3.2.	La reducción de las actividades sociales	132
II.2.3.3.	El empobrecimiento de las relaciones de amistad ..	134
II.2.3.4.	La pobreza de las relaciones vecinales	136
II.2.3.5.	El control social sobre la viudead	139
II.3.	Las diversas caras de la soledad.....	142
II.3.1.	La soledad como sentimiento	142
II.3.1.1.	Las etapas del dolor a la soledad	142
II.3.1.2.	La soledad como falta de compañía íntima	144
II.3.1.3.	Sufrir la soledad para comprenderla.....	146
II.3.1.4.	Aguantarse la soledad	147
II.3.2.	Factores ligados a la soledad	149
II.3.2.1.	Los recuerdos.....	149
II.3.2.2.	El llanto	150
II.3.2.3.	La depresión.....	151
II.3.2.4.	El hastío.....	153
II.3.2.5.	Los pensamientos negativos.....	153
II.3.2.6.	La incertidumbre hacia el futuro	155
II.3.2.7.	El suicidio	157
II.3.3.	Un marco especial para la soledad: la noche y su entorno ...	158
II.3.3.1.	La vuelta al hogar solitario	158
II.3.3.2.	Los miedos en la noche.....	159

II.3.3.3. El insomnio y la soledad.....	162
II.3.3.4. La escasez de recursos en la noche.....	163
II.3.4. Formas diversas de la soledad	165
II.3.4.1. Soledad buscada y soledad obligada	165
II.3.4.2. Momentos de soledad y soledad permanente	166
II.3.4.3. Soledad del hombre y soledad de la mujer	167
II.3.5. La mirada al pasado: una comparación inevitable	169
II.3.5.1. El deber histórico de la familia	169
II.3.5.2. El estereotipo social del anciano abandonado	171
II.3.5.3. La soledad de los ancianos en el pasado.....	172
II.4. Estrategias y recursos para vencer a la soledad tras la viudez	174
II.4.1 Recursos personales.....	174
II.4.1.1. La aceptación de la viudedad	174
II.4.1.2. Abandonar por un rato la vivienda solitaria	176
II.4.1.3. Las visitas.....	178
II.4.1.4. Las tareas domésticas.....	179
II.4.1.5. La televisión como entretenimiento y compañía	180
II.4.1.6. La utilidad de la radio	181
II.4.1.7. El amparo en la religión	183
II.4.2. Recursos familiares	186
II.4.2.1. La familia, el primero de los recursos.....	186
II.4.2.2. El apoyo material de los hijos.....	186
II.4.2.3. El apoyo emocional de los hijos	188
II.4.2.4. El papel de los hermanos	189
II.4.2.5. Las visitas de los familiares.....	191
II.4.2.6. Las comunicaciones telefónicas	192
II.4.2.7. La convivencia con la familia	193
II.4.2.8. Las ayudas que se prestan a la familia.....	195
II.4.3. Recursos sociales	196
II.4.3.1. El apoyo social de las amistades	196
II.4.3.2. La importancia de la amistad íntima	199
II.4.3.3. Las relaciones vecinales.....	200
II.4.3.4. La participación en actividades sociales.....	201
II.4.4. Un recurso escasamente preferido: las segundas parejas.....	207
II.4.4.1. Motivos personales de rechazo: el género y la edad	207
II.4.4.2. Las presiones familiares en contra.....	211
II.4.4.3. El estigma social	212
BIBLIOGRAFÍA.....	215

PRESENTACIÓN

La vejez se refleja en la representación social con unas connotaciones negativas que se proyectan en el subconsciente social con imágenes de este período vital revestidas de improductividad, aburrimiento, enfermedad y tristeza. Esta visión generalizada de la sociedad se contrapone con el retrato que perciben de sí mismas las personas mayores y con el papel real que desempeñan en la vida cotidiana.

El mandato dado por la organización social al alcanzar una determinada edad para abandonar el sistema productivo conlleva una alteración tanto en la posición como en los papeles jugados por las personas mayores dentro de la sociedad hasta esos momentos. El esfuerzo de adaptación que este cambio implica confluye en el tiempo con otros hitos vitales que significan pérdidas físicas y afectivas que conducen a sentimientos de soledad.

La importancia que para el bienestar integral de las personas mayores tiene poder disfrutar de unas condiciones objetivas y subjetivas saludables impulsó al IMSERSO a llevar a cabo una investigación que indagara en la población mayor de sesenta y cinco años residente en el territorio nacional sobre los factores que inducen a albergar sentimientos de autopercepción negativos y las consecuencias psicosociales que conlleva con el fin de alcanzar un mejor conocimiento de la realidad cotidiana de las personas mayores.

Se diseñó una investigación que cubriera tanto los aspectos cuantitativos como cualitativos de la dimensión personal, familiar y social, incidiendo en el plano de los sentimientos e incluyendo la influencia de aspectos sanitarios, hábitos alimenticios, salud subjetiva y grado de dependencia.

Para su realización se firmaron sendos convenios de colaboración entre el IMSERSO, la Universidad de Granada y el Centro de Investigaciones Sociológicas, que se implicaron en la consecución del estudio en sus diferentes fases.

La fase del estudio más cuantitativa se desarrolló por el Centro de Investigaciones Sociológicas, que llevó a cabo todas las labores encaminadas a realizar una encuesta a las personas mayores de sesenta y cinco años en coordinación con la Subdirección del Plan Gerontológico y Programas para Mayores, la Secretaría General del IMSERSO y la Universidad de Granada.

El estudio que se presenta corresponde a la fase cualitativa que se dirige a investigar en los factores que influyen en la soledad de las personas mayores, en un ámbito que abarca el terreno personal, familiar y social desde una metodología cualitativa que permite extraer del discurso de las propias personas mayores los sentimientos impresos en el consciente y en el subconsciente, tomando como elementos primordiales de partida el impacto que produce en la vida cotidiana la jubilación y la pérdida del cónyuge.

Los resultados de esta investigación realizada por el Departamento de Sociología de la Universidad de Granada suponen un avance en la comprensión del entorno más inmediato y cotidiano del vivir diario de las personas mayores. Este conocimiento nos impulsa a continuar en los esfuerzos de desarrollar líneas de investigación tendentes a incrementar los saberes sobre el colectivo de personas mayores que conduzcan a una mejora de su calidad de vida.

DIRECCION GENERAL DE IMSERSO

INTRODUCCIÓN

En el estudio sociológico de la soledad, no ya en lo que hace específicamente al grupo de personas de 65 y más años sino en general al conjunto de la población, hemos de tener en cuenta que el trabajo y la familia son los dos ejes principales que estructuran y definen la existencia humana. Siendo así, cualquier cambio sustancial que afecte a alguna de esas esferas, ya sea la laboral o la familiar, representa un riesgo más o menos elevado para la aparición de una serie de problemas de diversa índole —instrumental o emocional—, entre los cuales puede y debe incluirse el sentimiento subjetivo de soledad.

Dentro del marco teórico contextual desde el que diseñamos y desarrollamos nuestra investigación, cabe destacar que tanto la jubilación como la viudez constituyen, en el sentido que apuntamos, las dos situaciones más potencialmente propicias para el surgimiento y padecimiento de dicho sentimiento. Se da no obstante la circunstancia de que nos referimos a hechos muy relacionados con las edades superiores de la estructura demográfica o, si se quiere, que llegan a afectar sobremedida a las personas mayores. De acuerdo que los individuos pueden desvincularse del mercado de trabajo o perder a su cónyuge en un momento más prematuro de su trayectoria vital —como en verdad ocurre en algunos casos—, pero es a partir de los 65 años cuando ambos sucesos se presentan con una frecuencia cuantitativa más alta.

No queremos decir con esto, ni mucho menos, que todas las situaciones de cese de la actividad laboral o desestructuración familiar en las edades avanzadas acaben irremisiblemente en episodios de soledad. Debemos reconocer, asimismo, que hay veces en las que no se precisa la llegada de la jubilación o de la viudedad para que las personas se sientan solas. Mas salvando la singularidad de los casos, y sin ánimo de establecer tampoco una generalización excesiva, parece evidente que nos encontramos ante las dos realidades fundamentales capaces de motivar, en los tér-

minos que defiende este informe, el problema de la soledad dentro de la población mayor.

Dicho esto, ¿cómo abordar metodológicamente el estudio de la soledad en las personas mayores? Sirva recordar que es un hecho cada vez más consensuado dentro de la comunidad científica la necesidad de emplear con sentido complementario técnicas cuantitativas y cualitativas de investigación social. Siguiendo esta recomendación, el estudio del sentimiento de soledad vía encuesta ha sido realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas, encomendándose al Departamento de Sociología de la Universidad de Granada el análisis cualitativo de la soledad, concretamente mediante grupos de discusión.

Pues bien, el informe que estamos presentando corresponde a los resultados obtenidos en esta fase de investigación cualitativa. Dicho informe se divide en dos grandes bloques en correspondencia con la doble relación anteriormente referida: jubilación y soledad, de un lado, así como viudedad y soledad, de otro. Un aspecto muy significativo que queremos resaltar es que la interpretación que nos han sugerido los discursos de los mayores se ha plasmado en un esquema secuencial de apartados y temáticas que, como podrá observarse, resulta bastante similar para las dos relaciones abordadas: en ambos casos, en efecto, comenzamos profundizando sobre los factores y circunstancias que son capaces de causar la aparición del sentimiento de soledad, bien sea en las situaciones de retiro laboral, bien en las de desarticulación conyugal.

Pero teniendo la soledad una base común como sentimiento propiamente dicho, también es cierto que puede llegar a enseñar caras o sentidos dispares atendiendo al contexto de jubilación o viudedad en el que se origina. De ahí que constituya este otro de los grandes apartados que articulan el informe: la manera en que unas personas mayores u otras definen el sentimiento de soledad, desde sus respectivas situaciones particulares, ya sea de retiro o de viudez.

Vistas las causas potenciales que lo motivan, así como sus diversos sentidos, nos ocupamos en última instancia de los remedios con que cuentan habitualmente los mayores para combatir la soledad. Se trata de un conjunto variado de estrategias y recursos de tipo personal, familiar y social, en base a los cuales los mayores suelen prevenirla, o paliarla si es que la sufren. La lucha material y mental contra la soledad, en suma, ha merecido un interés central en los discursos lo mismo de las personas jubiladas que de la viudas, como reflejo de unas actitudes y unos comportamientos ciertamente comunes. Y ello porque si la soledad no es un problema cuantitativa-

mente más extendido dentro de la población mayor española es debido a la diversidad de recursos que jubilados/as, viudos/as y demás perfiles de individuos suelen disponer y de hecho utilizar en sus vidas cotidianas.

Pero abundemos seguidamente en el contenido temático de cada uno de estos tres grandes apartados que acabamos de referir. Respecto a los factores causantes de la soledad tras la jubilación, las dificultades personales para adaptarse a la nueva situación resultante ocupan un lugar primordial. Aludimos fundamentalmente a la merma de poder adquisitivo que en muchos casos conlleva el abandono del mercado de trabajo, sin olvidar la pérdida de roles y la caída de estatus que suele padecerse, y amén de la insatisfacción que produce una vida diaria en mayor o menor medida desestructurada con el retiro laboral.

El cuadro de contrariedades que acarrea la jubilación para muchos individuos se completa con la tendencia a la desvinculación social que acaban padeciendo, debido al cada vez menor número de actividades extradomésticas que realizan. Ello va unido con frecuencia a una creciente pérdida de amistades, así como a un empobrecimiento de las relaciones interpersonales; esto es, los jubilados se adentran en un serio proceso de reducción y debilitamiento de sus redes sociales.

Las circunstancias familiares adversas también aparecen en el dictamen de los mayores como un elemento altamente asociado al problema de la soledad. La ausencia de cónyuge, la lejanía en que residen los hijos o, peor aún, los conflictos con los parientes, son destacados en este sentido como causas directas para sufrir la soledad. Por último, profundizamos sobre la vinculación que los jubilados advierten entre salud y soledad, entendida la primera tanto en su estado real como en su dimensión subjetiva.

Llegado este punto, ¿cómo queda definida la soledad en el discurso de los jubilados? Partiendo del escaso número de voces que admiten ser víctimas habituales de la misma —nos atrevemos a decir que el hándicap de la discapacidad social no es exclusivo de las encuestas—, la soledad se comenta más a modo de fantasma o amenaza futura que como un verdadero problema en el presente. Su aparición entonces se asocia estrechamente a la pérdida del cónyuge y al deterioro de las condiciones de salud.

Pero cabe añadir que si la soledad no es tanto un problema que llegue a afectar a los jubilados en el transcurso diario de sus vidas, eso es por la gran cantidad de recursos de que disponen para prevenirla o para paliarla. Estamos hablando de

un cúmulo de soluciones que comienzan en la iniciativa propia o, más concretamente, en un patrón activo de comportamiento capaz de evitar sentimientos como la inutilidad, el estorbo, la dependencia y demás dudas existenciales que con suma frecuencia conducen a la soledad.

Al margen de los recursos personales, la familia juega un papel fundamental. En el discurso de los mayores, la pareja, los hijos, los nietos y parientes en general son destacados siempre como un pilar central en el que apoyarse en momentos del ciclo vital tan delicados como el del retiro laboral: más aún, los jubilados coinciden en admitir que tras abandonar el mercado de trabajo, la familia ha pasado a ocupar para ellos un espacio si cabe más importante que antes; de ahí que consideremos las relaciones y el amparo en los seres queridos como un recurso clave en la lucha contra la soledad.

Fuera del ámbito familiar, en tercer lugar, los jubilados subrayan la necesidad de contar con unas redes sociales extensas y eficaces en el suministro de apoyo emocional e incluso, llegado el caso, instrumental. Para ello es preciso, según se apunta, tener un núcleo de amistades definido con las que poder intercambiar habitualmente información, así como actividades de ocio y tiempo libre. Los mayores advierten, eso sí, sobre la conveniencia de no romper, en la medida de lo posible, los lazos con el entorno social en el que solían desenvolverse mientras permanecieron en el mercado de trabajo, a sabiendas de que en este punto quienes viven en hábitat rurales son unos privilegiados. Quizás por ello son los residentes en grandes ciudades quienes con más énfasis sugieren la necesidad de una buena preparación para la jubilación.

Por todo lo que venimos apuntando puede deducirse que, más que la jubilación, es la defunción del cónyuge el suceso más decisivo en lo que hace al padecimiento de la soledad. La viudez suele erigirse, en efecto, como el principal hecho desencadenante de este sentimiento en las edades avanzadas. Y ello porque tras —por lo general— varias décadas de vida matrimonial, desaparece de pronto la compañía y la afectividad que hasta entonces venía proporcionando la figura conyugal, dando pie a problemas personales de adaptación a la viudedad de tipo no únicamente emocional sino también material. En el peor de los casos, la resulta puede llegar a ser una acusada desilusión por la existencia propia.

La falta de motivos para seguir viviendo suele agravarse cuando las circunstancias familiares no son precisamente favorables, sea por ejemplo cuando no se tienen hijos o bien éstos residen en localidades lejanas. Aun así, es la insatisfacción con las

relaciones familiares, sobre todo si adquieren forma de conflicto, es lo que más desánimo y consiguiente soledad genera entre las personas mayores.

Tampoco hemos de olvidar, por supuesto, las consecuencias sociales que deriva la falta de cónyuge, tales como la disminución de las actividades extradomésticas y el empobrecimiento de las relaciones de amistad, circunstancias ambas capaces de causar en los mayores un ensimismamiento creciente, así como una peligrosa tendencia hacia el retraimiento en el domicilio. El riesgo de aislamiento social, en suma, afecta a muchas personas mayores cuando pierden a la pareja, máxime si adoptan de por vida manifestaciones externas de duelo como el luto o color negro en la ropa como único modo de vestir, y más todavía si son objeto además de un férreo control social sobre su comportamiento.

Los discursos de las personas viudas, tratando de definir la soledad subjetiva, inciden en el vacío conyugal como el principal factor que la origina. Coinciden asimismo en afirmar que se trata de una situación que les ha tocado vivir y, desde luego, que tienden a llevar con resignación. En este contexto, el sentimiento de soledad aparece ligado a los recuerdos, los pensamientos negativos, el llanto, la depresión y en algún caso incluso la idea del suicidio. Es el anochecer y la vuelta al hogar, sobre todo si se vive en solitario, un momento especialmente propenso para sufrir la soledad, que alcanza no obstante su grado más intenso a medida que avanza la noche y durante la madrugada, agravada por los trastornos del sueño.

Este panorama tan negativo que acabamos de esbozar encuentra sin embargo su contrapunto en forma de numerosas estrategias para luchar contra el sentimiento de soledad. Al igual que señalábamos al hablar de la jubilación, la iniciativa personal constituye la primera gran herramienta en este propósito: el abandono momentáneo de la vivienda en busca de encuentros casuales dentro de la comunidad o bien para efectuar alguna visita —improvisada— suelen ser acciones relativamente comunes en momentos de crisis anímica. Dentro del domicilio, de otro lado, las tareas domésticas, así como la radio y —sobre todo— la televisión, son destacados por los mayores como soluciones habituales a las que acuden para salvar la soledad. También subrayamos para las personas creyentes el amparo que hallan en la religión.

Además de los recursos propios, la familia vuelve ocupar un espacio central frente al problema de la soledad. En estados como los que estudiamos de falta del cónyuge, la importancia de saberse protegidos —en el terreno material— y queridos —en el emocional— por hijos/as y nietos/as es algo destacado por los mayo-

res como la máxima fuente de satisfacción que pueden encontrar en sus vidas. Pero además de referirse a los descendientes, los mayores tampoco dudan en incluir dentro de sus recursos familiares a hermanos/as, cuñados/as, sobrinos/as y demás parientes, todos los cuales conforman un abanico relacional más o menos amplio de enorme valía. Una circunstancia sin embargo decisiva es la distancia a la que habitan los seres queridos, variable que marca la frecuencia y los medios de los contactos familiares.

Fuera del círculo familiar, viudos y viudas conceden una enorme importancia al estado de sus redes sociales, sean las amistades o el vecindario. Estas redes son fundamentales en la vida diaria de los mayores, sobre todo en lo que respecta al suministro de compañía y de apoyo emocional, y ello desde el mismo instante en que sucede la viudez. Aunque con una fuerte atracción hacia el grupo de iguales —personas de su mismo género y por lo común situación de falta de pareja—, las amistades procuran un marco contextual ciertamente propicio para el intercambio de información y, más aún, la participación conjunta en actividades sociales. De otra parte, el vecindario tiende a erigirse en un referente relacional clave, máxime para los mayores que viven en solitario o los que padecen problemas de salud.

Hasta aquí la presentación del informe de resultados, en sus diferentes bloques, apartados y contenidos. Pero queremos dejar constancia que nuestro compromiso como investigadores ha sido mostrar la realidad social de las personas mayores tal y como ellas mismas la perciben y la comentan. Y decimos realidad social porque aunque el objeto principal que debía ser analizado eran las vivencias subjetivas de soledad, en la interpretación de los discursos hemos gastado sumo cuidado en plasmar este aspecto concreto dentro de un marco mucho más general como es la vida cotidiana de los mayores.

Así, la lectura de este trabajo sobre la soledad nos permitirá conocer no sólo información referente al sentimiento propiamente dicho sino, no menos importante a nuestro entender, el universo vital en el que se inscriben los mayores, universo concebido en sus diversas dimensiones: la personal, la familiar y la social. De ahí que hayamos creído oportuno abundar con sentido descriptivo y explicativo sobre el conocimiento de estas tres grandes esferas de los individuos y sus potenciales vinculaciones sobre las causas, formas y recursos de y contra la soledad de los mayores.

Hemos de significar para acabar que el informe de resultados que sigue no es sino el fruto último de la tarea de análisis e interpretación de los discursos llevada a cabo en nuestro rol de investigadores sociales. Pero para llegar a dicha tarea hemos

necesitado la colaboración de una serie de personas y organismos con los cuales nos sentimos en deuda. Sirvan estas palabras de reconocimiento y gratitud por la ayuda que desde el anonimato nos han prestado. Mas vaya nuestro principal agradecimiento para ese medio centenar de mayores que desde su predisposición y su sapiencia han tenido a bien formar parte de los diferentes grupos de discusión. Que sirvan todos nuestros esfuerzos como una modesta contribución más en pos de la mejora de su calidad de vida.

I. JUBILACIÓN Y SOLEDAD

I.1. INTRODUCCIÓN

I.1.1. Objetivo del informe

Las estadísticas publicadas concluyen que en la actualidad la soledad representa un grave problema personal para alrededor de la décima parte de los mayores: algunas investigaciones apuntan, más en concreto, que entre el 10% y el 14% confiesan sentirse frecuentemente solos, mientras que un porcentaje un tanto más elevado, alrededor de la tercera parte, declaran padecer este sentimiento de forma ocasional (Walker, 1996). Ello confirma que el grueso de las personas mayores en nuestra sociedad no se encuentran solas ni aisladas sino, por contra, perfectamente integradas en las estructuras familiar y social que las rodea. No obstante, también es cierto que la soledad aparece en las encuestas como el principal temor de carácter no físico que manifiestan (INSERSO, 1995).

Es evidente, de todos modos, que existe una minoría significativa de personas mayores que por diversos motivos se hallan expuestas a la soledad, bien sea de manera habitual o periódica. En la explicación de su situación cabe destacar la trascendencia que poseen algunos cambios que afectan a la trayectoria vital de los individuos y que terminan alterándola profundamente, cambios, así pues, que debemos considerar como los causantes en última instancia del problema de la soledad.

Entre los mismos hay que referirse, en primer lugar, a los que puede llegar a generar la jubilación: la salida del mercado de trabajo tiene en ocasiones consecuencias traumáticas para los individuos; factores como la pérdida de roles, la caída de estatus, la disminución de la capacidad adquisitiva o la desvinculación social,

entre otros, sumen a muchas personas en estados de soledad que a veces adquieren un carácter transitorio pero otras incluso permanente o crónico.

En segundo lugar, como es fácil imaginarse, hablamos de la viudez: en efecto, la muerte del cónyuge es también otra circunstancia capaz de alterar sustancialmente la existencia de las personas, siendo la razón de que aparezca el sentimiento de soledad; baste citar por ejemplo problemas como la no asimilación de su pérdida, las dificultades de adaptación material emocional a la viudedad, unido a adversidades como la lejanía de los familiares o el riesgo de desvinculación y aislamiento social.

Otra serie de cambios, que en el fondo guardan una relación más o menos directa con la jubilación o con la viudez, favorecen asimismo la incidencia de este problema entre las personas mayores. Así por ejemplo, el abandono de la vivienda y del entorno social suele estar motivado por sucesos como el fallecimiento del cónyuge o el deterioro de la salud.

El mejor conocimiento de estos y otros muchos elementos potencialmente relacionados con el padecimiento de la soledad en la población mayor, ha constituido el objetivo primordial de la investigación cualitativa. La interpretación que nos sugieren los discursos de las personas mayores que han participado en los diferentes grupos, ya sea en su faceta de *jubilados/as* o de *viudos/as*, ha dado lugar a los resultados que se recogen en el presente informe.

I.1.2. Breves apuntes demográficos

El proceso de envejecimiento en el que se halla inmersa la población española está posibilitando que cada vez sea más importante, tanto en términos absolutos como relativos, la relevancia demográfica que poseen las personas mayores de 65 años. Si a comienzos del siglo xx apenas alcanzaban el millón de efectivos y significaban poco más del 5% de la población española, en el último censo realizado hasta el momento, el de 1991, los mayores sumaban ya casi cinco millones y medio, de modo que suponían en ese año casi el 14% de los habitantes del país (1). En la tabla 1.1 aparece la evolución de la población mayor de 65 años en España a tra-

(1) Si atendemos al criterio demográfico según el cual una población es *vieja* cuando la décima parte de sus efectivos superan los 65 años de edad (VWeeks, 1993), la española es una población envejecida. En verdad, este umbral quedó rebasado a lo largo de los años setenta. Retrocediendo en el tiempo, Nadal (1988) detecta los primeros síntomas del envejecimiento en la pirámide de la población española de 1950, aunque hay autores que se remontan mucho más atrás, casi a principios de siglo (López Jiménez, 1992).

TABLA 1. Evolución de la población mayor en España en el siglo xx

Censos siglo xx	Total habitantes (en miles)	Total mayores 65 años (en miles)	Mayores 65 años en valores relativos (en %)
1900	18.618,1	967,8	5,20
1910	19.995,7	1.105,6	5,53
1920	21.389,9	1.216,6	5,69
1930	23.677,8	1.440,7	6,09
1940	25.878,0	1.690,4	6,53
1950	27.976,8	2.022,5	7,23
1960	30.528,5	2.505,3	8,21
1970	34.040,7	3.290,6	9,67
1981	37.683,3	4.236,7	11,24
1991	38.872,3	5.370,3	13,82

Fuente: INE.

vés de los sucesivos censos realizados en el siglo xx, en cifras absolutas y en sus equivalentes relativos.

El proceso de envejecimiento demográfico se encuentra en plena expansión en la actualidad, por lo que cabe esperar su continuidad, cuando no la intensificación de su ritmo, al menos durante las primeras décadas del siglo xxi. Algunos autores han destacado, en este sentido, el carácter irreversible que caracteriza a este proceso (Vinuesa, 1991; Pérez Ortiz, 1997).

Dos son, como es sabido, las causas demográficas que están favoreciendo esta importante tendencia en las sociedades occidentales. En primer lugar, la espectacular reducción de las tasas específicas de mortalidad, que ha contribuido de manera decisiva al progresivo alargamiento de la longevidad de sus habitantes hasta alcanzar los niveles máximos que se disfrutaban en la actualidad (2). En el caso de España,

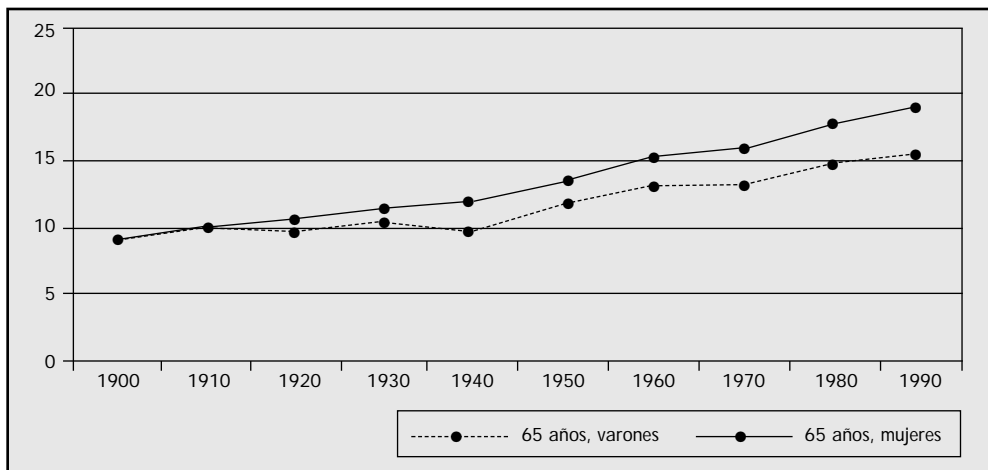
(2) A principios del siglo xx, la situación demográfica española combinaba altas tasas de natalidad con una mortalidad también muy elevada. El crecimiento natural era uno de los más reducidos del continente, e incluso había años que por circunstancias especiales —guerras, epidemias o sequías— se tornaba negativo (Arango, 1987). Esta realidad fue cambiando con el tiempo, haciéndose efectiva la continua disminución de la mortalidad. Se consuma, por ejemplo, la espectacular caída de la mortalidad infantil, que si bien de trayectoria bastante irregular en los tres primeros decenios del siglo, se adentra por fin en la senda bajista con mayor intensidad desde 1942 (Gómez Redondo, 1992), favorecida por la evolución socioeconómica y cultural que desde entonces disfrutará el país (Del Campo y Navarro, 1987).

la esperanza de vida se aproxima a los 78 años, frente a los escasos 35 que se registraban al comenzar el siglo xx.

Más tardía en su desarrollo tiene lugar, en segundo lugar, la disminución de la fecundidad, cuya contribución al fenómeno del envejecimiento radica en que, en la medida en que se reducen los nacimientos, aumenta el peso relativo que poseen las edades avanzadas en la estructura demográfica. En España, el declive de la fecundidad presenta hoy niveles mínimos históricos, como pone de manifiesto los 1,20 hijos por mujer en que se situó en 1999 el índice sintético de fecundidad (INE, 2000).

En lo que más nos interesa resaltar, el incremento de la longevidad española se ha ido concretando no sólo en el momento del nacimiento sino, igualmente, en el de entrada a la *vejez*. Las edades avanzadas, así es, también se han visto altamente beneficiadas por la caída de la mortalidad, lo cual ha significado dos importantes logros: por un lado, que cada vez sean más numerosos los efectivos que componen la población mayor; y, por otro lado, que la esperanza de vida a los 65 años se haya elevado en una magnitud muy considerable (Vinuesa, 1991), según ilustra el gráfico 1 para ambos sexos. Dicho en otras palabras, no sólo que existe en la actualidad una cifra de personas mayores más abundante que nunca, sino que éstas ade-

GRÁFICO 1. Evolución de la esperanza de vida a los 65 años en España en el siglo xx, por género



Fuente: INE.

más viven hasta unas edades cada vez más elevadas, siendo creciente —como hecho significativo— el número de *centenarios* (Kannisto, 1990; Lehr, 1999).

Si a ello unimos la creciente incidencia que viene teniendo durante los últimos tiempos el fenómeno de la jubilación anticipada, debemos concluir que la etapa que va desde la salida del mercado de trabajo hasta el final de la vida está resultando cada vez más extensa. La mayor inserción profesional de la mujer, además, está contribuyendo a que el número absoluto de personas que pasan por la experiencia de la jubilación sea más cuantioso en la actualidad que en ningún otro momento histórico.

I.1.3. Descripción de los grupos de discusión con personas jubiladas

No es sitio éste, sin embargo, para abordar en toda su amplitud el componente demográfico del envejecimiento. En realidad, lo que más nos interesa estudiar son las consecuencias que el mismo deriva sobre la organización y el funcionamiento de la vida social. Ello, desde luego, sin la intención de orientar nuestras reflexiones hacia posturas alarmistas, basadas por ejemplo en la cuestión asistencial y la dependencia económica entre las generaciones. Frente a este tipo de posturas, basadas por lo general en análisis macroeconómicos, vamos a situar nuestro objeto de estudio en el plano individual: de hecho, nos centraremos en la vida cotidiana de las personas mayores y los factores más importantes relacionados con el sentimiento de soledad.

Pues bien, como venimos adelantando, uno de los momentos que suelen alterar más profundamente las condiciones de vida de las personas lo constituye su salida con carácter definitivo del mercado de trabajo, es decir, la jubilación. La desvinculación del mundo laboral requiere para cada individuo un proceso de adaptación que no siempre resulta exitoso. En la medida en que esto ocurre, la jubilación puede resultar traumática y constituir la principal causa que origina el sentimiento de soledad.

Partiendo de estas consideraciones, dentro de nuestra investigación global sobre la soledad en las personas mayores, decidimos realizar tres grupos de discusión donde se tratara la posible asociación existente entre jubilación y soledad. Si atendemos al criterio cronológico, el primero de ellos tuvo lugar en Barcelona. En él participaron jubilados que representan la «*nueva vejez*», cuyo análisis comienza a centrar el interés de un número creciente de investigaciones sociológicas, que coinciden en destacar los mayores recursos materiales, económicos y sociales que dis-

frutan quienes la conforman en comparación con las generaciones precedentes (Bazo, 1996).

En segundo lugar, otros mayores aportaron sus experiencias sobre la jubilación en el grupo de Sevilla. Pero, a diferencia de los anteriores, se trata de individuos que accedieron a la jubilación desde trabajos escasamente cualificados y que exigían por lo común un esfuerzo físico considerable. Algunos, incluso, vieron adelantada su salida del mercado laboral por padecer problemas de salud derivados en gran medida de las exigencias laborales. Junto a este importante hándicap, han debido afrontar la jubilación bajo una notable reducción de ingresos. Su escaso nivel educativo también condiciona las actividades de dedicación que suelen llevar a la práctica.

El tercero de los grupos de discusión en el que se abordaron las relaciones entre jubilación y soledad se desarrolló en Ares, pequeño municipio situado al nordeste de la provincia de A Coruña. Los participantes, todos varones, compartieron igualmente en su etapa activa trabajos de poca cualificación y elevado sacrificio físico, que en la mayoría de los casos acabaron precipitando la desvinculación laboral antes de lo previsto. No obstante, el entorno rural en el que habitan, a diferencia del grupo de Sevilla, les permite mantener una cierta continuidad con las actividades realizadas en la etapa profesional.

Con este diseño de campo hemos querido reflejar la diversidad de situaciones en que se hallan las personas en el momento de abandonar para siempre el empleo. Las tres suponen perspectivas muy diferentes desde las cuales se encara un mismo proceso, el de la jubilación, cuya adaptación marca a los individuos hasta el final de sus vidas.

I.1.4. Relación entre jubilación y soledad

Tras haberse hecho ya efectivas sustanciales ganancias en la longevidad de la población española, y sin que ello implique que este proceso interrumpa su curso, lo que más prima en los momentos actuales es, justamente, dotar de vida a todos esos años conquistados (Algado, 1997). Enriquecer la última etapa de la vida, aportando sentido y bienestar a la existencia de nuestros mayores, es el gran objetivo que la sociedad debe ahora plantearse. Y para lograr este propósito habrá que tenerse en cuenta no sólo los aspectos biológicos del envejecimiento sino también los factores sociales y del entorno, así como los propios sentimientos de bienestar de las personas (Collado, 1993).

En este contexto, la jubilación constituye un cambio en la trayectoria vital de los individuos ciertamente delicado ya que, además de separarlos de la actividad diaria que hasta entonces regulaba el mercado laboral, tiende a originar una profunda alteración en los quehaceres cotidianos. Así, la persona que se jubila asiste a un giro repentino en la distribución de su tiempo, que si antes se establecía la mayoría de las veces en torno a la dedicación profesional, a partir de ahora queda abierta a la iniciativa propia. Y ello considerando además que las relaciones sociales, que antes se establecían alrededor del trabajo, deben orientarse en adelante hacia nuevos horizontes. De ahí la necesidad de abordar detenidamente este proceso y sus repercusiones —favorables y contrarias— en la calidad de vida de los individuos.

Es sabido que, en líneas generales, los jubilados aceptan relativamente bien la salida del mercado de trabajo, por lo que la adaptación a esta nueva etapa de sus vidas, para un porcentaje que puede catalogarse de mayoritario, no entraña unos obstáculos insalvables. Pero también es cierto que para una minoría significativa de personas la jubilación, por diversos motivos, llega a significar un verdadero trauma: para ellas, el proceso de ajuste y reorganización de la vida, en tanto que ha desaparecido el referente laboral, se vuelve tremendamente complicado, máxime si concurren al mismo tiempo otras dificultades debidas a alguna circunstancia familiar adversa o a algún problema de salud. Podemos adelantar que en este tipo de situaciones es donde la mayoría de las veces se acaban asociando jubilación y soledad.

Pero al margen de estas desgracias, dos son las principales fuentes de riesgo para la soledad que origina el proceso en sí de la jubilación: de una parte, la desorganización de la vida y la falta de iniciativa para encarar la nueva realidad, una realidad dominada por la ruptura definitiva con las obligaciones laborales y, en su lugar, la gran cantidad de tiempo de que se dispone; de otra, la posibilidad de que el abandono del mercado de trabajo conlleve un proceso paralelo de desvinculación social. Presentemos este doble peligro con más detalle:

- Las dificultades de adaptación a la jubilación pueden llegar a generar una crisis de identidad personal de magnas dimensiones. El abandono del empleo, además de una sensible reducción de ingresos, origina a veces una importante pérdida de roles y caída de estatus, circunstancias que alteran profundamente las condiciones de vida de los individuos. He aquí los factores causantes en muchos casos del origen de sentimientos como la pasividad, el tedio, la inutilidad, la tristeza y, con ellos, la soledad.

- Pero, además, el proceso de jubilación puede acarrear, de forma brusca o progresiva, una considerable disminución de las redes sociales en las que se insertan los individuos, así como un notable empobrecimiento de los contactos interpersonales que mantienen fuera del ámbito doméstico. Las personas, de esta forma, quedan aisladas y su campo de relaciones se limita cada vez en mayor medida a la familia y, si acaso, el vecindario.

Ambas circunstancias concurren muchas veces de forma simultánea, con lo que la combinación de sus respectivos efectos acelera la aparición de la soledad o intensifica su padecimiento tras la jubilación. Ello sin olvidar que existe una serie de factores relacionados tanto con el tipo de empleo desempeñado como con el tiempo y las formas del retiro que, a nuestro juicio, acaban influyendo o condicionando la adaptación a la jubilación. Baste citar las características propias del trabajo que se abandona, el carácter libre u obligado con que se toma la decisión de dejar el empleo, la edad real con que ello ocurre, la personalidad de los individuos, etc. Estos factores determinan en gran medida las actitudes con que se encara este importante tránsito, así como las pautas de comportamiento finalmente resultantes.

Por otra parte, ya hemos advertido que otras circunstancias ajenas al cese de la actividad profesional pueden presentarse coyunturalmente, afectando de manera muy negativa al proceso de jubilación. Nos referimos sobre todo a alguna adversidad familiar como por ejemplo el enviudamiento, o a un deterioro de la salud personal más o menos serio. Lo que está claro en definitiva es que la suma de todos estos hándicaps multiplica las posibilidades para la irrupción de la soledad en la vida de las personas, sea con un carácter episódico o, peor todavía, permanente.

I.2. Factores y circunstancias que motivan la soledad tras la jubilación

Un hecho muy significativo y que queremos aclarar de salida es que en todos los grupos de discusión realizados, no sólo ya con jubilados sino incluyendo también los de personas viudas, la soledad ha sido destacada como uno de los principales problemas que estarían afectando en la actualidad a las personas mayores —únicamente en el de *nuevos jubilados* de Barcelona han predominado las posturas favorables a la mejor integración social de los mayores hoy en día y a la menor incidencia de la soledad respecto a antaño—.

Pero lo que más nos sorprende, precisamente por lo que acabamos de referir, es que hayan sido contados entre los participantes en los grupos quienes definen la soledad como un problema que les afecte a ellos de forma personal o directa. En la explicación de este resultado conviene no ignorar la deseabilidad social que supone la *no soledad*, que marca una clara tendencia hacia la negación del problema a nivel particular por intenso que en verdad se padezca.

I.2.1. Los sentidos de la jubilación

Las personas jubiladas disfrutan de unos niveles cada vez más elevados tanto de ingresos como de salud (Bazo, 1999). Ello está contribuyendo decisivamente a que en nuestra sociedad vayan desapareciendo muchas de las connotaciones negativas que con frecuencia se venían asociando a la vejez en general y a la jubilación en particular, para adoptarse en cambio una visión bastante más optimista. En las dos últimas décadas, esta nueva actitud no sólo social sino también personal hacia el retiro laboral se ha convertido en la postura dominante (Belsky, 1996).

Sin embargo, esto no quita que exista un porcentaje considerable de personas que acogen en mal grado la decisión, generalmente impuesta u obligada por las circunstancias, de abandonar para siempre su trabajo. En la mayoría de las ocasiones, son individuos muy vinculados sentimentalmente a su actividad profesional y que se hallaban satisfechos en su desempeño. En este sentido, creemos interesante comenzar analizando los principales factores que intervienen a la hora de establecer los diversos sentidos que la jubilación puede suponer para las personas que, bien confiesan sufrirla, bien afirman disfrutarla. Tiempo habrá luego para relacionarla con la soledad.

I.2.1.1. Factores condicionantes del proceso de jubilación

El proceso de jubilación, como muestra de su enorme complejidad y variedad de significados, es interpretado de muy diversas formas por quienes lo experimentan. Más aún, la lectura a que da lugar el cese de la actividad laboral suele presentar distintos matices, unos positivos y otros negativos, incluso para un mismo individuo. Una de sus consecuencias más nefastas, qué duda cabe, tiene que ver con la aparición de la soledad subjetiva. Pero esta relación, en los casos en que se llega a producir, tiende a hallarse mediatizada por una serie de factores de naturaleza personal, familiar y social.

El camino que conduce desde la jubilación hasta la soledad es por tanto difícil de concretar, debido a que en él tienen oportunidad de incidir con sentido dispar numerosas circunstancias de diversa índole. Evaluar la incidencia de la primera sobre la segunda se antoja, así pues, una tarea compleja, toda vez que es inevitable que el retiro laboral esté condicionado —antes, durante y después de producirse— por el contexto vital de las personas. Entre los factores que podríamos calificar como *moduladores* de la relación entre jubilación y soledad, y en base a la interpretación que nos sugiere lo debatido en los grupos, cabe mencionar esquemáticamente los siguientes:

- a) Uno de importancia central respecto a la lectura que hacen los individuos de la jubilación, y que resulta además determinante en su adaptación a la nueva etapa de la vida que con ella se inicia, es el tipo de actividad que han desempeñado y, en general, la naturaleza del trabajo que abandonan —grado de cualificación, de esfuerzo físico, de gratificación personal, etc.—. La profesión anterior tiene un gran peso para concretar tanto la clase de actividades que realizan como su grado de participación social, aspectos que van a definir en gran medida su estilo de vida como jubilados.
- b) La posición económica resultante también tiene mucho que decir en este sentido, sobre todo en lo que respecta a las posibilidades de disfrute de la vida. La cuantía que alcanzan las pensiones suele guardar una estrecha relación con el estatus del trabajo realizado por las personas, así como con su nivel educativo. Es obvio pensar que si la salida del mercado laboral origina una reducción considerable de poder adquisitivo, la calidad de vida puede verse notablemente disminuida. Es por ello que tanto la valoración que se hace de la jubilación como la adaptación real a la misma se asienta en numerosos casos sobre el elemento económico.
- c) La edad a la que se hace efectivo el abandono de la actividad laboral es otro factor capaz de dotar de sentidos bastantes dispares a la jubilación. La *legal* está fijada en los 65 años, aunque viene siendo relativamente frecuente su adelanto o —en menor medida— su retraso; el estado de salud y el tipo de trabajo realizado son variables fundamentales para concretar ese momento. La edad real de la jubilación tiene una trascendencia enorme cuando se la asocia, por ejemplo, al entorno familiar, habida cuenta de que la situación conyugal puede erigirse, según los casos, bien como salvaguarda de la soledad o bien como elemento precipitador de la misma.

- d) Por supuesto, la forma en que se toma la decisión: tanto el sentido de la jubilación como la adaptación material y emocional a la misma dependen en gran medida del tipo de decisión, voluntaria o impuesta, con que aquella se produce. Si el abandono de la actividad profesional es deseado y previsto, las posibilidades de que concurran una valoración positiva de la jubilación y el éxito final en el proceso de adaptación ganan muchos enteros. Pero si, por el contrario, la salida del mercado de trabajo ha sido obligada, indeseada y precipitada, las secuelas negativas que provoca sobre las condiciones y el estilo de vida de los individuos pueden ser verdaderamente graves.
- e) El estado de salud de la persona, en un doble sentido: de un lado, como factor capaz de precipitar o bien retrasar el momento de la jubilación; de otro, como elemento que puede favorecer o en cambio limitar la realización de determinadas actividades y la cantidad de contactos sociales. La salud, según han reiterado varias encuestas realizadas (INSERSO, 1990; INSERSO, 1995), es el aspecto que más preocupación despierta entre nuestros mayores. La relación entre salud y soledad también ha sido estudiada vía encuesta (Bazo, 1990).
- f) La situación conyugal y familiar cuando se produce la desvinculación del trabajo, por su parte, condiciona tanto el proceso inicial de adaptación a la jubilación como la orientación que adopta a partir de entonces el estilo de vida de los individuos. Ya hemos señalado la importancia del estado civil en la asimilación del rol de jubilado, así como en el disfrute de esta nueva etapa. Pero además de la existencia o no de pareja, serán fundamentales las relaciones que se mantengan con los hijos y los nietos —si se poseen—, la distancia en que éstos habitan, etc.
- g) No se puede pasar por alto, en última instancia, la forma de ser de los individuos. Los rasgos definitorios de su personalidad suelen marcar de salida la capacidad de adaptación a la jubilación. La iniciativa propia, junto al abanico de posibilidades familiares y sociales, acaban determinando las actividades de dedicación del tiempo, así como los nuevos marcos alrededor de los cuales se establecen las relaciones sociales. La asimilación del hecho en sí que supone el retiro laboral, asimismo, depende también de la manera de ser de cada cual.

Una vez presentados los factores potencialmente condicionantes del proceso de jubilación, vamos a proceder a su desarrollo teniendo en cuenta ya los resultados de

los grupos de discusión. Será esta la temática que nos ocupe en las próximas páginas, antes de proceder de lleno al análisis de las causas que originan la soledad en los contextos de jubilación.

I.2.1.2. Actitudes y comportamientos respecto a la jubilación

Normalmente se establecen los 65 años como umbral de entrada en la jubilación. Sin embargo, acabamos de referir que un porcentaje elevado de personas, por diversas razones, abandona el mercado de trabajo a una edad diferente. En la mayoría de las ocasiones lo que sucede es un adelanto de la misma, aunque en otras los trabajadores permanecen en sus puestos aun rebasando los 65 años, circunstancia esta estrechamente asociada con el tipo de ocupación que desempeñan, con el estado de salud que disfrutaban y con el deseo manifiesto de la persona de continuar con su dedicación laboral a pesar de haber cumplido dicha edad.

En lo que más nos interesa destacar, respecto a la posible vinculación existente entre jubilación y soledad, hay que considerar para empezar que la retirada del mercado de trabajo sorprende a un alto número de personas a unas edades mucho más tempranas que los 65 años. Es frecuente por ejemplo que las malas condiciones de salud precipiten esa salida prematura y definitiva. Esta ha sido la realidad que han vivido buena parte de los participantes en los grupos de Sevilla y Ares, sometidos a unas hostilidades laborales a veces extremas:

Bueno, yo empecé a trabajar en el año cuarenta y cinco, hasta el noventa y dos. En el año noventa y dos caí enfermo, y ya tuve que dejar el trabajo (GR2, 1).

Bueno eso uno... ojalá si uno tuviera la edad..., pero yo a mi edad ya me tuve que jubilar, porque adónde andaba, casi que no podía andar, ya era mucho porque... (GR3, 4).

Pues bien, el adelanto de la jubilación causado por el deterioro de la salud suele provocar un abandono imprevisto del puesto de trabajo, de modo que la persona debe pasar en un tiempo relativamente breve a una situación de obligada pasividad laboral. Este rápido tránsito, en muchos casos conducido por la precipitación, suele motivar que no exista ningún tipo de preparación anterior para la jubilación. El riesgo entonces de que la adaptación resulte traumática aumenta de manera considerable. La aparición de la soledad, entre otros sentimientos negativos, resultará en líneas generales bastante más frecuente que en aquellos otros casos que sí han podido disfrutar de una jubilación planificada.

Es de esta forma que la trayectoria profesional de muchas personas se ve truncada prematuramente por imperativos de salud, dando pie a un difícil proceso de adaptación a la jubilación. Como podemos imaginar, mucho tiene que decir en este sentido el tipo de trabajo que se estaba realizando: aquellas ocupaciones que requerían en su desarrollo un importante desgaste físico tendieron a originar una jubilación más temprana que aquellos otros empleos en los que el esfuerzo material no resultaba tan alto:

Yo me jubilé un año antes de la edad, con sesenta y cuatro, por la vista, porque tengo la vista muy mala, no podía soldar, no podía hacer nada y tuve que darme de baja por eso. La vista ahora estoy a la espera de operarme de cataratas pero de todas formas la tengo muy mala. Si no tal vez hubiera seguido todavía, porque yo trabajaba solo, mi vivienda era arriba, abajo tenía el taller, ahí arreglando coches, yo me llevado ya cincuenta años en el automóvil... y hubiera seguido, vamos, no era una cosa... (GR2, 33-34).

Pero hay más. La clase de trabajo y la categoría profesional que mantienen a las personas en los últimos años de su etapa activa, al margen del estado de salud y de la edad con que se abandone realmente el mercado laboral, se convierten muchas veces en una variable fundamental respecto al sentido y la valoración que cada cual otorga a la jubilación. Así quedaba reconocido en el grupo de discusión realizado en Sevilla, en el que varios participantes relataban experiencias bastante dispares al respecto:

Hay una cosa, que en esto no puede haber nunca un punto en común. Estamos analizando aquí diferentes opiniones y a mí me ocurre a la inversa que a este hombre, a la inversa que a este señor. El trabajo mío era bonito, era elegante. En mis últimos treinta y cinco años, el trabajo que yo he llevado era bonito, era elegante. Usted tenía que ir bien presentado, usted era el señor que representaba la casa tal y tal S.A. Luego, el cliente siempre nos respetaba. Y usted tiene dietas, comisiones, o sea sueldo, dietas y comisión. Usted sabe que mientras más vaya vendiendo en el día más va ganando... (GR2, 18).

Cada uno piensa diferente. Si yo hubiese tenido el trabajo que tiene aquí este compañero de mi izquierda, que ha sido un hombre feliz, por lo cual yo le felicito, con un trabajo elegante, entonces no me hubiese jubilado con sesenta y dos años como me jubilé, me hubiese esperado a los sesenta y cinco, como otros muchos. Pero eso de estar trabajando detrás de un mostrador o en un salón... (GR2, 26).

Queremos incidir así en la trascendencia y la complejidad de las circunstancias contextuales que rodean al trabajador cuando se jubila. En este reconocimiento que hacemos de la diversidad de situaciones, cabe destacar que muchas personas conservan la idea del retiro laboral como un merecido descanso, llegando a valorar este hecho por encima incluso de la calidad de vida resultante. En estos tér-

minos se manifestaron gran parte de los participantes en los grupos de Sevilla y de Ares, sometidos durante su etapa laboral a un importante desgaste físico —y en ocasiones psíquico y emocional—, quienes conciben la jubilación sobre todo como la culminación de un derecho, como el logro al fin de una tranquilidad que se considera más que merecida:

Pues nada, como un descanso. La valoro tomando como un descanso, de dejar la actividad normal a vivir del retiro (GR3, 2).

En síntesis, que para mí han mejorado las cosas. Porque mire usted, que yo me hacía al año una media de sesenta mil kilómetros al año, yo cada cinco años había quemado un coche con trescientos mil kilómetros, pero la empresa me compraba otro y a seguir (GR2, 17).

En algunos casos, la precariedad del trabajo desempeñado, el escaso nivel de ingresos percibidos o el deterioro del estado de salud debido a las exigencias laborales han llegado hasta tales extremos que la jubilación es considerada, más incluso que como un descanso, como una auténtica liberación personal, de la manera que da a entender testimonios como el de este jubilado de Ares:

¿Quién resiste ir al Pérsico con mi edad, con setenta años? No resistiría nadie, porque llegar a cuarenta y cinco grados de temperatura de agua de la mar, ¿quién aguanta eso? Lo aguanta uno cuando tiene salud, pero cuando uno empieza a caer, ya no, es mucho. Y es un mes de viaje para allá y otro mes de viaje para aquí, sin tocar ningún puerto (GR3, 4).

Plena de interés en este sentido puede resultar también la extensa reflexión que hacía un participante en el grupo de Sevilla destacando los aspectos positivos que estaba teniendo la oportunidad de disfrutar en su experiencia como jubilado. Adviértase, en línea con lo que estamos apuntando, cómo el empleo realizado se caracterizaba por su precariedad, su dureza y la escasa satisfacción que proporcionaba al relator:

Mire usted, la palabra jubilación viene de «júbilo». La palabra jubilación viene de júbilo. Nosotros ahora estamos jubilados, o sea, estamos contentos. Cuando trabajabas... en el trabajo siempre estabas mal pagado, el jefe no tenía hora de entrada, si llegaba tarde decía que se había distraído con un cliente pero si nosotros llegábamos tarde cuando no éramos sancionados éramos regañados, ¿comprende? O sea, que ahora es el momento que disfrutamos de la vida. Dormimos lo que nos da la gana, nos levantamos cuando queremos, si queremos desayunar desayunamos, no tenemos que estar pendientes del reloj, si queremos tiramos el reloj al río Guadalquivir porque no nos hace ni falta, y antes siempre pendientes del reloj, las horas, los minutos, los segundos. Y siempre preocupado, que si una cosa no te ha salido bien ya tienes la bronca encima, aguantando como yo he aguantado en salas de fiestas noches y noches de broncas y broncas y jaleos porque en esos sitios, en los clubes, ya sabemos lo que hay. Así

que, bueno, para mí ha sido liberarme, he empezado a vivir el día uno de septiembre del año ochenta y cinco que me jubilé, he empezado a ser feliz (GR2, 18).

Es por todo ello que muchas veces, más que el estilo de vida que disfrutaban ya como jubilados, es el cese de las hostilidades laborales lo que verdaderamente mejor se valora. Y ello a pesar de que la jubilación pueda llegar a plantear serios problemas de adaptación personal. En la explicación de este doble sentido que posee la jubilación para muchos individuos, deseada pero a la vez sufrida, abundan como decimos los casos en los que el pésimo estado de salud ha sido su principal detonante: la extrema dureza del trabajo o las desmedidas exigencias originan que aunque su abandono implique entre otros hándicaps una considerable pérdida de ingresos, se valore más el consiguiente efecto liberador. Es así que la tranquilidad y el disfrute de la etapa poslaboral compensa con creces las consecuencias negativas acarrea en términos económicos:

Pues para mí sí ha estado muy bien. Yo vivo ahora mejor que he vivido nunca y me queda una miseria, pero me averiguo con lo poco que tengo. Antes nada más que trabajar y luchar. Sí, le he dado carrera a mis hijos, son funcionarios, están muy bien y todo. Yo tengo muy poquito y me apaño con lo que tengo, pero no tengo que amargarme la vida como me la he estado amargando siempre.

¡Hombre, por supuesto!

Yo por dinero no me jubilé.

Ni yo tampoco. Yo con lo que tengo me apaño (GR2, 8).

Luego, en definitiva, que la jubilación sea interpretada fundamentalmente como el derecho al reposo o, en cambio —y en un sentido más enriquecedor—, como la oportunidad de iniciar actividades creativas y de desarrollo personal, depende en buena medida de las trayectorias laboral y en general vital de los individuos. Como podemos apreciar, aquellos que han ocupado empleos precarios y poco cualificados, oficios que requerían un gran esfuerzo físico pero que aportaban un nivel bajo de ingresos y una escasa gratificación profesional, tienden a otorgar una importancia central al hecho que supone el cese para siempre de las obligaciones laborales. Lo malo quizás sea que corren más riesgo que nadie de acercarse a un modelo de jubilación relativamente pasivo, con la consiguiente amenaza del sentimiento de soledad.

Guardando en general una estrecha relación con el tipo de trabajo desarrollado, queremos destacar también la forma voluntaria o por el contrario indeseada de jubilarse como otra variable muy a tener en cuenta respecto a la soledad. Es fácil entender que si el trabajo que se deja atrás estaba bien remunerado, era cómodo en

su ejecución, enriquecedor en el terreno personal y reconocido a nivel social, las consecuencias que su abandono provoca pueden ser nefastas para las personas, máxime cuando éste viene motivado por un proceso de jubilación de obligado cumplimiento. En este sentido, la distinción entre una jubilación traumática o una jubilación enriquecedora reside a menudo en el modo en que ha sido adoptada la decisión de salir definitivamente del mundo del trabajo.

De ahí que otro de los aspectos más decisivos al enjuiciar las consecuencias del retiro laboral sobre las personas que la experimentan sea su carácter impuesto o de libre elección. Si la decisión ha sido voluntaria, y más aún si además ha sido pretendida, el proceso de adaptación será mucho más positivo y satisfactorio que si viene impuesta y resulta indeseada. Un jubilado de Barcelona, al exponer su caso personal, admitía una jubilación mal aceptada en los primeros momentos pero a la que, con ayuda de la familia, parece haberse adaptado al fin:

... Mi trabajo era en Radio Nacional y era un trabajo divertido y muy cómodo. Yo entraba a las ocho y salía a las tres, de modo que tenía mis tardes todas libres. Luego ya... Y ya le digo que ahora mismo lo paso muy bien, voy a los viajes del IMSERSO, me voy un mes al pueblo y lo paso bien. Con mi señora salgo a pasear y a sentarme en una terraza. No, ahora yo lo paso bien, estoy contento. Lo único que me faltaba era eso de la nieta y ya la tengo. Estamos todos bien, así que yo... En el primer momento, la verdad es que yo no quería jubilarme. Nos obligaron como empleados del Estado y yo no podía negarme a ello, claro (GR1, 1).

En los casos en que prevalece el criterio personal respecto a cuándo ha de ser el momento más apropiado para jubilarse, la edad o las condiciones de la salud vuelven a aparecer como los criterios que en última instancia justifican tal decisión. El abandono definitivo de la actividad laboral no parece generar entonces traumas importantes, ya que el riesgo de sufrir por ejemplo aislamiento social y soledad que para otros muchos jubilados entraña su salida obligada y precipitada del mercado laboral, suele estar para ellos bastante mejor cubierto con la proyección de numerosas inquietudes que colmen sus necesidades de ocio y tiempo libre.

Como muestra de ello, en el grupo de Barcelona un varón argumentaba con estas palabras la decisión que en un momento dado adoptó de abandonar su cualificada pero a la vez excesivamente responsable dedicación profesional, al tiempo que señalaba el proceso nada traumático que en su caso estaba suponiendo la jubilación. En este tipo de casos, nótese, la iniciativa personal prevalece sobre la normativa impuesta:

Estaba en televisión, tenía un cargo en la televisión y hacía cine también. Pero estos trabajos me portaban una gran responsabilidad y un gran estrés, cosa que a esta edad ya no es

recomendable, porque tiene uno sus años y se acentúan los problemas, etc., etc., y pierdes la memoria... Así que yo creí que había llegado el momento dado para dejarlo. Bueno, y ahora más o menos los alicientes los hay si los buscas, ¿no? También, como el compañero, tengo que ha nacido un nieto ahora hace meses y tiene uno otro nuevo aliciente.

¿Y a usted la jubilación le supuso un trauma?

A mí no. No, porque a mí me pasó la jubilación en pleno trabajo y fui empalmando, pero cuando me vino un pequeño lapsus... Porque yo era contratado por obra, así que dije: «No, ahora a esperar otra vez»; por eso que me acogí ya a la jubilación. Pero vamos, no ha sido traumática sino que, al contrario, me ha sentado bien (GR1, 1-2).

I.2.2. Dificultades en la adaptación a la jubilación

I.2.2.1. Pérdida de capacidad adquisitiva

Una de las variables que condicionan la calidad de vida de las personas mayores es su posición económica. Los ingresos, junto a elementos como el nivel de instrucción, el tipo de trabajo y el estilo de vida anterior a la jubilación, todos bastante relacionados entre sí, determinan la ocupación del tiempo libre, la participación social, así como el disfrute del ocio por parte de los mayores. Hay que tener en cuenta que la mejora generalizada del estado de salud de la población mayor española ha contribuido a que el disfrute de la jubilación sea cada vez más extenso, por lo que las posibilidades económicas no ya del individuo sino de su unidad familiar resultan así un factor cada vez más decisivo para la consecución de una jubilación satisfactoria.

Si bien todavía en la actualidad cabe destacar la situación desventajosa en que se encuentran los jubilados respecto a la población *en edad de trabajar*, lo cierto es que durante las últimas décadas su posición económica, en términos globales, ha mejorado sustancialmente (Ayala, 1998). Resulta evidente, sin embargo, la pérdida de poder adquisitivo que sufre gran parte de los individuos tras abandonar el mercado laboral: el cambio del salario a la pensión suelen implicar una apreciable reducción de ingresos. El análisis del estado económico de nuestros mayores, en todo caso, pone de manifiesto la existencia de una gran disparidad de situaciones entre unas personas y otras (Pérez Ortiz, 1996).

No nos debe extrañar entonces que la lectura que motiva la jubilación tenga mucho que ver con la cuestión monetaria, es decir, la valoración diferencial que puede llegar a hacerse de la misma se fundamenta muchas veces en la situación eco-

nómica a que ha dado lugar. Pues bien, la posible disminución del nivel de vida, sobre todo si alcanza tintes preocupantes, tiende a provocar un profundo malestar psicológico en los individuos, capaz de derivar negativamente sobre el estado anímico, sus relaciones familiares y, en mayor medida si cabe, su integración social. Lo que queremos decir es que la escasez de las pensiones y la merma en la capacidad adquisitiva por culpa de la jubilación puede llegar a ser causa última de situaciones de aislamiento social y de soledad.

En cambio, cuando la sustitución del salario por la pensión no ocasiona grandes desfases presupuestarios sino que los mayores mantienen a grandes rasgos su capacidad adquisitiva, el balance final de la jubilación es mucho más satisfactorio, lógicamente, que cuando se sufre un cuantioso descenso de los ingresos. Conscientes de esta circunstancia, incluso los jubilados que han resultado más favorecidos y que disfrutaban gracias a ello de una posición económica desahogada, imaginan las enormes dificultades por las que deben atravesar quienes han quedado con pensiones mucho más reducidas que las suyas. Así lo admitía este jubilado de Barcelona, dentro de una situación acomodada:

Yo creo que el problema económico es muy importante. Yo he observado, allí en el *Casals* donde vamos nosotros, que va mucha gente, y yo he observado que hay muchas personas mayores que van allí, se sientan allí, se están sentados allí toda la mañana y luego incluso toda la tarde, y siempre sentados en el mismo sitio. No toman un café, no hablan con nadie, no les puedes invitar porque dicen ellos..., alguna vez que yo he invitado a alguno, no te lo aceptan porque dicen que «yo no te puedo corresponder», aunque yo no lo hago para que me correspondan sino... Y yo veo que esa gente tiene una pensiones tan pequeñas, porque hay mucha gente que tienen unas pensiones muy pequeñas. Esos sí que tienen que vivir medio amargados, digo yo. Y de éstos hay muchos, de éstos hay muchos (GR1, 14).

Una de las consecuencias más nefastas que puede llegar a generar la jubilación en relación a la soledad, así pues, es el empeoramiento de la posición económica de los individuos. Hay casos extremos en los que la sustitución del salario por la pensión deja a los jubilados en una situación por debajo claramente del umbral de la pobreza. Así fue denunciado también por los *nuevos jubilados* de Barcelona, que no acertaban a entender cómo otros muchos mayores pueden materialmente subsistir contando con tan reducidos ingresos:

Pero personas que más del cincuenta por ciento cobran menos del salario mínimo. Y con 60.000 pesetas yo no sé qué se puede hacer.

Eso es una pena, estar toda la vida trabajando aunque sea como peón y que llegue ahora a esta edad y que te jubilen forzosamente y que después te mueras de pena, de necesidad y de amargura (GR1, 19).

A pesar de todo, el significado que los mayores otorgan a la pensión de jubilación es bastante positivo, en la medida que constituye un elemento de tremenda importancia en la protección de la vejez. Esta relativa tranquilidad económica que aportan las pensiones cobra si cabe más relevancia cuando, al comparar la época presente con los momentos pretéritos que vivieron sus padres y abuelos, recuerdan o se imaginan las condiciones de vida que éstos padecieron. Según se considera, el beneficio de las pensiones coloca a las personas mayores en la actualidad en una situación económica más que privilegiada respecto a sus ascendientes, lo cual no evita sin embargo que se critique lo reducidas que resultan en general considerando la carestía de la vida, sobre todo para aquellas unidades familiares que se ven obligadas a salir adelante con una única aportación:

Ahora, yo soy de los que digo que la jubilación, o sea la pensión, que vino como agua caída del cielo, muy buena, muy buena. Claro que hay pensiones que son muy bajitas, muy bajitas, y no están a nivel...

Como la mía por ejemplo.

O como la mía.

Yo pienso y digo que hay pensiones que no son asequibles al índice de la vida. Hay pensiones que no llegan a nada, nada más que para un plato de sopa o un plato de fideos; a mí que no me digan nada. Cuando se unen ya dos pensiones, bueno, eso ya es distinto (GR3, 15).

La salida del mercado de trabajo incrementa las desigualdades económicas entre los individuos y, en mayor medida aún, entre sus unidades familiares. Baste considerar la situación de pobreza que padecen muchos hogares formados exclusivamente por personas mayores, cuya única fuente de ingresos es la pensión de jubilación que disfruta uno sólo de los cónyuges —por lo general el varón—. Lo cierto es que en la medida en que la cuantía de las pensiones alcancen la misma o mayor disparidad si cabe que la que poseían los salarios, se estará manteniendo, cuando no incrementando, la jerarquía social dentro de la población jubilada.

Queremos reiterar, en todo caso, que las carencias económicas —y en general materiales— son uno de los factores que más pueden contribuir a limitar el disfrute de la vida en la vejez. La libertad para poder seguir desempeñando una actividad laboral remunerada, por ejemplo a tiempo parcial, constituye en este punto una firme demanda planteada por muchos mayores que han visto de modo repentino seriamente disminuida la capacidad adquisitiva de su unidad familiar:

.... Entonces, un autónomo tiene un pequeño taller y está pagando su seguro a la Seguridad Social, tiene ya pagado mucho más de los treinta y cinco años que marca la ley, llega

a los sesenta y tres o sesenta y cuatro años, a los sesenta años por ejemplo, tiene una enfermedad de cualquier cosa y se agarra al seguro de enfermedad y al final inválido o jubilado. Ese hombre deja de pagar la Seguridad Social pero le pagan a lo mejor... lo que le dan a un hombre de esos son 53.000 pesetas. Y ahora ese hombre, que podía hacer cuatro chapuzas en su propia casa, si lo cogen trabajando le quitan el seguro. ¡Y con 53.000 o 56.000 pesetas dime tú lo que haces hoy! (GR2, 34).

Por otro lado, hay que significar que muchas personas mayores se dejan influir excesivamente por la alarma social que de cuando en cuando se dispara sobre el futuro de las pensiones, en un debate bastante recurrido por los medios de comunicación. Algunas de ellas interiorizan tanto este alarmismo que van más allá y no se privan a la hora de cuestionar, incluso, el propio mantenimiento del sistema público de pensiones. La espontaneidad con que una jubilada de Sevilla plantea este interrogante recoge un temor social que aparece con relativa frecuencia en el tratamiento que radio y, sobre todo, televisión dispensan al fenómeno del envejecimiento demográfico:

M: Bueno, y la jubilación, cuando tengan mis hijos edad de jubilarse, ¿habrá jubilación? (GR2, 24).

I.2.2.2. Desorganización de la vida

La variedad de circunstancias que concurren en la jubilación es tal que hay casos en los que el apartado económico se convierte en el elemento más beneficiado con el cese de la actividad profesional. La inestabilidad en el empleo, por ejemplo, suele motivar con frecuencia una jubilación deseada que, aunque sea con recortes, aporte al menos la tranquilidad económica necesaria. Otra cosa es, sin embargo, la planificación de la vida una vez que se ha dejado atrás el trabajo: acostumbrados siempre a organizar la jornada diaria al ritmo que dictaba la ocupación laboral, significa a veces un trauma para los recién jubilados el hecho de verse de repente frente a todo el tiempo del mundo y sin ninguna actividad claramente definida a la que dedicarlo. La desorientación que sucede a la desvinculación laboral constituye un problema de elevada magnitud en la vida de muchas personas mayores:

Yo en lo laboral no me he alegrado, pero por lo económico sí me ha alegrado, porque yo en la empresa, era una empresa hostelería y entonces se depende mucho del público, de si entra público o no entra público y los trabajadores estábamos muy inseguros. Entonces, cuando me dieron y tuve la invalidez asignada, no es que sea mucho dinero, la verdad, porque yo

tengo un hijo también que no tiene trabajo fijo y está muchas veces parado, y además después que se necesitan muchas cosas en la casa, y no es que sea mucho dinero, pero bueno, hago cuentas y salgo mejor estando como estoy ahora que estando trabajando, porque es que muchas veces trabajaba y no cobraba. Eso por la parte económica, pero por la parte laboral desde luego me ha sentado muy mal la jubilación, porque yo no estoy acostumbrado a levantarme todos los días sin saber lo que hacer. Entonces me siento muy mal (GR2, 7-8).

Se hace necesario, así pues, profundizar en esta última cuestión. Hemos advertido en páginas anteriores que uno de los factores que más intensifica los efectos negativos del retiro es el carácter brusco y radical con que éste llega a veces a producirse. De un día para otro, hay personas que abandonan el rol laboral que habían ostentado durante gran parte sus vidas para verse ante la necesidad, deseada o no, de adoptar en su lugar el *rol del jubilado*. Se adentran en una nueva y desconocida etapa caracterizada, además de por la sustitución del salario por la pensión, por la liberación de las obligaciones profesionales y la necesidad por tanto de emprender una sustancial reorganización de la vida.

Como decimos, la articulación de la actividad diaria, que hasta entonces giraba alrededor de la esfera profesional, puede suponer en este nuevo contexto una tarea bastante delicada y de difícil solución una vez que ha desaparecido el referente laboral. La jubilación modifica de hecho buena parte de las actividades e incluso de los hábitos cotidianos que los individuos mantenían mientras que trabajaban; estos cambios vienen motivados, sobre todo, por la repentina disposición de una enorme cantidad de tiempo libre que ha de rellenarse si no se quiere acabar cayendo en una situación continuada de retraimiento doméstico o de hastío permanente.

Dicho en otras palabras, la administración del tiempo, que hasta ahora venía estructurada alrededor del empleo, corre a cargo a partir de entonces de la iniciativa de las personas. El problema se genera en la medida en que no siempre éstas se encuentran preparadas para asumir tal responsabilidad. Caer en un estado continuado de inactividad, en este sentido, es uno de los principales peligros que entraña la desvinculación del trabajo. El exceso de tiempo sin ninguna dedicación concreta genera en la persona pensamientos negativos en los que se mezclan, entre otras sensaciones, el aburrimiento, la inutilidad, la marginación o incluso la dependencia.

El qué hacer en cada momento del día, es decir la desorientación personal, afecta al estado de ánimo de los jubilados hasta llegar incluso a acarrear una profunda crisis en su autoestima, en sus relaciones familiares y/o en su vinculación social. La proliferación de sentimientos de soledad en la vida de los mayores, en cualquiera de estos contextos, suele ser el resultado en última instancia de la jubilación. Desde

luego, el riesgo para su aparición es muy superior en estos casos que en aquellos otros en que las personas tienen bastante bien definidas sus inquietudes y disfrutan de una perfecta distribución del tiempo entre todas ellas, de tal forma que se sienten realmente activas y con un rol bien valorado. La añoranza de la etapa anterior se traduce a veces en una propuesta para compaginar actividad laboral y jubilación en tanto que se obedezca a la voluntad personal y, claro está, el estado de salud lo permita:

Yo, a mí me gustaría tener alguna inquietud, pero ese miedo férreo de que por una miseria... porque al fin y al cabo yo que he sido agente comercial y he ganado dinero, pero ahora estoy jubilado con setenta y ocho mil pesetas. Quiero decir que tengo en mi casa a mi familia acostumbrada a vivir a un ritmo regular y ahora, por el miedo a perder ese dinero... Por que yo podría trabajar libremente sin quitarle nada a nadie (GR2, 4).

Cabe destacar, en este sentido, que los individuos que tienen la posibilidad de prolongar su etapa laboral, llegado el momento en que libremente deciden abandonar el trabajo, son los que mejor suelen tener definidas las inquietudes personales, familiares y sociales que llevarán a la práctica a partir de entonces. Luego tanto sus actitudes como su adaptación real a la jubilación se realizan de forma mucho más positiva y exitosa que la de quienes abandonan precipitada o forzosamente el empleo. Resulta menos probable por eso que caigan presas de problemas como el aislamiento y la soledad. Numerosos son los casos, en sentido contrario, de quienes acceden a la jubilación sin tener definidas qué tipo de actividades vendrán a sustituir a las laborales, ni cómo rellenará la enorme cantidad de tiempo de que disponen una vez han remitido las obligaciones laborales. La forma en que se encara el proceso se salda a veces con resultados traumáticos:

Yo digo que depende de la inquietud de cada uno. Yo he analizado a algunos compañeros y se lo toman con una pasividad bárbara, pero yo lo estoy pasando fatal, y hace ya cinco años que me jubilé... Pero luego hablo con unos y con otros... y eso sí, hay quienes están muy a gusto a partir de los sesenta jubilados y dicen: «yo ya no tengo nada que hacer», y hay otros que son muy inquietos, que es mi caso, y no lo asimilamos... (GR2, 4).

De nuevo, la categoría profesional y el estilo de vida anterior a la jubilación determinan en una magnitud elevada la dedicación concreta del tiempo una vez que han cesado las obligaciones laborales. Desde el refugio absoluto en unas pocas aficiones llevadas a cabo en el ámbito doméstico hasta la intensa participación en actividades de índole social, existe un amplio abanico de posibilidades en la actuación de los jubilados que vendrán condicionadas, a grandes rasgos, por la situación personal, familiar y social que los define. La proliferación del sentimiento de soledad, como cabe imaginar, es mucho más abundante en el primero que en el segundo de estos extremos.

1.2.2.3. Pérdida de roles y caída de estatus

Con la jubilación, como se ha relatado, la obligación cede de repente su espacio a la voluntad de los individuos a la hora de distribuir su quehacer diario. Tras las exigencias profesionales, comienza una etapa novedosa en la vida en la que prima la iniciativa personal en el empleo del tiempo. Pues bien, los efectos que conlleva este tránsito pueden dar lugar, a grandes rasgos, a dos comportamientos extremadamente diferentes. De un lado, son muchos quienes aprovechan la desvinculación laboral para emplear sus energías, al fin, en aquellas tareas cuyo desempeño quedaba antes reducido o incluso negado por los imperativos profesionales. Los beneficios de la jubilación son muy evidentes en estos casos, contribuyendo al mejor disfrute y satisfacción de la vida.

Pero de otro lado, hemos advertido, resultan también abundantes los individuos que se encuentran bastante desorientados en el instante en que se produce su salida del mercado de trabajo. Ello quiere decir que no disponen de alternativas lo suficientemente eficaces como para librarles de sensaciones tales como la pasividad, la inutilidad, la dependencia o la soledad, entre las cuales da la impresión de haberse instalado sus vidas. La jubilación acarrea entonces consecuencias nefastas para las personas, a veces traumáticas, ya que se perciben incapaces de superar la situación permanente de crisis en la que han caído tras el abandono del trabajo.

Estos efectos de índole tan negativa se ven acompañados con frecuencia por otras circunstancias bastante negativas derivadas igualmente de la jubilación, tales como la reducción de las redes sociales o la pérdida de capacidad adquisitiva. La conjunción de todas estas contrariedades hace que los individuos perciban seriamente erosionado su estatus social e incluso cuestionen el lugar que ocupan dentro de la estructura familiar. En el grupo de Ares, un participante explicaba en los siguientes términos el significado que mejor definiría a la jubilación:

... Pero ya cuando uno pasa a una edad de retirado o de jubilado, pasa a una situación pasiva y está uno olvidado de todo el mundo. Perdió uno... pues ¿cómo diría a usted?... esa personalidad que se tiene estando activo sea en la faceta que sea... Cuando uno está en activo pues cuenta para muchas cosas, ¿no?, pero ya cuando uno se jubila pues pierde lo que se dice poder adquisitivo. Ya no cuentan con uno, ya se siente uno... hasta por la propia familia de casa ¿eh?, hasta por los propios miembros de casa. Por todos sitios. Bueno, mi caso no es ese, me parece que no, pero hay muchos casos que uno se siente ya desplazado, arrinconado: «*siéntese aquí*» o «*pase para allí*» o «*pase por el otro lado*» o lo que sea y tal. Tiene que andar uno... es decir que de mando se convirtió en mandado (GR3, 4).

Cuando la personalidad del jubilado se había caracterizado durante su etapa laboral por un elevado grado de autoestima y una enorme seguridad en su estilo de vida, la ruptura que provoca el abandono del trabajo es aún más profunda. El deterioro de su imagen y la confusión sobre su identidad personal como consecuencia de la pérdida de roles sociales y la caída de estatus que sufre y/o percibe tras su jubilación, puede ser entonces causa directa de la aparición de la soledad: si los jubilados sienten que tanto su lugar como su función en la sociedad dejan de ser apreciadas y carecen de utilidad reconocida, la soledad es en efecto un sentimiento que aflora con facilidad. De ahí que la trivialización social a la que están condenadas gran parte de las actividades de dedicación en la vejez sea una de las bases del problema que tratamos, según da bien a entender este jubilado de Sevilla:

Lo único que me ha quedado ha sido la informática, porque me ha gustado siempre estudiar porque un niño que se queda en el año treinta y seis sin padres y sin colegio llegar adonde yo he llegado es porque he estudiado, tanto es así que yo he aprendido a programar y todo. Pero usted me dirá que a mis setenta años para qué me sirve a mí hacer programas si tal como los hago los desbarato (GR2, 16).

En el sentido que apuntamos, la salida del mercado de trabajo tiende a colocar a los individuos en una situación de dependencia social que se plasma, entre otras evidencias, en la sustitución del salario laboral por la pensión de jubilación, o en la trivialización de sus actividades que acabamos de referir. Pues bien, en la medida en que las personas mayores interioricen esta idea de la dependencia, la autoestima puede caer hasta niveles mínimos, acrecentándose la sensación personal de pasividad e inutilidad, así como la desmotivación general ante la vida. Por eso, mientras que sea la propia sociedad la que establezca dicha asociación entre jubilación y dependencia, tenderá a abrirse una fractura entre ciudadanos activos e inactivos.

Es por ello que Cabré (1993) propone, con gran acierto, lo conveniente que sería que se dejara de hablar de *relaciones de dependencia* entre los diversos grupos de edad, habida cuenta además de que el disfrute de una pensión constituye un derecho más que merecido a lo largo del extenso período de tiempo que las personas han estado implicadas en el mercado de trabajo, gracias a las contribuciones realizadas durante tantos años en forma de tributaciones al Tesoro Público y cotizaciones a la Seguridad Social. Luego, de la manera que lo interpreta Sánchez Vera (1993), los jubilados no son mantenidos por nadie, sino por ellos mismos. Desde luego, y de acuerdo con García Sanz (1998), no debemos convertir en un problema algo que en verdad constituye un gran éxito social, como es que cada vez existan más personas mayores y que éstas además vivan más tiempo que nunca.

I.2.2.4. Problemas personales de asimilación y adaptación

Está claro que el trabajo es un elemento que define en gran medida el lugar que los individuos ocupan dentro de la estructura social. Su pérdida, sobre todo cuando adquiere un carácter definitivo con la jubilación, entraña para muchas personas serios problemas de asimilación. La adaptación a la nueva realidad que atraviesan puede tener lugar entonces de manera traumática, dada la negativa o la dificultad para asumir la desvinculación del trabajo. Los problemas para reorganizar la vida en torno a nuevas inquietudes y actividades de dedicación tienden a favorecer en algunos casos un proceso de ensimismamiento de las personas jubiladas, que desarrollan su vida de espaldas a la sociedad a la que pertenecen.

En este sentido, una de las conclusiones a las que se llegó en el grupo de discusión de Barcelona es que, al margen de las circunstancias familiares y sociales, el carácter de las personas tiene mucho que decir en la prevención de la soledad a raíz de la jubilación. La forma de ser de los individuos, de salida, resulta decisiva para la asimilación de la pérdida del rol laboral y su sustitución por el de jubilado; después, la adaptación a condiciones de vida nuevas, la planificación de la jornada diaria, la dedicación del tiempo o la apertura hacia otras fuentes de amistad son aspectos estrechamente relacionados también con la personalidad de los individuos. Así lo admitía una participante en este grupo cuando hacía referencia al caso de su marido, quien probablemente influido por la pérdida de su negocio, parecía haberse anclado en una situación voluntaria de retraimiento en torno a la esfera familiar y con una actividad social mínima:

M: Depende del carácter de cada uno. Mi marido se pasa la vida solo en casa, desde que se retiró, desde jubilado. Y nada, es feliz, es feliz.

Pero puede leer, puede mirar la televisión, puede hacer actividades...

H: Sí, lee pero siempre solo en casa, y con lo que le gustaba hablar con las amistades..., porque ha sido un hombre culto, o sea, que ha tenido cargos, ha sido director de una empresa de aire acondicionado, ha sido agente de... director de ventas, o sea que sabe relacionarse. Pero ahora ya se ha hecho mayor y no le gusta nunca salir. Ahora nada, de la gente no quiere saber ya nada. También hay una cosa que nos pasó: teníamos un negocio, se estableció por su cuenta, nos fue mal el negocio y ya se hundió, desde entonces ya no se ha sabido remontar. Después remontamos la vida, pero ya para él ha sido eso, ha sido un amor propio perder el negocio o lo que sea y ya se ha recluso, recluso, y no hay quien le... ni amistades ni personas ni nadie. La familia, los hijos, sí: le pide lo que sea a los hijos y la familia, lo que sea, pero amistades no... (GR1, 13).

La actitud positiva o negativa con que las personas encaran esta realidad se

antoja fundamental. Considerando que debe afrontarse un proceso de desvinculación del trabajo y emprenderse enseguida una profunda reorganización de la vida, el carácter de las personas cobra entonces un protagonismo decisivo. La personalidad de los individuos, en definitiva, se entiende decisiva en la prevención del sentimiento de soledad. O dicho de otra forma, en muchas ocasiones se asocia el padecimiento de este problema, sobre todo, con la forma de ser de las personas. El carácter propio puede contar en este sentido tanto o más incluso que las circunstancias adversas de la vida:

M: ... Quiero decir que esto de la soledad no viene condicionado a unos sesenta y cinco años, a una jubilación o aun esto, sino que viene condicionado a un carácter de la persona.

O a las circunstancias que se presentan en la vida.

M: O a las circunstancias, pero más al carácter que a las circunstancias.

Pero hay circunstancias que son muy fuertes...

¡Claro!, unas circunstancias te pueden llevar a una depresión nerviosa.

Bueno, mi mujer tiene la..., que eso es habilidad elemental, mi mujer siempre es de las que dice «*el vaso está medio lleno*» y en muchos momentos yo mi tendencia es pensar que está medio vacío (GR1, 18).

Vivir bajo una continua negación y rechazo de la jubilación, asimismo, supone quizás el ingreso voluntario en un estado deseado de aislamiento respecto a las actividades sociales. La búsqueda permanente de refugio en la abstracción a la que invita el mundo interior es muchas veces el resultado de la jubilación. Como venimos apuntando, el hecho de negarse a asumir la pérdida del rol laboral y de asimilar en su lugar el rol del jubilado conduce a los individuos hacia un estado mental bastante propicio para la aparición del sentimiento de soledad. Una participante de Barcelona se refería al caso de un conocido que abundaba en su negativa de aceptar el rol del abuelo y de desarrollar actividades como, por ejemplo, el cuidado de los nietos:

M: A mí me parece que el sentirse solo también es un matiz un poco que entra dentro de uno mismo, del carácter de cada persona. Yo conozco precisamente personas que se sienten solas pero que por ejemplo no querían ir a llevar a sus nietos al jardín a jugar porque estaba lleno de viejos. O sea que él... que esa persona no se siente vieja. No es que no se sienta vieja, cuidado: ¡los otros son viejos!, él no lo es, no es viejo. Pero está muchísimo más viejo que los otros, porque el tener una actividad en realidad te mantiene joven... (GR1, 6).

De esta guisa, en la medida en que la persona no reaccione y logre adaptarse a la nueva realidad, los episodios de soledad correrán el riesgo de tornarse cada

vez más frecuentes e intensos. La situación de ensimismamiento puede llevar al jubilado a una especie de callejón sin salida del que cada vez sea más costoso librarse. Por eso, de nuevo, la preparación para la jubilación reduciría en una magnitud elevada el riesgo que soportan los individuos de caer en esta clase de estados una vez que abandonen su actividad profesional.

I.2.3. La desvinculación social

I.2.3.1. La pérdida de amistades

En las edades avanzadas, la erosión de las redes de amistad encuentra algunos momentos y circunstancias ciertamente delicados. Entre ellos cabe referirse, en primer lugar, a la jubilación, que puede significar para las personas un importante proceso de dispersión y pérdida de contacto con las amistades de la esfera laboral, a veces con un sentido definitivo. En segundo lugar hay que destacar el efecto propio del paso del tiempo, que motiva la pérdida de amigos y conocidos a causa por ejemplo de las defunciones o de los cambios de domicilio por razones de viudedad o de salud.

Comenzando por el último de los factores, el paso del tiempo motiva la pérdida progresiva de amigos, que se mudan o mueren, lo cual tiende a generar el debilitamiento de las redes sociales de los jubilados. Este proceso se aprecia significativamente en el mundo rural, donde los individuos nacidos en fechas cercanas comparten un sentimiento de pertenencia a una misma generación que ha solido identificarles durante toda la vida; el transcurso del tiempo va limando el número de efectivos de esas generaciones, siendo testigos ellos de la pérdida una tras otra de compañeros con los que habían compartido numerosas de sus vivencias. En este sentido, un jubilado de Ares se lamentaba del triste final que habían tenido unas actividades culturales realizadas en su municipio y que proporcionaban, además de entretenimiento, un motivo de encuentro social con las amistades:

Ahora se pierden algunas costumbres y eso por culpa de fallecimientos de los demás. Aquí yo recién retirado asistí a una tertulia que había aquí en el casino y fueron desapareciendo gentes que eran asiduos a esa tertulia. Queda uno y el pobre está..., digo pobre porque está más impedido que yo, porque es mayor que yo, debe ya tener noventa y dos o noventa y tres años. Bueno, pues de nosotros que íbamos a la tertulia esa que era todas las tardes ahí en el casino pues... todos han ido desapareciendo. El casino era un lugar de encuentro y lo pasábamos bien allí pues charlando de cosas. Lo que pasa ahora es que

ya no hay... al desaparecer esas personas pues ya no hay lugar de encuentro. El lugar sigue habiéndolo, pero ya no hay gente asidua allí que simpatizara y que formara la tertulia esa. Ya no hay porque desaparecieron (GR3, 10).

Dicho esto, nos interesa sin embargo abundar más en la posible desvinculación social de las personas como consecuencia de la jubilación; ésta puede acarrear una serie de efectos negativos que, además, casi siempre caminan en paralelo: por un lado, la reducción en términos cuantitativos del número de amigos y conocidos; además, la disminución y empobrecimiento de los contactos sociales; por último, la cada vez menor satisfacción que tales contactos procuran.

Una de las cuestiones que más interés han suscitado en los debates ha sido, de hecho, la presunta pérdida de amistades que se produce una vez se hace efectivo el cese de la vida profesional. Pues bien, en términos generales, no parece que el tránsito del trabajo a la jubilación afecte de modo sustancial al tamaño de las redes sociales de las personas, sino que lo más habitual resulta ser que, a pesar del abandono de la actividad laboral, éstas sigan conservando a grandes rasgos su círculo de amigos y sus contactos con ellos. Pero también existen quienes han visto sensiblemente reducido el número de amistades con el que cuentan, es decir, jubilados que sufren un deterioro más o menos severo de sus redes sociales extrafamiliares, cuyo caso pasamos a tratar.

Tras la salida del mercado laboral las personas corren el riesgo de perder el contacto con muchos de sus antiguos compañeros, que desaparecen en sentido literal y a veces inmediato de su marco de relaciones. Se trata de individuos que orientan sus vidas por caminos diferentes, bastante lejanos, por lo que resulta inevitable que escapen del contexto próximo del jubilado. Incluso cabe la posibilidad de que a algunos de ellos no se les vuelva a ver nunca más. Este fenómeno de desconexión radical de algunas de las amistades del trabajo ocurre en mayor medida en las grandes ciudades que en las poblaciones pequeñas, en las que la frecuencia del encuentro casual y de los contactos inesperados suelen ser mucho más abundantes. Un jubilado de Barcelona manifestaba así su pesar por la pérdida de amistades que, tras muchos años compartidos, había originado el abandono del empleo:

En el trabajo son compañeros de trabajo, sí, pero yo luego me he dado cuenta cuando me he jubilado, y tenía mucha amistad y todo e igual hemos trabajado veinte años juntos todos los días, pero en el momento en que te jubilas has perdido completamente el contacto con esas personas y dices: *«¿pero qué será de fulano?, ¿qué será de mengano?, que antes los veía todos los días y nos contábamos nuestros problemas y todo lo de ese día...»*. Pero en el momento en que te jubilas, te hacen el homenaje de jubilación, te hacen un regalo consabido y todas esas cosas, ¡pero ya no los ves más! (GR1, 4).

Hay que tener en cuenta que con la jubilación se produce el traslado del núcleo principal de referencia en las vidas de las personas desde el lugar de trabajo al de residencia, sitio este último en el que pasan ahora una parte de su tiempo más abundante que antes. En las grandes ciudades, ambos espacios están por lo general muy distantes geográficamente, por lo que la dispersión de los antiguos compañeros de trabajo, y con ella la pérdida de las amistades a causa del retiro laboral, es más importante. El contexto que rodea al jubilado, y generalmente asociado con el mismo el tipo de empleo y de empresa en la que se trabajaba, son elementos que tienen por tanto mucho que decir en este apartado.

Los esfuerzos por mantener el contacto con los antiguos compañeros de trabajo suele concentrarse en la celebración puntual de reuniones —por ejemplo, en torno a una comida o a un aniversario— y la participación en asociaciones de veteranos. Respecto a esta última posibilidad, las asociaciones significan para muchos mayores un importante lugar de encuentro con los antiguos compañeros de trabajo y un foro privilegiado donde mantener con ellos los lazos de amistad e intercambio de apoyo social de antaño. Se trata, no obstante, de una práctica reservada a las grandes empresas con un elevado número de empleados. Aun así, los propios asociados son testigos, al tiempo que de su utilidad, de sus limitaciones en la práctica como foro de encuentro y de conservación del entorno social-laboral tras la jubilación, ya que la relación con quienes no participan en ellas, que son también muchos, acaba perdiéndose definitivamente:

Yo en esta asociación que te digo de veteranos, algunos trabajaban conmigo y seguimos esta relación pero a través de la asociación de veteranos. Pero hay muchísimos que no se apuntan, que no son socios. Con éstos han desaparecido totalmente el contacto (GR1, 4).

La naturaleza del empleo que se realizaba, así como las características de la actividad que se llevaba a cabo, condicionaban la cantidad de compañeros de trabajo y, si procede, de clientes que rodeaban a las personas en su quehacer cotidiano. El tipo de trabajo determinaba, asimismo, la frecuencia y la intensidad de las relaciones que se llegó a entablar con ellos. La profesión que se abandona, en definitiva, es además del hábitat otro elemento a tener muy en cuenta a la hora de evaluar la posible pérdida de contactos sociales tras la jubilación. En muchos casos, esta pérdida es tan importante que activa la necesidad de las personas de hallar nuevos focos de amistad. Esta circunstancia se percibe como un auténtico deber ante la amenaza de caer en una situación de progresivo aislamiento social:

... Yo sigo ahora con otras amistades, pero han disminuido mucho en relación a cuando trabajaba. Mi trabajo era de cara al público... con la jubilación llega el momento en que

se van separando y tienes que cultivar y crear otras, pero de distinta forma, ya como jubilado. Y he perdido pues muchas de las relaciones que cuando tenía cuando trabajaba (GR1, 5).

I.2.3.2. El empobrecimiento de las relaciones sociales

Pero las pérdidas sociales que comporta la jubilación no tiene por qué valorarse siempre en términos cuantitativos, de manera que también llegan a padecerse con tanta o más notoriedad a nivel cualitativo. De hecho, respecto a sus consecuencias sobre la desvinculación social de las personas, el proceso de jubilación suele motivar, más que una sustancial pérdida en el número de amistades, un empobrecimiento de las relaciones sociales que se mantenían con los antiguos compañeros del trabajo. Como muestra de ello un jubilado de Ares se lamentaba con estas palabras del cambio que había percibido en las relaciones con los amigos y conocidos del trabajo:

Me parece a mí que cuando uno pasa esta edad hay muchas personas que ya muchas veces hacen por no conocer a uno o por no verlo pasar. Personas que las ha servido usted, que les has sacado las castañas del fuego muchas veces, y ahora si pueden pasar desapercibidos o hacer que no lo vean a uno... De esos hay muchos, muchos. Es decir, que cuando uno pasa a esta situación de pasividad, pierde uno con la edad muchos enteros en esta cuestión (GR3, 8).

En este sentido, la salida del mercado laboral quizás llegue a disminuir, cuando no a minimizar, la confianza y la intimidad de muchos de los contactos que constituían el núcleo principal de relación social que se tenía antes de la jubilación. De nuevo, en las grandes áreas metropolitanas el empobrecimiento de las relaciones interpersonales tras la jubilación es un fenómeno más acusado que en los pequeños municipios, donde los vínculos tienden a conservar más su intensidad favorecidos por el encuentro casual que llega a producirse casi a diario. Pero incluso en las áreas rurales, como referíamos arriba, los jubilados son testigos de este deterioro en la calidad de los contactos sociales una vez cesada la dedicación laboral. Así seguía reconociéndose en el grupo de Ares:

No, yo... claro, no tienes el roce que tenías antes, porque al estar jubilado, ¿no?, tienes otro ambiente. Hoy de jubilados pues andas al aire tuyo, pero... Yo tenía amigos antes y tengo los mismos amigos hoy, no tengo problemas sobre eso. Ahora, efectivamente, un jubilado no anda por ahí... en pandillas, sino que uno pues siempre trata de arrimarse allí con los de su edad y charlar y hablar de... Pero ya digo, yo no perdí ningún amigo, los que tenía los sigo teniendo igual (GR3, 9).

En las grandes ciudades, el encuentro inesperado con antiguos compañeros de trabajo suele quedar limitado a un saludo cordial y unos pocos minutos de conversación, referidos la mayoría de las veces a temas del pasado común en la empresa u organismo en que trabajaban. En contadas ocasiones, sin embargo, estos recuerdos dan lugar a una continuidad o enriquecimiento posterior en las relaciones interpersonales, por lo que sus beneficios sociales quedan reducidos a los escasos minutos que dura la conversación *in situ*. Estos encuentros favorecen el intercambio de información con tales compañeros, pero con mucha menos frecuencia promueven el intercambio de apoyo social. Su propia duración, así como la profundidad de las conversaciones y la intimidad del contacto, es por lo general inversamente proporcionales al tiempo consumido de retiro laboral. Con estas palabras se daba a entender en el grupo de Sevilla:

Se nota mucho. Yo añoro mucho el trabajo. Estoy añorando mucho hasta incluso el compañerismo. He trabajado en empresas con hasta quinientos empleados, la última empresa donde he trabajado tenía cerca de seiscientos. Bueno, los encuentro por la calle y efectivamente nos damos un abrazo, pero es como un abrazo de despedida, ¿me comprende?... (GR2, 16).

1.2.3.3. Reducción de actividades extradomésticas

El retraimiento en el ámbito doméstico a raíz de la jubilación, a pesar de contar con grandes dosis de apoyo familiar, constituye uno de los peligros más evidentes para desencadenar situaciones de aislamiento social que favorezcan, en última instancia, la aparición de sentimientos de soledad. Pues bien, hay que destacar que muchas personas agotan el deseo de mantenerse ocupadas tras jubilarse en unas pocas aficiones dentro de sus hogares. Pero, si bien esta actividad mantiene entretenidas a las personas jubiladas, en la medida en que descuidan otras prácticas de ocio fuera del espacio doméstico lo que puede estar gestándose es un proceso de desvinculación social que empobrezca la vida de los jubilados. Por ello, permanecer recluido en la vivienda, a costa del disfrute de las actividades extradomésticas y dejando pasar las oportunidades de relación social, constituye otro de los motivos que más inciden la aparición de la soledad.

El cese en las actividades extradomésticas y la negativa a participar en ellas a raíz de la jubilación, refugiándose alrededor de unas pocas aficiones hogareñas, entraña por lo tanto un riesgo muy importante para la pérdida de las amistades que mantenía el individuo en su etapa profesional. Estas mismas aficiones, sin embargo, bien podrían llevarse a la práctica si existieran lugares públicos adecuados, que con-

taran con instalaciones y materiales apropiados para favorecer su uso como centros no sólo de distracción sino, lo que aún es más importante, de relación social. Sería satisfecho así el deseo de los jubilados de realizar actividades de entretenimiento, al tiempo que se reforzaría su integración social. Se daría respuesta, desde luego, a interrogantes como los que planteaba este jubilado de Sevilla:

Yo he dicho que cuando un hombre se jubila debería de tener algo en que entretenerse, porque yo donde puedo trabajar... a mí me gusta la electricidad y entiendo de electricidad, me gusta la fontanería y entiendo de fontanería, la informática... Lo único que pasa es que vivo en un piso y... ¿cómo practico la electricidad?, ¿y cómo practico la fontanería?, ¿cómo puedo practicar cualquier cosa de esas? (GR2, 15).

Conscientes de ello, una de las más firmes demandas que realizan los jubilados en la actualidad es el incremento de la oferta pública de centros y de actividades a través de las cuales llevar a la práctica las diversas inquietudes que mantienen. El desempeño de determinadas aficiones, como por ejemplo algunos tipos de manualidades, que resulta muy dificultoso en el ámbito doméstico por la escasez de espacio o de materiales, podría ser una realidad si se favoreciese desde la iniciativa pública. Un jubilado de Barcelona, realmente indignado, mostraba sus quejas ante la desaparición de un antiguo centro donde solía realizar un buen número de actividades de entretenimiento:

Yo lo que sé es que nos han fastidiado, porque nosotros teníamos allí un entretenimiento.

Un *hobbie*.

Un *hobbie*, claro. Porque además podíamos realizar manualidades, que allí teníamos las herramientas, una guillotina, una prensa, cosas que no las puedes tener en casa. Pues allí las hacías, aunque en tu casa... yo sigo, en mi casa hago alguna cosita, pinto, coso libros, pero para ciertas cosas necesitas eso. Pero nos lo han quitado... y no hay ningún otro sitio así (GR1, 7).

Debemos reiterar llegado este punto que la escasez de recursos económicos es otro de los principales hándicaps para el disfrute de una vejez satisfactoria. La carestía de la vida, sobre todo en las grandes ciudades, hace extremadamente difícil la subsistencia con pensiones reducidas. Por eso la participación en actividades sociales y el disfrute del ocio pueden resultar imposibles con unos ingresos que apenas dan para necesidades de primer orden como la comida, la ropa o el mantenimiento de la vivienda. La existencia de un número más que considerable de mayores soportando estas limitaciones es una impresión ampliamente compartida, incluso por aquellos jubilados que han salido beneficiados de una posición bastante desahogada en el terreno económico:

No han llegado a la edad de la jubilación y encima todavía..., o sea, que mueren antes de pena porque ven que con esta pensión no se puede subsistir.

Eso influye mucho, el problema económico influye mucho, mucho, mucho. No pueden viajar, no pueden ir a los viajes del IMSERSO a pesar de que son baratísimos, pero no pueden ir, y eso es muy... y de esos hay muchísimos porque yo lo he observado allí (GR1, 15).

Se destaca sin embargo que el problema económico en la vejez, en mayor medida si cabe que en la jubilación, lo sufren las mujeres viudas y, en general, todas aquellas personas que nunca han estado insertas en el mercado de trabajo. Estas personas carecen siquiera del beneficio de una pensión de jubilación, dada su dedicación exclusiva a lo largo de toda su vida a las faenas domésticas, por lo que deben conformarse, en un número abundante de casos con pensiones de viudedad o incluso no contributivas de tan reducida cuantía que, según interpretan los propios mayores, rozan incluso la caridad:

Pero sin duda ninguna continúa siendo un problema, porque claro, eso tiene otras implicaciones también sobre la viudedad, por ejemplo el reconocimiento social y laboralmente hablando de la gente que ha estado trabajando como asistentes de la familia, pero también hijos que se han estado dedicando de lleno a los padres o a los tíos y que se encuentran que se han muerto los padres y tienen cuarenta o cuarenta y cinco años, que ya es muy tarde para empezar en ningún oficio, y se encuentran pues con ese sueldo ridículo de 35.000 pesetas, que eso es caridad.

Es caridad, es una limosna.

Y lo políticos dicen que no tienen dinero suficiente para dedicar a esas causas sociales (GR1, 20).

I.2.4. Las circunstancias familiares adversas

Un elemento de vital importancia en la adaptación a la jubilación es sin duda la situación familiar en que se encuentran los individuos en el momento en que, con carácter definitivo, abandonan el mercado de trabajo. La relación entre la desvinculación laboral y el contexto familiar puede darse en un doble sentido. Por un lado, las consecuencias de la jubilación no sólo repercuten en la persona que abandona la actividad profesional, sino que también se dejan sentir sobre su entorno familiar: para bien o para mal, en su disfrute o en su padecimiento, la salida del mercado de trabajo genera importantes repercusiones en las condiciones de vida del jubilado, así como de su propio grupo familiar. Por otro lado, las circunstancias familiares condicionan en gran medida los efectos que para los individuos entraña el aban-

dono de su profesión: factores como las relaciones con los hijos, sucesos como la viudez o acontecimientos como el nacimiento de algún nieto, tienen mucho que decir en la adaptación a la jubilación.

Vamos a referirnos en este apartado a las circunstancias familiares adversas que originan, de entrada, una mala asimilación de la jubilación y, más tarde, dificultan el proceso de adaptación a ella. El estado civil, por ejemplo, influye en gran medida en la organización posterior de la vida. La soledad conyugal, sobre todo entre aquellas personas que han perdido a su pareja en el entorno temporal de la jubilación, constituye un factor de riesgo elevado para desencadenar situaciones de aislamiento social y soledad. Si a la viudez se unen otros factores como la dispersión geográfica de los hijos por motivos de trabajo o las malas relaciones familiares, las consecuencias que entraña la pérdida del entorno social del trabajo pueden ser doblemente nefastas. Los sentimientos de soledad encuentran en este tipo de contextos terreno abonado para su desarrollo.

1.2.4.1. La viudez

El mercado de trabajo y la familia son los dos núcleos principales sobre los que las personas vertebran su existencia. Hemos subrayado cómo el cese de la actividad laboral, la pérdida del marco social que hasta proporcionaba el trabajo y el tránsito hacia una situación novedosa determinada por la gran cantidad de tiempo libre que se tiene, constituyen factores de tal envergadura que hacen de la jubilación un momento de extrema importancia en la vida de los individuos. En la asimilación de la pérdida del rol laboral y, en general, a lo largo todo el proceso de adaptación a la jubilación, la familia acapara un protagonismo especial: su apoyo juega un papel decisivo en la calidad de vida que disfrutarán los jubilados.

En este sentido, el estado civil en que se hallan los individuos cuando se jubilan resulta un factor decisivo en el desarrollo de sus vidas. Las consecuencias que origina la desvinculación laboral, tanto las positivas como las negativas, no serán idénticas para las personas que cuentan con su cónyuge que para las que bien lo han perdido o bien permanecen solteras. En los casos de viudedad, especialmente, el riesgo de derivar en situaciones de aislamiento social y de soledad se eleva con la llegada de la jubilación, ya que a la soledad conyugal que se padece se añade la pérdida del núcleo más importante de relación social con que muy probablemente contaban. De ahí las advertencias que efectuaban sobre su situación particular de viudos dos jubilados de Ares y Sevilla, nada más que comenzarse a debatir:

Mi caso me parece que es un tanto diferente a todos los aquí exponentes, ¿no? Yo estoy viudo, soy viudo y tengo que decir que la soledad invade mucho a la persona, piensa un mucho en el ser querido que ha perdido y que se conoció desde los dieciocho, diecinueve o veinte años... (GR3, 2).

¿Que me faltan cosas?, ¡qué duda cabe!, porque el hombre solo... pues ya sabe usted, viudo... pues ya sabe usted, se necesita compañía además de la familia, ya puede ser el hombre buscar una compañía que sea del otro género, femenina vamos (GR2, 9).

El control social que pesa sobre la viudedad, más intenso en los núcleos rurales, es un hándicap añadido que condiciona el comportamiento después de jubilarse de los individuos que han perdido a su cónyuge. La propia modalidad de convivencia es otro factor de enorme relevancia en este sentido, ya que acaba determinando el estilo de vida de los mayores viudos. Sin embargo, es la falta de una relación sentimental íntima lo que más limita el disfrute de la vida tras la jubilación:

Estoy viudo y como dice el otro, camino con un faro solo, con una luz sola y con un brazo solo. Me falta el otro punto de apoyo. Yo francamente también podía hacer una vida totalmente independiente de mi hija. Pero, bueno, no me gusta hacerla, mientras las cosas marchen, ¿verdad? Pero le digo que me falta eso, lo que tienen estos señores me falta a mí. Me falta la compañera, que es una fuerza moral muy grande (GR3, 14).

La organización de la vida, el uso del tiempo o la participación en actividades sociales, entre otros elementos, se ven profundamente afectados por las limitaciones que impone la viudedad. Es así que la ausencia del cónyuge puede desencadenar situaciones de retraimiento en el ámbito doméstico y de aislamiento social que, en última instancia, favorecen el padecimiento de la soledad. Si el camino de adaptación a la jubilación viene establecido por la viudedad, las posibilidades de que en algún momento aparezcan sentimientos de soledad se elevan considerablemente. Los jubilados de Ares y Sevilla volvían a quejarse de la adversidad conyugal para el disfrute de la vida:

Sí, sobre todo los que hemos perdido, ya le digo como en mi caso, eso... A mí se me viene a la memoria y me recuerda mucho la ausencia, la soledad, porque además he sido afortunado en desgracias. Hablo en el caso mío. Es que me tocó una mujer muy buena en la vida, muy sensata, muy consecuente, una persona pacífica y todo eso, y entonces claro, la echo mucho en falta. Es decir, que a mí se me viene muchas veces, y cuando por ejemplo veo una fotografía de mi difunta mujer por allí por un rincón, o todo eso, me recuerda y me da mucha pena y me da que pensar mucho (GR3, 16).

Pero no solamente de pan vive el hombre, quiere decirse que aunque dentro de la puerta de casa tengas toda la felicidad del mundo con la familia, también necesitas a alguien con

quien salir y cambiar de sistema: un cine, un teatro o incluso una habitación con una o dos camas, eso vamos a dejarlo a elección, ¿eh? También eso se echa mucho de menos, yo no lo tengo, tal vez porque no lo haya buscado. Fui viudo muy joven, me quedé con dos criaturitas, con lo cual me sacrificué mucho por ellas, hice de padre y de madre, trabajaba como he dicho anteriormente de noche, tenía un buen perro que estaba siempre atado a la puerta de la casa para que a los niños no les pasara nada. Y bueno, todo ese sacrificio lo estoy cobrando con creces, porque me han salido tanto mi nuera como mi yerno maravillosos y vivo muy feliz. Ahora, este tema último, que echo de menos una señora (GR2, 29).

En cualquier caso, el tiempo transcurrido desde el fallecimiento del cónyuge se presenta como una variable a tener en consideración. El estilo de vida, la relación con el entorno familiar y la vinculación social no serán las mismas, con bastante probabilidad, en los casos de reciente viudez que en aquellos otros que cuentan ya con una larga experiencia de soledad conyugal. También en ello coinciden los jubilados:

Yo me quedé viudo como anteriormente he dicho con dos criaturitas.

Pero más joven. De mayor ya...

M: ¡No, pero lo que habrá sufrido este hombre para salir adelante!

Pero ahora soy más feliz todavía que cuando los criaba todo el tiempo solo.

M: Claro, porque ahora ya están criados.

Sí, pero usted ha tenido tiempo de eso, de que el tiempo lo borra todo, pero nosotros ahora...

Claro, ahora ya de mayor sería peor (GR2, 31).

Puede también que ocurra al revés, es decir, que la viudez sorprenda a la persona en un contexto de reciente abandono de la actividad profesional. El recurso conyugal, que en los momentos delicados de la vida siempre había estado ahí, desaparece justo cuando más falta hace al recién jubilado. Pero aun si la salida del mercado de trabajo no ha resultado en absoluto traumática sino por el contrario ha sido bienvenida, la viudez corta de raíz los planes de la pareja. La felicidad dominante en la etapa del *nido vacío* se ve bruscamente truncada por la defunción del cónyuge. En el grupo de Barcelona, un jubilado distinguía de esta forma su situación antes y después de la muerte de su mujer:

Yo me jubilé voluntariamente y fue para mí maravilloso. Yo jamás me aburría, viajaba y tal... Pero claro, hubo luego una circunstancia en mi vida personal que entonces ya me cambió totalmente. Pero yo me jubilé voluntariamente y pasé entonces unos años maravillosos. Pero después las circunstancias de la vida, pues entonces... y ahora me encuentro así. Pero después de la jubilación, los dos años primeros los pasé maravillosamente. Yo no me aburría ni mucho

menos, ¿eh? Yo siempre tenía cosas que hacer, viajar... iba con mi señora... O sea, lo pasaba maravillosamente, pero ya después cambió la cosa (GR1, 1).

El sentido acumulativo con que se producen ambos sucesos, la pérdida del rol laboral y la del rol conyugal, activa en gran medida las posibilidades para la aparición de problemas como el aislamiento social y la soledad, sobre todo cuando se producen en un período de tiempo relativamente breve: en unos pocos años, la persona ve alterada muy bruscamente su trayectoria vital justo en las dos esferas más importantes sobre las que se apoyaba, la familia y el trabajo. En este contexto de cambios acumulados, debe adaptarse a una situación totalmente desconocida en la que factores como el apoyo de los hijos y en general de las redes sociales en que se encuentra inserta, junto a la propia forma de ser, determinarán a partir de entonces su vida. Pero la ausencia definitiva del cónyuge marcará de una u otra forma la vida de los jubilados. La falta de su compañía motiva que el padecimiento de la soledad se conciba hasta cierto punto inevitable:

Ahora estás solo porque no tienes a la mujer. Yo antes pasaba dos horas o tres o cuatro o cinco leyendo, pero sabía que estaba mi señora conmigo, ¿entiende? O sea, la soledad como jubilación a mí no me afectó nada, al contrario, la cogí voluntario y porque comprendí que quería vivir la vida, es decir bastante bien, tranquilo y sin problemas de ninguna clase en el trabajo, y me fue maravillosamente (GR1, 14).

I.2.4.2. La dispersión de los hijos

El desarrollo de la vejez en ausencia de pareja, sumado a la desvinculación social que haya motivado la jubilación, pueden generar frecuentes episodios de soledad entre las personas mayores. Cabe destacar, no obstante, que el estado civil de soltería o viudez da lugar a situaciones significativamente dispares. Las personas solteras, al no verse sorprendidas de repente por la desaparición de la figura del cónyuge, no sufren la desarticulación de su entorno familiar a la que deben hacer frente quienes enviudan, además de lo cual suelen tener mejor definidos sus círculos de relación social. En un número muy abundante de casos, las personas tras enviudar acaban entablando nuevas amistades con otros individuos, generalmente de su mismo sexo y estado civil.

Entre las personas viudas, a su vez, otra de las variables que establecen grandes diferencias entre unos casos y otros es la existencia o ausencia de hijos. Quienes por los motivos que fuere no han tenido descendencia carecen de uno de los recursos que más satisfacción procuran en la vejez en lo que respecta a la obtención

tanto de ayuda material en caso de necesidad como de permanente apoyo emocional. Las relaciones filiales, para aquellos mayores que tienen la oportunidad de disfrutarlas, proporcionan grandes dosis de motivación por la vida en el presente, así como de tranquilidad cuando se imaginan tiempos venideros.

Pero estos beneficios se hallan condicionados por la existencia de hijos viviendo en el entorno próximo de los jubilados o, cuando menos, en su misma localidad. Por el contrario, la dispersión geográfica de los hijos por razones de trabajo suele generar entre una cierta incertidumbre cuando reflexionan por ejemplo acerca de quién se ocupará de prestarles ayuda el día que surja alguna necesidad motivada por la salud. La emigración transoceánica, en este sentido, significa un caso de lejanía familiar extrema, como de manera espontánea reconocía un jubilado de Ares nada más comenzarse a debatir, constituyendo seguramente el ejemplo capaz de originar las más serias dudas:

La situación mía se la debo a la emigración. Yo estoy aquí solo, con mi esposa, y mi hijo está allá; esa es la paga que tenemos nosotros (GR3, 3).

Por mucha confianza que se tenga en los hijos y por muy satisfactorias que sean las relaciones que se mantienen con ellos, la lejanía residencial es siempre un enorme hándicap. Que los episodios de soledad se sucedan de manera más frecuente a medida que avanza la edad responde, además de a los cambios en la salud o en el estado civil, a ese sentimiento de incertidumbre en que bastantes personas acaban instalándose con el paso del tiempo. Las dudas sobre el futuro son en algunos casos angustiosas, sobre todo para los mayores que presienten que carecerán del suficiente apoyo familiar cuando, por ejemplo, se presenten importantes problemas de salud que les impidan desarrollar una vida autónoma. Esta actitud pesimista sobre el devenir de los acontecimientos, como cabe entender, resulta más acusada en el caso de quienes se encuentran viudos y, por lo tanto, son conscientes de que carecerán llegado el momento del apoyo conyugal.

Cabe suponer que el fundamento de muchos de los sentimientos de soledad que sufren las personas mayores, sobre todo aquellos cuya aparición se produce de forma esporádica o coyuntural, responden más al futuro dependiente y solitario imaginado que a la situación real que se tiene en el momento actual. En cambio, la vivencia permanente bajo un estado de soledad subjetiva suele estar relacionada en mayor medida con la insatisfacción que motivan los aspectos de la vida en el presente, como por ejemplo el haber sufrido un severo deterioro en el estado de salud, el sentirse huérfano de apoyo familiar o el percibirse socialmente aislado.

Refiriéndonos al presente, una de las consecuencias más evidentes derivadas de la viudez es la alteración de la forma de convivencia de las personas mayores. Si bien en proporción más elevada los varones que las mujeres, son muchas las personas que a raíz de sufrir la pérdida del cónyuge deciden trasladarse a vivir a casa de algún hijo o —sobre todo— hija. Constituye entonces un grave problema añadido que dicho descendiente no se halle habitando en la misma localidad, por lo que la mudanza residencial conlleva asimismo el cambio del entorno social.

La pérdida de amistades y la llegada a un nuevo, desconocido y extraño marco social originan muchas veces un progresivo retraimiento en la esfera doméstica, que puede llegar a convertirse para los mayores en su único marco relacional. Por ejemplo, la rotación residencial entre los hijos, en sentido extremo, deriva unas consecuencias muy negativas sobre las redes sociales extrafamiliares, que con el tiempo por lo general acaban reduciéndose cuando no desapareciendo. De ahí que esta forma de convivencia levante las más profundas de las quejas entre nuestros mayores:

Que no somos maletines ni somos objetos, porque nosotros lo que necesitamos es amistad, mucha amistad. Si yo tuviera actualmente amistad en Sevilla, aquí en el Cerro del Águila con ustedes, yo sería entonces un hombre feliz. Pero, claro, en el momento en que a mí me quiten esta amistad, porque tengo un hijo viviendo en Madridejos, que es un pueblo de la provincia de Toledo, y me toca ese mes ir allí, ya me encuentro con caras nuevas y no me encuentro con amigos, ya me encuentro abandonado, solamente con mi familia. Y eso es un problema muy grande para nosotros, eso no debía de existir, el maletín ese, convertir una persona mayor en un maletín (GR2, 9-10).

Con respecto a quienes disfrutan aún de su pareja, no parece sin embargo que la situación venidera sea un tema excesivamente planteado. Ello no quita que tengan claras algunas premisas como por ejemplo el rechazo generalizado al abandono del entorno social propio y la mudanza, aunque sea a casa de los hijos, hacia un nuevo contexto extraño y desconocido. En los casos en los que se accedería al cambio residencial con los hijos, cabe destacar, eso sí, la preferencia por aquellos que se encuentran solteros en mayor medida que por quienes están casados, sobre todo si es una hija. Así reflexionaba un jubilado al debatirse sobre lo que haría en un futuro imaginado de viudez o deterioro de la salud:

Bueno, pues... es una situación tan rara, porque mis hijos están tan dispersos y en distintas circunstancias económicas y sociales que no sé... No, ir con ellos no, porque las circunstancias de cada uno... Tengo dos solteros y ya... pues de los casados, uno está en Andalucía y otro aquí en el sur de Galicia. Pues no sé, no tengo... (GR3, 28).

I.2.4.3. Las malas relaciones con la familia

La familia ocupa un espacio central en la prevención de la soledad, pero, en sentido contrario, también puede llegar a ser la principal culpable de su padecimiento. El carácter favorable u hostil de las relaciones familiares, y dentro de las mismas muy especialmente aquellas que se mantienen con los hijos, resulta determinante en la prevención o bien en la aparición de la soledad en la vejez. La situación de desamparo en la que viven muchos ancianos, en este último sentido, explicaría según los jubilados los casos de soledad más terribles:

Yo la soledad, creo que... la familia, que esté uno reunido con la familia, me parece a mí... Por ejemplo, yo conozco a un señor, porque la escalera es un mundo y si hay sobre cien vecinos sabes la historia de unos y de otros. Pues yo tengo un vecino, el pobre hombre, que está solo. Tiene un hijo, tiene dos nietos y ¡nunca lo vienen a ver!, ¡nunca, nunca lo vienen a ver!, y están tan distanciados que no sé si porque tendrá la culpa la nuera o qué, pero están tan distanciados que en una ocasión me dijo él, que es el dueño del piso, me dijo que había escriturado el piso a unos amigos que suelen salir con él de estas excursiones y todo eso. O sea, yo digo que eso tiene que ser terrible, me parece a mí. Yo creo que esa es la soledad peor, ver que no tienes relaciones con la familia. Y de esos también pudiera haber muchos casos, supongo yo. Yo ya te digo que conozco a este hombre (GR1, 15).

De todos modos, a juicio también de los jubilados, la sociedad actual aporta a los ancianos un elemento de vital importancia sin el cual su desamparo o incluso abandono representarían comportamientos familiares mucho más extendidos. Nos referimos a las pensiones: el disfrute las mismas constituye el recurso mejor valorado en la garantía de un futuro digno, con o sin la intervención familiar. Muchos mayores, desconfiando de la actuación de los hijos y manteniendo una actitud un tanto catastrofista, opinan que las pensiones proporcionan una protección de incalculable valor, sin la cual resulta fácil adivinar el terrible modo de vida que aguardaría a un porcentaje más o menos elevado de ancianos. Los jubilados de Ares hicieron especial hincapié en esta cuestión:

... Pero yo me refiero que si los ancianos, nosotros, las personas que estamos en la tercera edad, si no tuviéramos una pensión, que es una protección de la persona, yo te digo a ti que otro gallo cantaría, porque aun así... es aun así aportando y... (GR3, 6).

Pero es que estamos hablando de una pensión, si no hubiera pensión entonces era diferente.

Pues sería peor tal vez, porque entonces viviría de limosna, con la sopa que me quisieran dar o el plato de habichuelas. Tenías que vivir de caridad, porque hoy lo que hablábamos antes..., que falta mucho cariño hacia las personas mayores, falta mucho cariño (GR3, 14-15).

Los bienes patrimoniales, al igual que las pensiones, contribuirían por lo tanto a tranquilizar a muchas personas mayores ante el horizonte incierto que se atisba cuando llegue la vejez dependiente. Suponen un elemento de protección para conseguir los cuidados suficientes si algún día precisan ayuda de tipo instrumental. La herencia bien puede ser moneda de cambio para asegurarse una asistencia digna en el futuro, capaz de persuadir hasta a los familiares más reticentes a colaborar. En este sentido, una jubilada de Sevilla declaraba tener las cosas bien claras a este respecto:

H: ... Y yo se lo he dicho a mi marido: si fallo yo, Salvado, tú con quien te vayas si yo me muero, se lo dejas todo, todo. Y si tú te mueres lo que yo tenga se lo dejo a quien sea, que lo mismo me da a la vecina de enfrente. Si me tratan bien, a mí me da lo mismo que sea hijo, que sea nuera o lo que sea. Ahora, yo teniendo mi conocimiento yo se lo dejo a quien sea (GR2, 7).

Y es que la creencia de que en la familia actual prima el egoísmo propio y de que los intereses económicos guían las atenciones que los hijos dispensan a los padres ancianos son ideas compartidas por un porcentaje muy importante de nuestros mayores. Estas suposiciones son capaces de erosionar en gran medida las relaciones filiales, así como la propia imagen de la familia como institución. En este punto, los jubilados consideran que las actitudes de algunos hijos pueden llegar a ser tan despiadadas que ni siquiera el aporte íntegro de la pensión del anciano les serviría para compensar las pocas atenciones que le prestan. Sería esta una de las más crueles situaciones de desamparo familiar:

... Pero vemos hijos con cuarenta y pico o cincuenta años, ¿eh?, que están largando los padres de casa, porque a mí casualmente ahora me ha pasado un caso con un primo, que también tenía a sus padres allí y... de buenas a buenas... y eso que entregaban todo su dinerito de la pensión, ¿eh? Y con todo, eso no les valió de nada. Hay mucha tirantez hoy contra los ancianos por parte de los hijos, pero de los hijos y de los nietos. Yo hoy hasta la fecha no tengo ni pienso tener jamás problemas con los hijos. Tengo dos hijas y hasta la fecha soy feliz con ellas... (GR3, 7).

Por ello, tratando de evitar las situaciones de desamparo y abandono de ancianos que dicen observar alrededor, una de las medidas que las personas mayores consideran más efectivas consiste en aplazar el reparto de la herencia entre los descendientes, preferiblemente hasta el momento de la muerte. Se trata este de un pensamiento bastante común entre nuestros mayores, que suelen desconfiar del futuro una vez se hayan desprendido de sus bienes patrimoniales. Los jubilados de Ares volvieron a mostrar su indignación, esta vez con el caso algún conocido que al parecer había sufrido la actuación despiadada de los hijos:

... Pero se apodera así ilícitamente de lo que tiene y después incluso lo lanza a la calle. Porque aquí hubo casos de decirle a la persona: «*Te doy setenta y dos horas para desalojar la casa*», y era todo del anciano.

Eso está ocurriendo, que yo puedo decirlo. Yo iba a arreglar a ese señor, a ese señor anciano, y él disfrutaba en su casita, que tenía su casa ahí, su cocina de leña... Y entonces al ir la hija junto a él, le hace papel en venta de la casa y tan pronto tuvo la casa en las manos va y lo larga fuera (GR3, 26).

Existe asimismo un convencimiento de que, para las personas de edad, cualquier tiempo pasado fue mejor que la sociedad actual. Basándose en una comparación con la situación que vivían antes los ancianos, se critica sobre todo el aislamiento familiar y social y la falta de atenciones que reciben hoy en día por parte de los hijos. Se considera así que aunque en el pasado había menos bienestar económico, éste se suplía con fuertes dosis de cariño hacia los ancianos y, en definitiva, se vivía mejor. La mirada al pasado y el recuerdo de la situación privilegiada que ocupaban los ancianos en la vida familiar ha sido un argumento expuesto en todos los grupos de discusión para criticar todavía con más ahínco el presunto abandono en la actualidad de los padres en la vejez:

Y ese es el problema que hay. Mire usted, yo le voy a decir una cosa, yo me crié con mis abuelos y el primer plato que se sacaba de mi casa era para mi abuelo y para mi abuela. Y había camas y yo me he acostado con mis abuelos en medio de la cama de mis abuelos, y ahora ya dicen que no hay camas para los abuelos, porque los niños tienen radios de esos, cacharros de esos, que si hace falta salita, que si hace falta esto, que si hace falta lo otro y ese es el problema, que yo he visto a padres con dinero y no los han querido sus hijos (GR2, 13).

1.2.4.4. Los estereotipos sobre el comportamiento de los hijos

La obligación moral que tienen los hijos de atender a sus padres en la vejez es una idea profundamente arraigada en la sociedad española. Por eso la omisión o, peor aún, la negación de esta ayuda cuando se precisa son motivos de severas quejas por parte de nuestros mayores. Ahora bien, nos parece criticable que suela bastar con observar sin más argumentos el caso aislado de un vecino o conocido, o incluso con pasar una tarde delante de la televisión, para calificar como muy negativo el comportamiento en términos generales de la familia actual respecto al cuidado de los ancianos.

Otras veces, la idea del compromiso moral de los hijos se halla tan enraizada que algunos mayores llegan incluso a mostrar su sorpresa, cuando no su indignación,

nación, al observar por ejemplo a su alrededor cómo la asistencia social actúa sobre personas que tienen hijos, sustituyendo una función que se concibe histórica y moralmente reservada en exclusiva a la familia. En el fondo lo que no se entiende es que, teniéndose hijos, haya que echar mano de recursos externos en la atención de los ancianos necesitados. Un jubilado de Ares denunciaba de este modo la situación de muchos mayores que viven en solitario:

A unos los van a limpiar o lo que sea y otros tienen hijos que los van a atender. En cambio hay otra gente que los están lavando y cuidando la asistencia social y sin embargo tienen hijos que podrían hacerlo (GR3, 25).

En otras ocasiones, ni siquiera la convivencia bajo el mismo techo elimina la visión negativa del comportamiento familiar. Muchos mayores piensan que aun en los casos de convivencia entre padres e hijos son más que frecuentes los conflictos. Se cree que abundan las disputas entre los hijos a causa del cuidado de sus padres ancianos, circunstancia que éstos estarían percibiendo por lo que sufrirían profundos sentimientos de desengaño y soledad. El mito de las malas relaciones entre suegros, suegras, yernos y nueras, ante la actitud pasiva de los hijos, motiva, según se cree, un clima de permanente hostilidad hacia los mayores que hacen imposible la buena convivencia familiar:

...Y se ven solitos: viejos, ancianos y enfermos. Y que tú tengas que aguantar todo eso de un hijo, que si la nieta le va contra, que si la esposa de él, y que si el hijo le tolera a la hija todo eso hacia sus padres, ¿qué clase de hijo es?, pregunto yo, ¿qué clase de hijo es?, ¿qué corazón tiene hacia sus padres? Peor que la hiena porque la hiena trata de cobijar a sus hijos, pero ese hijo no (GR3, 25).

Según consideran los mayores, la negativa familiar a cuidar de los padres que necesitan ayuda encuentra otra de sus manifestaciones más evidentes en el tema de la rotación residencial. La convivencia alternativa en el domicilio de los hijos, una vez que se ha enviudado o se padecen serias limitaciones de salud, no constituye precisamente una de las soluciones preferidas por nuestros mayores. Es por ello que esta modalidad residencial genera un amplio y generalizado rechazo, sobre todo por la sensación de estorbo que padece la persona que se ve obligado a pasar por ella:

Mira, acaba de morir una señora en Ferrol, que murió a los ochenta y tantos años, y tenía a todos los hijos en buena posición, ¿eh?, a todos los hijos. Tuvo tres hijas y dos hijos, todos en buena posición, alguno militar y otras vivían casadas. Pues cada mes tenía que ir a vivir con una hija: *«El mes que viene te toca a ti aguantar a mamá, así que te embarco a mamá para tu casa»*. Que si el otro mes le toca a Pilar, que si le toca a Nieves, que le toca a la otra... Es decir, que tenía que andar esta señora... con una pensión ¿eh?, que tenía una pensión de su marido... bueno, pues tenía que ir a vivir cada mes con una de las hijas (GR3, 29).

El simple planteamiento de la convivencia rotativa en casa de los hijos suele suscitarse por tanto un consensuado rechazo. La idea de ir alternando domicilio a domicilio en función del calendario origina una profunda queja por parte de nuestros mayores, que no dudan en mostrar ante este panorama sus preferencias por la institucionalización. El tratamiento más de objetos que de personas que estarían recibiendo los padres que viven así es otro de los motivos que elevarían, según entienden los jubilados, la incidencia del problema de la soledad entre los ancianos. Mas sorprende cómo siendo mínima la cifra de casos de rotación residencial, el sentir popular apunte que se trata de una realidad que afectaría a un alta proporción de individuos. Así lo entendían también los *nuevos jubilados* de Barcelona:

M: Y hay casos también de hijos que se pasan al padre o a la madre «*conmigo un mes, ahora te toca a ti otro mes*»... Y de esos también hay muchos casos, de esto también hay muchos casos que yo conozco.

Es muy triste, muy triste. (GR1, 15).

Como decimos, es por ello que antes decantarse por la residencia rotativa por los domicilios de hijos, hijas, nueras, yernos, nietos y hasta consuegros, predomina entre los mayores la opinión de resultaría menos malo el ingreso en alguna residencia, donde pudieran conservar su dignidad y no se vieran desplazados continuamente de un lado para otro como si fueran objetos:

M: Yo tengo varias amistades, y el padre vive un mes con uno y otro mes con el otro. Para eso yo preferiría una residencia. Yo tengo dos hijos y estoy mentalizada ya que el día que yo no pueda valerme por mí sola, venderé las cosas si hay que venderlas para que me pueda pagar una residencia. O sea, que lo veo más factible, ¿no? Ahora, que te lleven un mes con una hija y otro mes con la otra, eso no, eso no lo acepto de ninguna de las maneras (GR1, 16).

Este comportamiento descaradamente egoísta de los hijos, para más crítica y enfado, contrastaría con la ayuda desinteresada que éstos reciben precisamente de los padres en temas como la preparación de la comida o el cuidado de los nietos, si es que existen estas necesidades. Otras veces, según se recuerda también, la ayuda que las personas mayores prestan a los hijos se extiende al apartado económico, siendo muchas quienes estarían manteniendo con sus pensiones, a pesar incluso de lo reducidas que sean, a sus descendientes:

M: Y hay muchas personas mayores que están sosteniendo sus casas, ¿eh? Muchas, ¿eh?, hay muchísimas personas mayores que están manteniendo su casa, porque yo el otro día en la frutería, una señora ya mayor dice: «*Señora, con la paga mía tengo yo que mantener a mi hijo, a mi nuera y a mi nieta, con la pensión mía*». Pues de esos los hay así. Pues eso es lo que yo digo, ayudar a esas personas (GR2, 22).

Ante tanto cúmulo de circunstancias negativas, hay quienes llegan a profundizar en su crítica destacando incluso que, a diferencia de lo que ocurre con las amistades, la pertenencia al grupo familiar no es algo que haya podido ser elegido por los individuos. De esta forma lo matizaba un jubilado de Barcelona:

Yo diría que el concepto de familia es curioso. Hay momentos en la vida que dices: «Yo a la familia no la he escogido y al amigo sí». Y hay ocasiones en las que el amigo te funciona muy bien y la familia muy mal (GR1, 27).

Sin embargo, a pesar del comportamiento egoísta e insolidario que se le critica en general a los hijos, a pesar del recuerdo de épocas pretéritas en las que la felicidad era mayor que hoy, a pesar de la falta de cariño y de respeto que parecen presidir hoy las relaciones familiares, a pesar en definitiva de los estereotipos y los prejuicios que dañan a la imagen social de la familia, a pesar de todo, lo sorprendente es el profundo agradecimiento que prácticamente todas las personas mayores declaran cuando lo que se evalúa, mucho más en concreto, es el comportamiento que con ellas está demostrando en el día a día sus respectivos familiares, y muy en especial sus hijos.

En los grupos de discusión, han sido abundantes y sinceras desde luego las calificaciones favorables a la hora de juzgar, tanto en el terreno de las actitudes como sobre todo en el de los hechos, las relaciones familiares. Resulta bastante significativo cómo el amplio conjunto de críticas a las que nos hemos referido que se vierten sobre los hijos se tornan sin embargo en elogios cuando los mayores hacen referencia, ya en particular, al comportamiento de los suyos propios:

Hay mucha tirantez hoy contra los ancianos por parte de los hijos, pero de los hijos y de los nietos. Yo hoy hasta la fecha no tengo ni pienso tener jamás problemas con los hijos. Tengo dos hijas y hasta la fecha soy feliz con ellas (GR3, 7).

Si se quiere analizar ahora en sentido inverso, con el mismo consenso con que se enfatiza la satisfacción personal con la actuación de la familia propia, las opiniones de las personas mayores vuelven a coincidir al justificar el origen de sus críticas y, en el fondo, de sus estereotipos acerca de la familia actual como institución: el problema no es lo que ocurre en la casa propia sino lo que se percibe alrededor, lo que ocurre afuera, lo que se comenta en el barrio, lo que aparece en la televisión. Ahí reside la diferencia. Una cosa es la realidad familiar propia —altamente satisfactoria según los comentarios aparecidos en los grupos—, y otra bien distinta es la imagen social ciertamente deformada por diversos motivos que se tienen de la familia actual y su actuación con los ancianos:

Yo veo que hay muchas familias que los hijos llega un momento que si pueden escapar y dejar los padres a un lado se escapan, se escapan. Y los nietos igual. Eso sí, hay de todo, hay de todo. Hay casos que respetan los hijos a los padres hasta la última hora y los nietos igual. Pero hay muchos hoy que no, que no respetan como tienen que respetar ni a sus padres ni a sus madres ni a los abuelos: hay muchos hoy, por lo que se oye por el pueblo, de unos y de otros (GR3, 7).

1.2.4.5. El recurso a las residencias

El ingreso en una institución es interpretado por un porcentaje importante de nuestros mayores como una señal evidente de abandono de los ancianos por parte de la familia. La obligación que supone la atención de los padres en la vejez debe estar por encima de todas las circunstancias que motiven finalmente ese hecho. De ahí que sea uno de los estereotipos más arraigados entre nuestros mayores la imagen del anciano abandonado un día por los hijos en una residencia y del que poco o nada se quiere saber ya hasta su muerte. Valga como ejemplo el siguiente testimonio:

M: Mire usted, yo tengo un vecino que su padre ha muerto en una residencia, aquí en la Caridad, que ahí no puede entrar la gente cualquiera sino nada más que la gente de dinero. Este señor ha tenido olivos y ha tenido de todo. Pues mire usted, tiene cinco hijos y ninguno de los cinco hijos se ha hecho cargo de él. Yo no soy capaz de hacer eso ni con mi suegra ni con mi suegro, que son como si fueran mi padre o mi madre. Lo tiraban como si el padre fuera un paquete, y ha muerto de pena ahí, ¿eh? (GR2, 5).

En este sentido, según consideran muchas personas mayores, una de las excusas que los hijos suelen argumentar con relativa frecuencia para el abandono definitivo de los padres en las residencias es el deterioro de la salud. De esta manera, abundan los casos en los que un ingreso en un centro sanitario por una enfermedad sin excesiva gravedad, previsto en principio solamente para unos días, puede suponer la sentencia definitiva del abandono:

Pero ya le digo, cuando uno es pensionista y cuando uno está en una edad y tal, tiene que sentarse uno donde le manden y lo que sea, cuando no lo dejan a uno olvidado por ahí y se van de vacaciones. ¿Sabes que pasa eso, no? Inclusive ingresar a las personas mayores por ahí... en fin, en hospitales, alegando cualquier problema de salud y se van de vacaciones donde sea y se olvidan de la persona (GR3, 5).

Asimismo, los mayores perciben cómo el inicio de las vacaciones es uno de los momentos más propicios que los hijos encontrarían para olvidarse del anciano bien

de una manera temporal o incluso definitiva. Una jubilada de Sevilla, entre la lástima y la indignación, criticaba basándose en un caso conocido la despreocupación de los hijos en el cuidado de una anciana:

M: Yo voy a hablar ahora que conozco un caso con quince hijos que tiene una señora, ¡quince hijos!. Bueno, pues los hijos en agosto cada uno se iba a sus vacaciones y dijeron de meterla en una residencia que hay cerca del campo del *Betis*, no sé cómo se llama esa residencia pero es una residencia que vale mucho dinero. Dijeron: «*Vamos a dejarla el mes de agosto nada más*». Pues ya la han dejado allí metida, que les costará un dineral, y ahora esta señora ya no se mueve, esta señora va en una silla de ruedas, la llevan y la traen y por lo visto ha perdido ya un poco la cabeza y todo. ¡Con quince hijos que tiene!, ¡y uno encima es médico! Entonces el problema que hay ahí es que los hijos no quieren saber nada... (GR2, 13).

La percepción que buena parte de las personas mayores tienen acerca de las residencias, por otro lado, tampoco es precisamente positiva. Se cuestiona, además de las condiciones físicas de habitabilidad, el ambiente que se respira en las mismas. La sensación de desamparo que provoca imaginar los últimos días de la vida entre la lejanía y el olvido de una residencia, por otro lado, causa verdadera aversión entre buena parte de la población mayor española hacia las residencias:

... Yo tengo una hermana internada y he ido a verla allí en Madrid... y no voy más a verla porque se me cae el alma al suelo de ver lo que ocurre allí. Sí, le hago preguntas y me dice: «*Sí, estoy muy bien atendida, tenemos médicos, enfermeras, nos hacen la cama, nos hacen esto...*», y la comida muy bien, porque tiene diabetes y le hacen la comida aparte. Muy bien atendida, pero a este que habla no se le puede atender si no es en su propia casa (GR2, 12).

La visión negativa de las residencias es compartida por una amplia mayoría de personas mayores. Aunque nunca se haya pasado por tal experiencia, se intuye que la vida en las residencias no debe ser nada agradable ni mucho menos gratificante. Es por ello que lo más frecuente, según piensan muchos mayores, es que los ancianos ingresen y acaben sus días en estos centros en contra de su voluntad y sufriendo el desamparo de la familia:

En las propias residencias de ancianos hay personas que... rara es la persona que está conforme. Aguantan, dicen sí que están bien, relativamente, pero siente la orfandad de casa, sienten la orfandad de la familia, el estar conviviendo con los miembros de la familia que uno crió, ¿verdad? (GR3, 5).

Además, yo no tengo que ir muy allá. Yo tengo unos tíos míos que están en una residencia de ancianos. Uno tiene noventa y un años y el otro ochenta y seis. Pero sin embargo sus hijos están muy bien. Eso sí, es una residencia, como yo digo, que está maravillosamente. Pagan bastante dinero, pero al final esta pobre gente está allí, no sé, pero al final el calor de

los hijos no lo pueden tener. ¡Claro!, los van a ver, eso sí, pero el ambiente de allí... el ambiente de la convivencia... y a esa edad... (GR1, 15).

Como decimos, la amenaza que supone el ingreso en un centro residencial ante el desinterés de los hijos, de una u otra forma, suele estar presente en el pensamiento de muchos de nuestros mayores. En el horizonte futuro planea la institucionalización como la alternativa obligada por la negativa de los familiares, y especialmente de los hijos, a prestarles la ayuda necesaria cuando ésta venga motivada por razones de la salud. Sin embargo, se recalca que en tiempos pretéritos ningún anciano con familia terminaba ingresando en un *asilo*: en el pasado, consideran muchos jubilados, era la propia familia la que dentro del respeto y del cariño hacia los mayores, les ofrecía cuidados de manera desinteresada:

... Y refiriéndonos al tema del asilo, mire: yo nací en el barrio del Agua y yo conocí allí a muchos ancianos, a muchos, que los puedo señalar aquí y nombrarlos uno por uno... pues ninguno tuvo necesidad de irse al asilo. Los hijos, las hijas y los nietos aguantaron con sus padres. Ninguno se fue al asilo (GR3, 29).

Aun dentro de este marco de fuerte rechazo hacia la institucionalización, y según hemos indicado en el apartado precedente, aunque indeseada constituye desde luego una preferencia ante el desamparo e incluso la humillación que estarían presidiendo la vida, según se cree, de un número muy abundante de personas mayores que se ven obligadas a trasladarse con los hijos, por ejemplo a raíz de la viudez, y a soportar tratos y situaciones carentes de respeto. Luego antes que soportar una vida familiar deteriorada, en las residencias se recibiría unas mínimas atenciones y se evitaría de paso esa terrible sensación de estorbo que, sobre todo, yernos y nueras se encargan en el día a día de provocar:

Y a mi hijo lo veo casi a diario, porque mi señora se hizo cargo del cuidado de la niña porque ellos trabajan los dos, mi nuera también, o sea que las relaciones son estupendas. Y de buenos, han sido con nosotros estupendos, de esto no tengo problemas ninguno. El otro está soltero, y nada más. Pero voy a lo que están diciendo, que yo no sé si algún día me haría falta, pero si me hiciera falta yo prefiero entrar en una residencia, que yo doy mi dinero pero no tengo que estar bajo el mando de nadie, que nadie me diga esto o lo otro (GR2, 13).

Para eso están las residencias, para eso están las residencias, que las residencias tenían que estar en mejores condiciones: «*Ahí tiene usted la cama segura, las medicinas a sus horas que no les falta, la comida que pueda comer, con sal sin sal, si usted no se lo puede llevar a la boca aquí una mujer se lo lleva a la boca...*». Que yo no quiero que me llegue esa hora, pero prefiero eso a estar abandonado o con una nuera que no me quiera (GR2, 36).

En este sentido, abundan los mayores que conciben la institucionalización como un recurso que, en última instancia, otorga una relativa dosis de tranquilidad con la

que mitigar la incertidumbre que plantea el futuro. Es por ello que apelan con fuerza a una mejora general en las condiciones tanto materiales como ambientales de las residencias, máxime en vista de la proliferación que han tenido estos centros en los últimos años:

No, pero a ti te meten en un asilo y se te caen ahí... No, hay que hacerlo más agradable, hay que hacerlo más agradable, en asilos no. Pero que eso ya es... desde luego somos pocos los que lleguemos a eso, yo no quiero llegar, pero esa fase terminal de los seres humanos había que hacerla... (GR2, 35).

I.2.5. Los problemas de salud

I.2.5.1. Relación entre jubilación y salud

La relación entre jubilación y salud debe ser entendida en una doble dirección. Por un lado, como hemos abordado, el estado de salud constituye en un número abundante de casos el principal motivo en el adelanto del retiro laboral. Por otro, en sentido contrario, merecen ser abordados los posibles efectos que provoca la jubilación sobre el estado de salud de los individuos. Sobre este último aspecto, parece lógico suponer, en principio, que el cese de las hostilidades laborales, sobre todo en aquellos empleos poco cualificados y que requieren una gran dosis de esfuerzo físico o desgaste psíquico, contribuye a una relativa mejora en las condiciones de salud de los individuos. En este sentido al menos se han manifestado muchos mayores para los que la jubilación ha supuesto una liberación de las actividades profesionales y una mejora generalizada en su nivel de vida.

Sin embargo, a pesar de la mejora en la salud que los participantes en los grupos reconocen a nivel personal, ello no quita que permanezca una imagen social ciertamente negativa referida a las malignas consecuencias que el abandono de la actividad laboral acarrea en términos generales. Han aparecido en los discursos, en este sentido, algunos testimonios aludiendo a casos particulares de conocidos cuya salida del mercado de trabajo se habría producido en buenas condiciones de salud pero que, pasado un tiempo relativamente breve, acababan deprimiéndose, enfermando o incluso muriendo, por culpa en teoría del maléfico efecto derivado de la jubilación. El estereotipo hacia la jubilación, por tanto, la acaba asociando con la enfermedad y la muerte. Lo curioso es que de esta idea participan incluso personas que no dejan de alabar las consecuencias positivas que en sus respectivos casos ha procurado el cese del trabajo:

Allí compañeros míos han tenido siempre el refrán ese de que: «*Como te jubiles, dos años de vida*». Hoy en día está cambiando eso, pero ha sido así (GR2, 25).

M: Mire usted, la chica donde compro yo el pan me ha dicho muchas veces: «*Mi padre no se quiere jubilar porque todas las personas que se han jubilado de la empresa suya al año y medio o a los dos años se han muerto*», y no se quería jubilar este hombre por el mismo problema. Es que... ese hombre tenía un miedo horroroso y decía que él no se jubilaba, porque le daba miedo (GR2, 26).

Lo cierto es que a pesar de que resulta indudable que existan casos en los que el proceso de jubilación desencadene importantes secuelas sobre la salud, no parece sin embargo que estos casos constituyan, ni mucho menos, un porcentaje mayoritario. Más bien al contrario, el cese de la actividad laboral, sobre todo si se trata de trabajos que exigían un elevado desgaste, puede favorecer una apreciable mejora en el estado de salud. En cualquier caso, conviene recordar que cada vez en menor medida, afortunadamente, el desgaste físico provocado por la dureza del trabajo constituye el motivo principal de la jubilación (Belsky, 1996). Vamos no obstante a abordar los efectos que generan los problemas relacionados con la salud sobre la soledad de los jubilados. Distinguimos, eso sí, el estado subjetivo de la salud de las enfermedades reales que padecen los individuos, orientando ambos análisis en su relación con el sentimiento de soledad.

I.2.5.2. Problemas de salud subjetiva: la infravaloración personal

La salud es el aspecto que más preocupa en la actualidad a nuestros mayores (INERSO, 1995a). La idea de llegar a perder la independencia en el desempeño de las actividades cotidianas, como la incapacidad para realizar ciertas tareas domésticas o la imposibilidad para poder salir a la calle sin la ayuda de nadie, es motivo de una honda preocupación entre la población mayor. Es por ello que el deterioro percibido de la salud, aunque muchas veces no llegue a corresponderse en realidad con los problemas físicos que se padecen, pueden afectar al estado de ánimo de nuestros mayores e incluso a su bienestar psicológico:

¡A los veinte años no te pasaba eso!

No, ni me pasaba a los sesenta cuando me retiré. Pero ahora pues ya no...

Ahora estamos caducados, como se suele decir (GR3, 18).

Aunque no se sufra en verdad ninguna limitación, en efecto, la simple sensación de que con el paso del tiempo se va perdiendo la salud causa un profundo malestar

en muchos jubilados, hasta el punto que los predisponen negativamente para determinadas facetas de la vida como por ejemplo la participación social. La tendencia cada vez más acusada hacia el retraimiento en el ámbito doméstico, en este sentido, puede llegar a ser una consecuencia directa del deterioro percibido de la salud. La incertidumbre hacia el futuro, asimismo, crece en gran magnitud alimentada por los problemas subjetivos del estado físico. La pérdida de la salud percibida, en definitiva, se convierte a veces en el principal detonante de la aparición de pensamientos negativos y sentimientos de soledad en la vejez:

Y de un año al siguiente se nota una barbaridad. Ya lo que hacías hace un año ya no lo haces.

Sí, sí, sí, sí.

¡Claro que se nota! (GR3, 19).

El deterioro percibido de la salud, cuando se lo relaciona estrechamente con el factor edad, se convierte en un importante motivo de rechazo hacia la vejez. Constituye éste uno de los más frecuentes estereotipos que afectan hoy en día a los mayores, que en gran medida continúan siendo etiquetados socialmente como personas dependientes, enfermas e incapaces de valerse por sí mismas. Aunque es de sobra sabido que las personas mayores, en su conjunto, disfrutan en la actualidad de unos niveles de salud muy aceptables, aún se sigue cruelmente asociando jubilación y vejez con enfermedad o, incluso, con muerte. Pues bien, en la medida en que sean los propios mayores quienes interioricen estas falsas creencias, el deterioro percibido —no siempre es real— de la salud puede ser uno de los factores que más limiten su calidad de vida. Así, un jubilado de Sevilla idolatraba la juventud con la misma intención con que menospreciaba la vejez:

Yo, he sido diferente. A mí no me importaba el trabajo para nada, y ahora, con la tranquilidad que hay ahora con esta edad, que uno no tiene obligaciones ni nada... antes daba igual lo que estuviera uno haciendo pero era joven y la juventud puede con todo. Lo que no se puede ir es con setenta años, ¿para que quiero yo tanta tranquilidad entonces, si no me puedo mover la mitad de las veces? (GR2, 18).

Por lo demás, han aparecido testimonios en los grupos que acaban asociando, en línea con lo que comentábamos antes, la jubilación con la enfermedad y con la muerte. Aludiendo a casos de personas conocidas o incluso de antiguos compañeros del trabajo, el abandono de la actividad profesional es la causa, según se estima, del deterioro de la salud que aquéllos padecieron y que en algunos casos derivó en su defunción:

Bueno, hay muchas personas que sí. Yo he tenido compañeros que se han jubilado y relativamente se han venido abajo de tal forma que han durado poquísimo (GR2, 24).

I.2.5.3. Problemas reales de salud

La pérdida de la salud es otro de los factores que en mayor medida limitan la calidad de vida en la vejez. El deterioro del estado físico, con el paso de los años, puede ir estableciendo importantes barreras en aspectos tales como la participación social de los mayores o el disfrute del ocio. En muchas ocasiones, la mala salud provoca un giro sustancial en la dedicación del tiempo de los jubilados ya que se ven obligados, por ejemplo, a abandonar aquellas aficiones que, aunque preferidas, requieren un elevado esfuerzo, para adoptar en cambio otras mucho menos exigentes en el terreno físico. Un participante en el grupo de Ares relataba así este tránsito en la dedicación de su tiempo tras la jubilación, estableciendo una clara línea divisoria entre ambas etapas:

Pues yo en mi caso hay dos fases. Yo, cuando me jubilé, físicamente pues estaba hábil y me entretenía pues en cosas, en aficiones que requerían incluso de esfuerzo físico. Pero ahora ya estoy en una etapa que ya no puedo hacer nada de eso, y me refugio en el ejercicio intelectual de leer, ¿eh?, y entretenerme con distracciones de ese tipo (GR3, 9).

Cuando el deterioro de la salud es muy considerable, hasta el punto que dificulta o imposibilita la movilidad, las actividades sociales de las personas mayores quedan reservadas en gran medida a las que se desarrollen en el espacio doméstico. Las salidas a la calle, los paseos, las visitas a familiares y amigos o la participación en actividades sociales, entre otras prácticas, se reducen en una magnitud elevada, cuando no llegan incluso a cesar. Con los achaques físicos, además, se reduce la asistencia a los lugares de encuentro social que antes eran habituales:

Por culpa de eso yo no... por culpa de eso no puedo disfrutar como empecé disfrutando cuando me retiré. Me retiré a los sesenta años y hacía una vida normal, pero ahora ya no puedo. Se echa la vejez encima y ya no puede uno hacer nada. Y el esparcimiento ese que podía tener uno, incluso de pasear y todo eso, pues ahora ya me he vuelto un vago que ya no camino. Porque antes daba un paseo más o menos largo, iba a los alrededores o incluso a algún pueblo de aquí de al lado y me iba distraendo por el camino de las cosas que iba viendo. A mí siempre me distrajo eso de moverme, pasear y todo eso. Pero hoy ya no puedo hacerlo, hoy ya siento hasta pereza para hacerlo (GR3, 9-10).

El deterioro de las condiciones de salud puede llegar a presentarse de dos formas diferentes. De un lado, a través de enfermedades, si no graves, sí al menos de

carácter crónico. La acumulación de pequeños achaques va mermando el estado físico de los jubilados que, sin padecer dolencias importantes, sufren con frecuencia situaciones de indisposición que les impiden disfrutar de determinadas aficiones y prácticas de ocio. Un participante en el grupo de Sevilla, después de confesar que llevaba una vida por momentos aburrida tras la jubilación, aludía a sus dolencias cardíacas como motivo:

Yo he dicho antes que me aburro mucho, pero lo que no he dicho es que yo no puedo hacer trabajo ninguno, que no puedo hacer esfuerzo ninguno. Son cosas que no puedo hacer porque he tenido algunos amagos de infarto. Entonces pues el entretenimiento es hacer algún recado de vez en cuando... Pero yo quisiera hacer más cosas (GR2, 8-9).

Pero, por otro lado, la pérdida de la salud puede venir provocada por un grave accidente o una severa enfermedad, que truncan de repente gran parte de la vida social de los mayores. La necesidad que impone la salud de permanecer en el domicilio, los problemas de movilidad, la pérdida de autonomía física o la imposibilidad para valerse por sí mismo, tienden a provocar el recluimiento de la persona en el ámbito doméstico o, lo sumo, en el vecinal. El contacto social, asimismo, también acaba resintiéndose a causa de los problemas de la salud. De hecho, las redes de amistad de las personas disminuidas o los enfermos crónicos tienden a ser muy restrictivas (Requena, 1994).

En estos casos, las relaciones sociales quedan limitadas a las visitas que reciben por parte de los familiares y los amigos más cercanos. Con el tiempo, la imposibilidad de salir a la calle para entablar nuevas amistades o cultivar las que se poseían motiva que la exclusión social sea una amenaza que planea cada vez con más fuerza sobre la vida de los mayores. En este contexto de deterioro de la salud y desvinculación social, el riesgo para la aparición del sentimiento de soledad es ciertamente elevado. Más allá no obstante de la soledad, el padecimiento de una importante discapacidad parece llegar a incitar toda clase de sentimientos negativos y desinterés por la vida:

Bueno, todo el que ya no se pueda mover. Esos, muchos se aburren y se quieren ir para allá cuando más pronto mejor (GR2, 35).

Hoy los médicos le aconsejan a uno caminar: «¡Camine usted, camine hombre!, ¡sálgase a dar un paseo de media hora o una hora, pero sálgase usted de casa!, ¡salga usted, que es conveniente para crear un nuevo riego de sangre y para la salud!». Pero hay personas que no pueden hacerlo, no lo pueden hacer. Estas personas se les va además los... la mentalidad, están todos los días amargados, empiezan a...

A darles vueltas a la cabeza.

Claro, que no pueden caminar, y dicen: «*Ya soy un inútil, ya no valgo para nada... ¡me cago en la leche!*», perdone por la expresión. Dicen en verdad: «*Ya no sirvo para nada, me duele esto, me duele aquello, no puedo desplazarme, no sé qué...*». Esas personas agotan pronto la existencia porque están desfasadas y adivina uno sus pensamientos. Pero tú te puedes salir, puedes salirte..., por eso está uno bien (GR3, 22-23).

El deterioro de la salud puede llegar a afectar no únicamente al estado físico sino también al psíquico y al sensorial. Enfermedades como, por ejemplo, el Alzheimer, con un número creciente de afectados (Algado y otros, 1996), causan entre nuestros mayores una preocupación cada vez más profunda. En este sentido, lo mismo que los jubilados relacionan la soledad con el empeoramiento de las condiciones físicas, también asocian este sentimiento con bastante frecuencia con el padecimiento de alguna discapacidad de tipo psíquico. Como muestra, un jubilado suponía en este punto la incidencia más cruel del sentimiento de soledad en la vejez:

Lo mismo a hombres que a mujeres, cuando ya empieza a irseles la cabeza, eso ya es lo más horroroso. ¡Que no se la vaya a uno la cabeza!, porque es que se ven casos de personas que ya nos confunden, y ya no conocen prácticamente a nadie. Y ya, de verdad, personas más solas que esas no las hay (GR2, 35).

I.3. La soledad de los jubilados

I.3.1. Soledad de la jubilación, soledad de la viudedad

En el grupo de Barcelona se incidía en una diferencia que resulta fundamental en nuestro análisis: una cosa es la soledad como consecuencia de la desvinculación laboral y otra bien distinta la soledad que sucede a la viudez. De esta manera, las circunstancias familiares adversas pueden precipitar el sentimiento de soledad entre aquellas personas cuya adaptación a la jubilación estaba siendo o había resultado exitosa. No en balde hemos notado no sólo en el de Barcelona sino también en los otros dos grupos con jubilados la tendencia de los participantes por advertir sobre su condición de viudos al poco de arrancar los respectivos debates, queriendo diferenciar sin lugar a duda sus casos de los del resto de los participantes:

Yo ahora me encuentro solo, porque ya... mi vida cambió. Yo vivía bien, yo vivía pero maravillosamente. Pero claro, ya este hecho es una cosa que te cae la casa encima y ahí está y ya... la soledad es que se busca. Pero, ¿de qué soledad hablamos? La soledad como jubilado no la tengo, pero claro está si te falta la compañera, pues ya me dirán en mi caso (GR1, 11).

La viudez, como uno de los trances más amargos de la existencia humana, está impregnada de efectos negativos para quienes la sufren. Uno de ellos es el sentimiento de soledad. Su padecimiento suele darse además, en un porcentaje bastante elevado de casos, con independencia del apoyo que estén recibiendo por parte de familiares, del vecindario y de las amistades próximas, cuya ayuda no alcanza sino a proporcionar algo de consuelo ante el dolor sobrevenido. Poco influye, asimismo, la adaptación exitosa a la jubilación cuando la viudez viene a truncar de repente la felicidad que presidía la vida matrimonial, en una etapa de la vida por lo general libre de obligaciones profesionales y con muchas posibilidades a las que dedicarse:

Pero sí es que está claro. Si hablamos de soledad por el efecto de la jubilación, no la hay en mi caso. Hay que decirlo: te jubilas y después..., pero si se marcha la compañera después de haber estado cuarenta y tantos, pues claro, uno busca... O sea, si hablamos desde este punto de la soledad, sí que... ¡claro que tengo soledad! Tengo amistades, tengo amigos, tengo esto, sí, pero... Quiero decir que es distinta la forma de la soledad, ¿pero como jubilado?, yo maravillosamente; yo me jubilé, pero yo además es que me jubilé y podría estar trabajando como usted, pero yo quise jubilarme para vivir la vida, porque quería vivir, porque mis hijos estaban detrás de mí y me decían que si ya había hecho bastante... pues a vivir. Y además es que yo no me aburría, leía, me marchaba a jugar al dominó, al ajedrez... Entonces no me aburría, yo no me aburría, en absoluto. Yo al jubilarme no me aburrí (GR1, 12).

La asimilación de la muerte del cónyuge y la adaptación a la viudedad requieren grandes dosis de entereza y fortaleza personal, así como de un abundante apoyo social que como decimos muchas veces tampoco resulta suficiente para evitar la soledad subjetiva. Cabe recalcar entonces al carácter de sentimiento ciertamente inevitable que significa la soledad, cuya incidencia en mayor o menor magnitud acaba afectando a las personas ante los sucesos más trágicos de la vida:

... Lo que tú dices, Olga, Juan no lo entiende como soledad. Entonces, yo creo que el concepto de soledad que explica ella no tiene que ver con la soledad que él explica.

Todo esto que estás diciendo... tengo muchas actividades, tengo muchas actividades precisamente para esto, ¿no?, Y tendría más si quisiera, pero claro, ¿y cuando llegas a tu casa?

Se encuentra solo, sí.

Yo estaba acostumbrado a estar con mi mujer... Por eso digo que la soledad es según cómo se interprete. ¡Cuidado!, si se habla de la soledad como jubilado, yo maravillosamente, no me aburría, ni me hubiera aburrido jamás, porque cuando ya me jubilé planteé una cantidad de actividades que eran totalmente diferentes a las que tenía profesionalmente, entonces ahí nada de nada. Pero yo lo he pasado mal, ¿sabéis?... La cuestión económica tampoco me

molestaba porque ya mis hijos estaban colocados cada uno en su carrera. En fin... yo como jubilado, yo no me aburrí, en absoluto (GR1, 18-19).

Distinta es la situación, por su parte, de las personas que han visto morir al cónyuge de la de aquellas otras que han pasado por la separación matrimonial o el divorcio. Aunque ambas en el fondo significan la desaparición de la figura conyugal, esta última constituye una opción más o menos pretendida, mientras que la viudez responde a las circunstancias impuestas. Además, la ruptura con la pareja a través del divorcio tampoco conlleva su desaparición por fallecimiento:

M: Pero es que yo por ejemplo me he separado. A mí mi marido me dijo: «*ahí te quedas*», y yo sufrí un disgusto muy grande. O sea que yo la soledad esa que dice este señor, yo tuve la soledad de no tener al compañero y además el sentimiento de desprecio, que eso es un añadido...

Sí, pero él vivía, él no murió (GR1, 27).

I.3.2. Soledad o dependencia del cónyuge

La desaparición de la figura del cónyuge origina en muchos casos una sensible disminución de la actividad y la integración social del jubilado. Crecen la incertidumbre y las dudas que plantea el pensamiento hacia un futuro imaginado en solitario, en el sentido de que la persona percibe cómo carecerá del beneficio de la función instrumentalmente cuidadora y, además, prestadora de apoyo afectivo que hasta su fallecimiento procuraba en todo momento la pareja.

No obstante, la distinción entre la soledad conyugal y el sentimiento subjetivo de soledad llevó a algunos participantes del grupo de Barcelona, incluso, a identificar dicho sentimiento con la dependencia doméstica que define a muchos hombres. En el fondo, se interpreta la soledad como el resultado de la insuficiencia en que se halla el varón para llevar a cabo una vida autónoma una vez que ha fallecido su esposa. La discusión sobre el tema se acompañó de la consiguiente reprobación de las personas aludidas, inmersas en esa situación o, simplemente, de quienes diferían de esta postura que ensalzaba la dependencia. Extraemos algunas secuencias del debate en que se debatía esta cuestión:

Yo no creo que el hecho de estar solo se corresponda con la soledad. Es decir, yo creo que más bien es un problema de relación o de comunicación, es decir, del hecho de convivir con otras personas, de mentalidad, no sé. Es cuestión de llenar tu vida. Yo creo que esto... ¡bueno!, hay que aprender a ser autosuficiente porque nuestras generaciones estamos acostumbrados a que todo iba a parar a la mujer, que la ropa de la casa, que la cocina...

M: ¡Claro, ahí está! Y métete tú en la cocina a hacer...

Ese es el problema.

Sí, en el fondo sí.

Sí, pero lavar la ropa y cocinar son cosas materialistas, pero lo que yo tengo ahora es un problema espiritual.

M: ¡Estos señores no están hablando de un problema de soledad, estos señores están hablando de un problema de dependencia!

Sí, totalmente, totalmente.

M: Estos señores están hablando de un problema de dependencia. Este señor dependía de su mujer (GR1, 22).

Sea como fuere, la permanente compañía que significaba el cónyuge se torna de repente en un estado de vacío emocional cuya salida, en bastantes ocasiones, no es otra que los sentimientos de soledad. El padecimiento de la soledad tras la viudez, en este sentido, se concibe como una consecuencia relativamente natural para los seres humanos que han perdido a aquella persona con la que han compartido la mayor parte de su vida. Este es el principal argumento que esgrimen los jubilados que han sufrido la viudez para justificar el sentimiento de soledad que, aunque en diverso grado, pueden estar padeciendo, frente a las acusaciones de dependencia conyugal que desde otro punto de vista se formulan:

M: ... Esto en realidad, es lo que yo creo que es la soledad. Porque este señor, hablando de este señor concretamente, él lo que encuentra a faltar es a su mujer. Y encuentra a faltar a su mujer porque él quería muchísimo a su mujer, este señor sigue queriendo a su mujer. Y entonces él todos los días está pensando en su mujer, y su mujer aquí y su mujer allí y su mujer allá, y entonces esto le crea soledad. La soledad es la falta de la persona de la que dependía.

Mire usted, no es cuestión de egoísmo. Vamos a ver, una cosa es la soledad por egoísmo de que te lo hacen todo, de que es tu compañera, de que la tienes para cuando la necesitas, etc., una cosa es mirar desde ese punto de vista. Y otra cosa es mirar... pues mire usted, esto si te pasa y tienes buenos sentimientos, si tienes por ella amor realmente, lo tienes que sentir y mucho, y a todas horas... (GR1, 23).

1.3.3. El deseo de soledad

Queda claro, en definitiva, el sentido polifacético y multidimensional que define al sentimiento de soledad, cuya aparición se debe a un cúmulo de circunstancias dispares y cuya incidencia puede adoptar un carácter episódico o estructural, dependiendo de los casos, en la vida de las personas mayores. Muestra de la compleji-

dad que lleva implícita este sentimiento es que no en todos los casos tiene por qué ir asociado con los problemas cotidianos y los acontecimientos trágicos de la vida. También cabe interpretar la soledad como un estado positivo para los individuos, como una oportunidad para profundizar en el conocimiento interior que permite el enriquecimiento personal. Nos referimos a la soledad deseada y, como tal, a la soledad buscada. Se trata no obstante, como es fácil advertir, de una clase de soledad bien diferente tanto en su significado como en sus consecuencias a aquella otra soledad que viene impuesta por las circunstancias adversas de la vida:

Yo, hablando de eso de la soledad, yo la soledad no sé, pero yo veo que la soledad también apetece. Yo muchas veces quiero estar solo. Yo le digo a mi mujer: «*si quieres salimos a dar una vuelta*», y si no sale, pues yo me salgo solo. Me voy a una terraza, me siento a tomar un café con leche en la esquina, en el parque donde yo vivo, y veo pasear a la gente, y veo pasar a unos y a otros, y observo, y miro, y no me encuentro solo.

Pero eso siempre depende de la voluntad. Otra cosa es una soledad obligada por las circunstancias que uno tenga.

Incluso, la soledad es una cosa extraordinaria, yo no encuentro que sea una cosa terrible (GR1, 12-13).

Pero hay que significar que este sentido deseado equivale más bien a momentos o ratos de soledad voluntaria, buscada por supuesto en pequeñas dosis periódicas de retiro emocional. Este retiro, en cualquier caso, constituye una auténtica necesidad para muchas personas. Se debe, eso sí, a que está suficientemente controlado y por ello resulta fácil abandonarlo cuando los individuos se encuentran saciados de soledad y desean retornar a la realidad de la vida familiar y social:

M: Pero yo es que necesito estar sola.

Yo no, yo no.

M: Yo, si no tengo una hora, una hora y media para mí y estar sola, entonces me agobio.

Es que por estar solo unas horas o un día...

No pasa nada, claro (GR1, 13).

I.3.4. El miedo a la soledad

I.3.4.1. La pérdida de la pareja

La unión con el cónyuge y la satisfacción con la vida matrimonial suelen ser tan intensas que la simple idea del enviudamiento provoca con carácter inmediato un

profundo malestar psicológico en el jubilado. El sentimiento de aversión hacia la viudez es tal que muchos mayores confiesan sentir verdadero pánico cuando la pareja se ve afectada por algún tipo de dolencia o enfermedad, por leve que fuere. Varias décadas de vida compartidas junto al cónyuge bastan para justificar este temor hasta cierto punto natural que significa su desaparición:

Mi mujer se tiene que operar ahora de piedras en la vesícula, y ella está casi deseando que la avisen, pero yo tengo... no se lo digo a ella para que no se preocupe, pero tengo pánico, porque yo pienso... yo no creo ni en nada ni en nadie, pero después de vivir treinta y ocho años que llevo yo casado, voy ya para los cuarenta, en noviembre hago los cuarenta, llevándote con la compañera estupendamente, que yo tengo fotografías de ella de todas clases, hemos ido a todos los sitios, hemos disfrutado de todo. Con el carácter y la forma de ser de mi mujer, yo no me lo planteo..., y además yo no sería capaz de acercarme a otra mujer, no me iba a gustar nada de lo que hiciera (GR2, 30).

En otros casos, el miedo que acarrea el pensar en su pérdida obedece en mayor medida al sentimiento de incertidumbre que aparece cuando el jubilado se imagina un futuro conyugalmente solitario y en ausencia de la compañía y el apoyo que hasta el momento viene procurando la pareja. Hemos señalado ya que por muy correctas que estén siendo hasta ahora las relaciones con los hijos, ello no logra evitar una cierta desconfianza respecto a los tiempos venideros, máxime si se tiene que atravesar por el difícil trauma de la viudez. Un jubilado de Barcelona expresaba este tipo de dudas, ya que una vez acabada la etapa matrimonial, la posibilidad de recibir ayuda dependerá a partir de entonces de la voluntad y la iniciativa de los hijos:

Hombre, sí. Eso está siempre presente, claro. Yo pienso muchas veces: *«Si se me muere mi mujer, yo me voy a quedar solo, porque los hijos hacen su vida»*. Entonces, claro, a lo mejor no, pero yo no sé si mis hijas me van a responder a mí. Yo tengo dos hijas y no sé si... No sabemos eso (GR1, 21).

El miedo a la soledad en el futuro y la incertidumbre de cuál será la reacción de los hijos ante circunstancias difíciles de la vida como la propia viudez o el deterioro de la salud, son factores que de un modo u otro condicionan actitudes y comportamientos en la vejez. La independencia de los hijos, que han formado ya sus respectivos núcleos familiares, unido a circunstancias vitales como la jubilación, lleva a muchos mayores a replantearse su lugar y su función en la vida. De manera casi espontánea, se comienza a cuestionar a partir de entonces los nuevos roles que deben desempeñar tanto dentro de la familia como de la sociedad. Este contexto es propicio para la aparición de sentimientos de índole subjetiva como la inutilidad, la dependencia o la soledad:

Pues yo sí tengo miedo a la soledad. Muchas veces... en la cama pienso muchas veces: *«Hay que ver, a mí me parece que ya no me necesitan como me necesitaban antes. Mis hijos ya no me necesitan. Entonces ya parece que estoy estorbando...»*. A veces pienso eso y son cosas que yo creo que a todo el mundo le tienen que venir a la cabeza. Una persona que tenga familia, es normal, como por ejemplo la mía, que yo sigo tan enamorado de mi mujer como el primer día y quiero a mis hijos muchísimo, pero tienes... piensas esas cosas muchas veces (GR1, 25).

En suma, la amenaza de la vejez sin el disfrute de la intimidad que proporciona la relación conyugal hace que muchos jubilados no duden en afirmar sus preferencias respecto al fin de la vida matrimonial. Llegado el momento, son muchos quienes desean ante todo evitar el duro contratiempo que supone la viudez, aun a costa de ser ellos los que fallezcan en primer lugar. Por otra parte, considerando no obstante que la vida les hiciera sufrir dicho trance, los jubilados tampoco ocultan su intención de permanecer en el domicilio propio antes que mudarse al de los hijos. Así de explícitos se manifestaban en estos temas los jubilados de Ares y de Sevilla:

Yo digo siempre, y lo sigo diciendo, que prefiero morir yo antes que la mujer, eso una. Y otra, que yo de mi casa no salgo. Si quieren que vengan a mi casa, porque mi casa es mi casa pero la casa de la hija es de la hija o del hijo. Pero mi casa es mi casa.

¡Ahí, bien!

Esa es la forma de pensar bien, sí señor.

Yo... mi forma de pensar es esa, que prefiero morir yo antes que la mujer, porque la mujer cuida de un hombre, aunque no se lleve bien o aunque tengan follones, pero es tu mujer y te atiende. Y los hijos a lo mejor son... yo no sé como serán, hasta la fecha nunca tuve falta de ellos pero... no se sabe (GR3, 26-27).

Yo lo que quiero es que como ella es más chica que yo, que sea ella la última, que sea ella la última en irse para allá.

Sí, pero si le llega a usted por desgracia qué va a hacer.

No, que no me llegue. No me tenía que llegar. Que me muera yo antes y ella se venga detrás (GR2, 31).

No obstante, según interpretamos, el rechazo que motiva imaginar la muerte del cónyuge se acompaña también de un profundo miedo a la soledad. La relación marital, que en un número abundante de casos se ve fortalecida con la jubilación, atraviesa tras la desvinculación laboral el momento más dulce de su existencia: la pareja está libre de obligaciones respecto a los ascendientes —el cuidado de los padres ancianos ha cesado— y los descendientes —todos los hijos, tarde o temprano, se han emancipado—, y cuenta además con un buen estado de salud y una posición económica para hacer frente a sus necesidades. La intimidad preside con más fuer-

za que nunca el vínculo matrimonial, de modo que su ruptura a causa de la defunción del cónyuge es un tema sobre el que muchos jubilados no quieren ni siquiera pensar. La amenaza de la soledad cuando se imaginan la viudez es lo suficientemente fuerte como para no plantearse todavía:

Y ya teniendo la edad que tenemos no podemos decir que el tiempo lo borra todo, claro. Ya si pierde uno seres queridos... pero eso ni lo pienso, no quiero ni pensarlo, vamos. Eso ni hablarlo ni pensarlo. A eso se le tiene mucho miedo. ¿Yo de perder a mi mujer? Eso es lo más grande del mundo, dejarme solo. Ella es la compañía... vamos, a mí me parece que yo ahora quiero más a mi mujer que cuando me casé con ella, por eso le digo que...

Cuando te casaste con ella llevabas amor, ilusión.

¡Hombre, claro que llevaba! Llevaba fuerza, llevaba de todo; pero ya eso se ha acabado y ahora queda lo otro, que es más profundo, que son los sentimientos.

¡Claro, lo que queda ahora es lo más profundo, sólo los sentimientos! (GR2, 30).

Otras veces en cambio, cuando las desavenencias y la discordia presiden la relación conyugal, el miedo a la soledad derivado de la viudez se concibe mucho menos intenso. Sirva como ejemplo la respuesta de una jubilada de Barcelona ante la cuestión planteada por otro participante que apelaba sobre la incidencia hasta cierto punto lógica del sentimiento de soledad tras la pérdida del cónyuge:

Pero si usted el día de mañana, que Dios no lo quiera, se le muere el marido y se queda viuda, su hija se va a vivir a Francia o a Inglaterra o adonde sea, porque los hijos... y se queda usted sola. ¿Usted no tiene...?, yo creo que lo echará de menos y tendrá miedo a la soledad y tendrá miedo de estar sola en casa.

M: Le echaré un poco de menos, un poco de menos a mi marido. Desde luego yo, como esta señora, no he llegado a separarme, pero si me hubiera podido separar me hubiera separado. Por lo tanto, quiero decirle que si un día me quedo sola, que difícilmente... o sea, que soy católica y no se lo deseo, pero si yo me quedo sola no me va a coger ningún trauma, no me va a coger (GR1, 26).

1.3.4.2. La pérdida de la salud

Hemos indicado ya que los jubilados tienden a otorgar una importancia extrema al buen estado de la salud en la prevención de la soledad. El mantenimiento de unas condiciones físicas óptimas favorece, por ejemplo, la integración social de los mayores y el disfrute de la vida. La buena salud contribuye, asimismo, a combatir la soledad en los momentos en que se padece, ya que por lo menos no llega a limitar

los recursos más habituales que suelen emplear los individuos para paliar su incidencia. Como veremos, salir a la calle a pasear, realizar visitas o procurar el encuentro casual, entre otras muchas actividades, son alternativas bastante empleadas para luchar contra la soledad:

A mí me parece que toda persona que se pueda mover todavía, que se mueve, que camina y todo eso, pues la soledad la aparta un poquito porque sale, porque habla con este señor, con el otro, hay un intercambio de conversaciones o lo que sea, del tiempo de la temperatura, de cualquier cosa. Entonces se le van pasando a uno las horas del día (GR3, 21).

Es por todo ello que el deterioro de la salud constituye otro de los factores que motivan entre los jubilados el miedo a la soledad. Las dificultades de movilidad, la incapacidad para valerse por sí mismos o la pérdida de autonomía en el desarrollo de las actividades cotidianas, entre otros muchos temores, se asocian muy directamente con el sufrimiento de la soledad. Luego más que la situación actual en la que disfrutaban de unas buenas condiciones de salud, son los pensamientos hacia el futuro y el riesgo de sufrir algún accidente o enfermedad de gravedad lo que verdaderamente provoca el miedo hacia la soledad:

Bueno, yo ya he dicho antes que de sentirme solo yo no tengo problema. Ahora, si por ejemplo yo me encuentro solo por cualquier motivo en mi casa, porque ha salido mi mujer por ejemplo, y a mí de momento me viene por ejemplo algo de corazón, que me han dado ya tres infartos, yo por supuesto a eso le tengo miedo, pero un miedo horroroso, pánico (GR2, 33).

Las consecuencias que dicho contratiempo pueden originar pensando en secuelas tales como la pérdida de autonomía personal en el desarrollo de las actividades básicas o de relación social, motivan un miedo ciertamente intenso. Cabe destacar en este sentido que el principal temor que manifiestan los jubilados es el padecimiento de problemas que afecten a su movilidad, es decir, que les dificulten los desplazamientos y, con ello, actividades tan habituales hasta ahora como los paseos por la calle, la realización de visitas o la asistencia a lugares de encuentro social. Es por ello que se llega a identificar bastante a menudo la incidencia de la soledad, ante todo, con aquellas personas que se encuentran impedidas en este terreno. Un jubilado de Ares advertía esta relación entre salud y soledad:

¿Sabe usted quién puede sufrir más la soledad, por ejemplo?

¿Quién?

Las personas, por ejemplo, privadas que no pueden desplazarse, que tienen que estar inmóviles, en una situación que no salen de casa, arrimados a un bastón por aquí y por allá y tal. Entonces estos hombres... empieza a decir uno que ya no sirve para nada, que a lo

mejor perdió un ser querido y empieza a calentarse la cabeza y todo eso y entonces claro se amargan... Hay muchos. Pero la persona que todavía puede salir y caminar... (GR3, 22).

I.4. Estrategias y recursos para prevenir y/o superar la soledad relacionada con la jubilación

I.4.1. Recursos personales

I.4.1.1. La iniciativa personal

La aparición del sentimiento de soledad a raíz de la jubilación, como también se ha advertido, obedece muchas veces a un empleo insatisfactorio del tiempo. El no saber qué hacer en cada momento del día, producto de una deficiente planificación de actividades o lo que es peor de la escasez de alternativas a la permanencia en el entorno doméstico, eleva notablemente el riesgo de que el jubilado se sumerja en todo tipo de sentimientos negativos. Respuestas personales como la pasividad, la inutilidad o la dependencia son con frecuencia consecuencia directa, tanto en el terreno de las actitudes como en el de los comportamientos, de una jubilación mal planteada o mal aceptada. El retraimiento en el domicilio, el refugio interior o el aislamiento emocional respecto al mundo exterior, en este contexto, precipitan al jubilado a la soledad.

Pues bien, el carácter de la persona es un elemento que tiene mucho que decir, al margen de sus circunstancias personales y sociales, en la prevención de la soledad tras la jubilación. Para empezar, la actitud con la cual se encara la salida del mercado de trabajo predispone al individuo en su adaptación exitosa o problemática al rol del jubilado. Una actitud marcadamente negativa y de permanente rechazo condiciona la iniciativa propia en aspectos tales como la distribución de la jornada diaria, el tipo de actividades de dedicación y, en suma, la satisfacción general con esta nueva etapa. Por el contrario, una actitud positiva favorece la creatividad personal y el aprovechamiento de las ventajas que supone la desvinculación de las obligaciones laborales.

De salida, en la nueva configuración de la actividad diaria, la organización y el reparto del abundante tiempo libre que sucede a la desvinculación laboral son aspectos decisivos en el disfrute de la jubilación y, en general, en la felicidad de los individuos. La forma en que se utiliza este tiempo o la capacidad para redistribuir la jornada una vez que han cesado las obligaciones profesionales, constituyen,

así pues, factores de enorme importancia para asimilar y adaptarse al retiro. Un jubilado de Ares, consciente de las ventajas que llega a aportar la jubilación, valoraba en grado supremo las actividades de esparcimiento personal que viene pudiendo disfrutar desde el preciso instante en que quedó liberado de las responsabilidades laborales:

Y lo del cambio de estar en activo a jubilado pues es eso, dejar una obligación y disponer de todo el tiempo para mí y para mi esparcimiento familiar o de entretenimiento con aficiones físicas, de actividades ya para uno mismo y distracción de uno, no de servicios a una empresa y en mi caso a la Armada, que es donde yo desarrollé mi vida (GR3, 9).

Resulta fundamental concebir la jubilación como una valiosa oportunidad que otorga la vida para desarrollar actividades que anteriormente dificultaba o incluso impedía el empleo. Bajo esta mentalidad, muchas personas valoran de la jubilación, sobre todo, la disponibilidad de un tiempo libre precioso del que habían carecido a lo largo de su etapa profesional. Como decimos, el cese de los compromisos laborales permite desempeñar con absoluta libertad aquellas actividades ajenas al mercado de trabajo que apenas pudieron disfrutarse antes. También los jubilados de Sevilla mostraban su satisfacción ante el giro que había disfrutado el tránsito de sus vidas desde el trabajo hacia el ocio:

... Ahora es la época de vivir, a mí ahora me gusta más la música, me gusta el baile, voy ahora que no podía ir antes y disfruto más de todas esas cosas (GR2, 17).

Por eso hay muchas personas que esperan con ilusión el momento de llegada de la jubilación para poner en marcha proyectos y actividades que hasta entonces resultan inviables: la jubilación permite emprender nuevas inquietudes, actividades mucho más enriquecedoras quizás que el trabajo que se acaba de abandonar. En estos casos, el saldo de la jubilación es eminentemente favorable. Para la mujer, en concreto, la jubilación viene a significar un segundo motivo de satisfacción, tras el que proporcionó en su momento el cese de algunas responsabilidades domésticas. En un intervalo reducido de tiempo, muchas mujeres llegan a beneficiarse, por un lado, de la liberación de cargas familiares relacionadas sobre todo con la emancipación de los hijos y, por otro lado, de la desvinculación con carácter definitivo de las obligaciones laborales:

M: Pues para mí ha sido una alegría el jubilarme. Me ha permitido hacer lo que no he hecho en mi vida, en cuarenta y siete años de casada con mi marido. Mi marido ha sido un hombre muy bueno, pero siempre trabajo y casa, y casa y trabajo, y no salíamos de ahí. Primeramente, los hijos eran pequeños y no se podía salir. Después, como a él no le gustaba salir, pues siempre en casa, o en el trabajo o en casa. Y no es que se fuera él por ahí ni mucho menos, pero siempre así (GR1, 2).

En bastantes ocasiones, por otro lado, la satisfacción de saberse dedicado/a a actividades de realización personal compensa con creces la relativa pérdida de poder adquisitivo que acarreó la jubilación. Las limitaciones económicas derivadas de la sustitución del salario por la pensión, de este modo, quedan en un plano secundario cuando lo que más se valora es la mejora general que se ha producido en la calidad de vida:

¿Por el asunto monetario?, estoy cobrando menos pero estoy trabajando en lo que me gusta, en mis aficiones y en mis cosas. Ahora mismo en eso he ganado, desde el noventa y dos para acá he ganado en eso, porque ni me tengo que levantar a la hora que ellos querían, sino que yo me levanto muy temprano y me acuesto cuando me parece y hago lo que me parece y entonces como tengo muchas aficiones y tengo muchos... Pues que siempre estoy trabajando y se me hacen los días cortos, ya le digo (GR2, 8).

Asimismo, el mantenimiento de algunas ocupaciones, sobre todo de manera continuada en el tiempo, elimina o cuando menos mitiga la sensación de inutilidad que muchos jubilados padecen. Esta sensación va ligada al deterioro de la imagen personal y a la pérdida de autoestima y de motivación general por la vida que sufren estas personas tras la desvinculación del mundo laboral. Para evitar este tipo de males, nada mejor que sentirse útiles ante la familia y ante la sociedad. Un jubilado de Ares, enfatizando la importancia de las pensiones, caía en la reflexión terminológica sobre las personas de su edad tratando de evitar en su caso el etiquetaje social que pesa sobre la ancianidad como inactiva o improductiva: justifica su negativa a considerarse anciano por la capacidad en que se siente para cumplir determinadas funciones tanto o mejor que lo harían incluso otras personas con mucha menos edad:

Más alta o más baja, mediana o lo que sea, pero hoy en día a los ancianos... ¡aunque yo no me considero anciano!

¡Las personas mayores!

Eso va también en la forma de ser de la persona. Yo todavía mientras tenga salud... por lo menos ahora no me encuentro mal. Tengo edad, sí señor, estoy en la tercera edad, tengo setenta y cinco años, pero yo no me considero un trasto todavía, no me considero un anciano... Todavía digo: «¿dónde estoy?, ¿estoy para algo todavía?». A lo mejor para desarrollar alguna función, tal vez a lo mejor como un joven, ¿eh?, depende de lo que sea... (GR3, 6).

I.4.1.2. La necesidad de mantenerse activos

Advertíamos que, si bien afortunadamente cada vez en menor medida, abundan todavía los mitos que hacen referencia en sentido negativo a la jubilación, sobre

todo aquellos que de forma estereotipada la relacionan con el deterioro de la salud o incluso con la muerte. Pues bien, este tipo de creencias despierta en mayor medida si cabe la necesidad en la que se percibe los individuos de encontrarse ocupados en cuantas actividades sean posibles, actividades que sirvan o no de diversión, sí que por lo menos les permita mantenerse entretenidos y con la mente dedicada en dichas tareas:

Sí, sí. Yo conozco a un hombre que fue dejar el trabajo y se vino abajo del todo. Fue dejar el trabajo y decir: «yo *qué* hago, yo *qué* hago». Total, que tuvo hasta que ir al médico porque se puso muy mal, cayó malo pero es por eso. Yo soy también de la opinión de que yo me tengo que buscar cosas para entretenerme. Yo tengo el entretenimiento de mi nieta, de llevarla al colegio y de traerla. Y hasta a mis hijos, si alguno tiene que arreglar algún papel, algún documento, pues yo voy. Yo leo, me voy al parque a andar mucho, porque yo ando mucho, y lo que procuro es no echar cuenta del trabajo porque eso es lo que yo quisiera, trabajar, pero ya no puedo por mi salud (GR2, 25).

En cualquier caso, el abandono de la actividad profesional conlleva para algunas personas mayores un importante riesgo. Ante la falta de alternativas de dedicación del tiempo, hemos advertido ya del peligro que entraña el permanecer recluidas en el hogar sin apenas actividades que llevar a cabo. Muchos mayores jubilados, conscientes de esta amenaza, señalan a la inactividad como uno de los principales peligros que depara la salida del mercado laboral. Sirvan como nuevo ejemplo las reflexiones de los jubilados de Ares:

Pues yo desde los dieciocho años he sido barbero hasta los sesenta y siete. He echado dos años más porque me encontraba físicamente bien y ahora pues vivo tranquilo en el retiro. No es que me esté en casa ahí postrado en casa, sino que hago mis quehaceres en la tierra, cortando plantas, hierbas... Pero yo me muevo porque no quiero estar quieto porque si no uno se queda postrado enseguida.

Sí, muy fácil.

Claro, hay que moverse (GR3, 2).

Salir a la calle aunque sea pasear, mantener algunas actividades que favorezcan el entretenimiento o disfrutar del ocio constituyen, de distinta manera, buenas y eficaces alternativas a la inactividad. Se compensa así el interés y la motivación por la vida que algunos individuos perdieron tras su salida del mercado del trabajo. Cabe destacar, en cualquier caso, que los beneficios de una dedicación activa del tiempo tras la jubilación parecen estar públicamente reconocidos:

Porque es lo que aconsejan, y lo dice la televisión, lo dice la radio y todos, que todos los que estemos jubilados que tengamos un *hobbie* para estar distraídos durante el día, que

no nos encerremos en que no tienes nada que hacer y que estás aburrido y que tal, eso es. Hombre, yo lo digo porque el que tiene un *hobbie* tiene una inquietud, está pensando, está... y se maniobra más, vive uno una vida como si estuviera trabajando aunque no es trabajando en la calle, porque ya no depende uno de un empresario y de un jefe, sino que es uno mismo (GR2, 25).

La opinión de los jubilados, por lo tanto, alcanza prácticamente el consenso cuando resaltan la tremenda importancia que supone el mantenerse ocupados después de haber abandonado su puesto de trabajo. Rodearse de una cantidad abundante de tareas que desempeñar, en la medida en que lo permita el estado de salud, es interpretado como uno de los más importantes recursos para alcanzar una jubilación exitosa. En este sentido, la distribución satisfactoria del tiempo resulta un elemento decisivo frente a la soledad. En la prevención de este sentimiento, cabe destacar tres grandes vertientes de dedicación hacia donde los jubilados conducen sus empeños y sus energías. Las tres son recursos contra la soledad puesto que, lejos de aislarlos física y emocionalmente del mundo exterior, los insertan en una amplia gama de posibilidades de entretenimiento y de participación social.

Nos estamos refiriendo en primer lugar a las actividades de dedicación personal, a las que el jubilado suele reservar una parte importante del tiempo que han dejado las obligaciones laborales. Baste citar, por ejemplo, las pequeñas aficiones dentro o fuera del ámbito doméstico. En segundo lugar, hay que destacar la dedicación familiar, que suele ocupar un espacio cada vez más relevante en la vida del jubilado. La participación en las actividades desempeñadas en el seno de la familia, sea con el cónyuge, con los hijos o con los nietos, proporciona por lo general una profunda satisfacción. Por último, cabe hablar de la inquietud social de los jubilados, en el sentido de que la participación en actividades sociales dota de un contexto muy adecuado para el intercambio de apoyo al margen de la familia. La planificación de un cuadro de actividades enriquecedoras en todos estos frentes contribuye a elevar la motivación general por la vida.

Hay que afirmar, en virtud a esta manera de pensar y de actuar de los individuos que abandonan el mercado de trabajo, el predominio en la actualidad de un modelo activo de jubilación. Para un porcentaje mayoritario de nuestros jubilados, mantenerse ocupados durante todo el día supone, como venimos sosteniendo, una auténtica necesidad personal. El relleno del tiempo mediante los diferentes tipos de actividades, a veces de manera ilimitada, es una de los recursos más efectivos que los jubilados argumentan contra el aburrimiento y, en última instancia, contra la soledad:

Yo sí. Yo no me aburro, yo me voy a pasear, adonde quiera que sea, me entretengo con mis pájaros, mi perro o lo que sea, pero yo no me aburro, ¿eh? Yo tengo un plan: que siempre estoy haciendo algo, entonces tengo tantos entretenimientos y tantas aficiones que resulta que el día se me hace corto (GR2, 8).

Muchos jubilados van más allá en este modelo activo de retiro laboral apuntando la posibilidad de realizar pequeñas actividades remuneradas con las que, además de cumplir sus deseos de mantenerse ocupados, poder mejorar su posición económica complementando las pensiones que reciben. Estas personas, sintiendo que conservan perfectamente la capacidad para participar del algún modo en el mercado de trabajo, demandan oportunidades laborales en forma, por ejemplo, de contratos a tiempo parcial. Son conscientes, eso sí, de la escasez en que se encuentra el empleo en nuestro país y de la prioridad que supone dar trabajo a la juventud. Un jubilado de Sevilla, en este sentido, alienta a las autoridades públicas sobre lo pertinente que resultaría al menos plantear el debate en torno a esta cuestión:

Yo ya la impresión que tengo sobre el trabajo es que yo tengo donde entretenerme. Y para decir aburrido lo que es aburrido no estoy, no me encuentro. Ocioso tampoco, pero siento que podía todavía estar haciendo algún producto, lo único que pasa es que la nación o los gobernantes no tienen trabajo para los jóvenes y es absurdo que lo apañen para nosotros. Pero si estuviera la juventud trabajando pues quizás sería importante que se lo replanteara el Gobierno. Ahora, primero hay que dar paso a la juventud (GR2, 22).

Otros jubilados en cambio, aunque no ya en el sentido formal, sí que en el material, permanecen en sus antiguas dedicaciones profesionales incluso tras la jubilación. Pese a que en el fondo depende de la naturaleza del empleo, en las áreas rurales la desvinculación laboral no tiene lugar, en términos generales, de manera tan drástica como ocurre con frecuencia en los grandes núcleos urbanos (García Sanz, 1995). Oficios que suelen ser relativamente más abundantes, como por ejemplo la agricultura o los pequeños comercios, permiten a los individuos mantener una cierta dedicación a ellos posterior a la jubilación, si bien de una manera ya bastante menos intensa y sacrificada.

Así, abundan los casos de jubilados que durante algún tiempo más y mientras que las condiciones de salud se lo permitan, siguen realizando aquellas ocupaciones que han desempeñado toda la vida. Eso sí, el trabajo adquiere entonces un sentido mucho menos exigente y en cambio más relajado y probablemente más gratificante. Dicha ocupación sirve como una distracción de gran importancia en la prevención del malestar psicológico y la soledad. Por citar un ejemplo, es frecuente que muchos jubilados conserven pequeñas parcelas de tierra en cuyo cultivo emplear parte de su abundante tiempo; por lo general, se trata de tareas agrícolas que no

requieren un excesivo esfuerzo físico. La propiedad de un pequeño huerto, en este sentido, colma de satisfacción al jubilado ya que mantiene la deseada actividad, libre, eso sí, de las exigencias y las hostilidades que imponía la obligación profesional. Los jubilados de Ares se mostraban unánimes en este punto:

Yo a mis setenta y cinco años como a lo que me dedico... como hay terrenos, pues uno siempre va a trabajar un poco así por la tarde. Hoy porque está el día malo, pero si no... Pues eso, echo la tarde allí trabajando y... (...) Y eso es lo que hago y cuando vengo estoy feliz. Cojo mi moto y echo la tarde y cuando regreso vengo feliz. Pero si estoy en casa, no. Así que yo hasta la fecha me considero feliz, vaya.

Pues yo igual, ¿eh?, yo me dedico entre podar las parras mías y el tiempo que echas que si cortar las hierbas, que si esto y lo otro... aún hoy hice una botella de licor. Y así me entretengo.

Te distraes, te distraes.

Me distraigo. Yo es que me distraigo, ando por ahí...

Lo que está claro es que uno no se puede postrar, dejarse lo que está haciendo para no hacer nada. Eso es fatal, ya para uno a una edad eso no es bueno.

Exactamente (GR3, 18-19).

Mantener de alguna forma la vinculación con la profesión de toda la vida, sobre todo si su desempeño ha sido gratificante, contribuye en suma a que la persona se sienta activa y útil en la dedicación de su tiempo. Cabe reiterar, no obstante, que el tipo de trabajo realizado favorece o por contra imposibilita los lazos unitarios con el entorno laboral tras el hecho formal de jubilarse. La universidad, en este sentido, constituye otro ejemplo excepcional. Una jubilada de Barcelona recalca la importancia que para ella suponía la continuidad con su profesión de siempre, a pesar de hallarse oficialmente desvinculada de la misma, como recurso preventivo de la soledad:

Yo vivo sola. Precisamente tú has estado hablando de la soledad, y yo verdaderamente no me siento nunca sola, no me siento nunca sola. Aparte de esto tú ya sabes que en la universidad aunque te jubiles siempre tienes las aulas abiertas, o sea que hay continuidad. Por tanto yo el día que quiero irme a la universidad pues me voy a la universidad, y estoy allí y tengo la biblioteca abierta, o sea me voy a preparar mis clases, con mis compañeros y si tengo alguna duda, pues me pongo al día. O sea, estoy haciendo reciclaje continuamente porque yo también un par de veces a la semana sigo yendo a la universidad... (GR1, 3).

I.4.2. Recursos familiares

Con independencia de las actitudes y expectativas bajo las cuales los individuos encaran inicialmente el proceso de jubilación, lo cierto es que pasado un tiem-

po la adaptación al mismo tiene mucho que ver, en síntesis, con tres importantes aspectos, la economía, la salud y la familia. Por un lado, la posición económica constituye, como es sabido, un elemento limitador o bien favorecedor del disfrute de las actividades de ocio en la vejez. Por otro, el estado de salud resulta determinante en cuestiones tan esenciales como la participación social o las relaciones interpersonales fuera de la esfera doméstica. Por último, otro elemento decisivo es la situación conyugal y familiar en que se halla la persona, sobre todo si tenemos en cuenta que por lo general el plano doméstico adquiere un mayor protagonismo a raíz de la jubilación, convirtiéndose en muchos casos en el principal núcleo de referencia en torno al cual los mayores articulan su vida.

La conjunción de todos estos elementos determina las condiciones de vida de las personas tras la jubilación. No obstante, teniendo en cuenta que los jubilados de hoy en día disfrutan de un estado de salud bastante mejor que el de las generaciones anteriores, así como de una posición económica cada vez más desahogada, la situación familiar pasa a cobrar un protagonismo si cabe más importante que nunca a la hora de establecer la calidad de vida de nuestros mayores. La familia, por tanto, constituye uno de los más efectivos recursos, tanto preventivo como paliativo, ante el riesgo que supone la aparición del sentimiento de soledad tras la jubilación

Por ejemplo, el mantenimiento de unas excelentes relaciones familiares es uno de los aspectos que más satisfacción produce a las personas mayores. La existencia de una abundante cantidad de contactos plenos de contenido afectivo, tanto con los hijos como con los nietos, los hermanos y la familia en general, constituye en una magnitud elevada a su felicidad. Sin embargo, hay que tener en cuenta también que, en sentido contrario, la escasez de estos contactos y, sobre todo, la insatisfacción que procuran, son capaces de generar una honda sensación de aislamiento emocional y desamparo material respecto a los seres queridos. Por ello los contactos familiares, tanto en su prevención como en su causa, constituyen uno de los factores más decisivos en el estudio de la posible incidencia de la soledad tras la jubilación. De ahí que hayan sido objeto especial de debate en los grupos de discusión que hemos realizado.

1.4.2.1. El apoyo de la pareja y la implicación en la vida doméstica

La importancia del entorno familiar sobre el bienestar físico y emocional de las personas mayores ha sido enfatizada en numerosas investigaciones (Iglesias de

Ussel, 1994; Rodríguez, 1994; Bazo y Domínguez, 1996; Alberdi, 1999). La abundancia de los contactos familiares y, sobre todo, la satisfacción que procuran a los mayores, influyen en una magnitud elevada sobre su bienestar personal y su calidad de vida. La familia, no en balde, constituye según lo entienden los propios mayores el primero de los recursos con los que se cuenta a la hora de dar respuesta a las necesidades de tipo tanto material como afectivo que se puedan presentar. En la adaptación a la jubilación, percibir que se cuenta con el suficiente apoyo por parte de hijos, nietos y hermanos otorga grandes dosis de satisfacción y de motivación por la vida, constituyendo una herramienta de tremenda eficacia en la prevención de la soledad.

Dentro del ámbito familiar, el apoyo que presta la pareja resulta especialmente decisivo en los momentos inmediatos a la desvinculación del trabajo. Contar entonces con otra persona tan próxima en el terreno emocional de la cual obtener la ayuda que semejante proceso requiere es fundamental: en la asimilación de este importante cambio en la vida de los individuos, el protagonismo que cobra el cónyuge se torna determinante. Más adelante, transcurrido ya un cierto tiempo, las relaciones con la pareja constituyen uno de los aspectos que más sufren o se benefician de los efectos de la jubilación. En uno o en otro sentido, el abandono de la actividad profesional acaba repercutiendo de manera más que considerable en la vida conyugal de las personas:

Yo no, al contrario, ahora tengo mucho más tiempo dentro de la familia, le dedico mucho más tiempo, cosa que no podía hacer antes. Yo he tenido trabajo, que trabajaba por mi cuenta, solo, y hacía montones de presupuestos todos los días, más mi trabajo, los tenía que hacer fuera de las horas de trabajo hasta las tantas. No tenía nunca tiempo para dedicárselo a la familia, pero ahora lo tengo. Yo no tenía tiempo de nada, no tenía tiempo de nada. Mi mujer decía que la tenía abandonada y ahora disfruto de lo que no podía disfrutar antes (GR2, 28).

En aquellos casos en los que la esposa nunca ha desempeñado una profesión regulada en el mercado de trabajo, la jubilación debilita el protagonismo que dentro de la pareja otorgaba al marido su rol laboral. Este protagonismo pasa a ser asumido cada vez en mayor medida por la mujer dentro la esfera doméstica. Comienza para muchos hombres un proceso de *dependencia doméstica* respecto a sus cónyuges, que por lo general acabará incrementándose a medida que pasan los años. La mujer, con una actividad mucho más organizada dentro del marco doméstico, suele servir en bastantes ocasiones como elemento de sostén ante la desestructuración que la jubilación puede provocar sobre la vida del marido. Al mismo tiempo, constituye su mayor fuente suministradora tanto de ayuda de tipo instrumental como de apoyo afectivo en su adaptación al rol del jubilado.

De todos modos, aunque la mujer no suele perder el predominio en la esfera doméstica, el abandono de la actividad profesional invita a un porcentaje elevado de hombres a asumir un protagonismo creciente en el desarrollo de las tareas de la casa. En esta preocupación del hombre tras la jubilación por las faenas domésticas importa poco que la existencia o ausencia de antecedentes, es decir, si el trabajo del hogar supone una continuidad o por el contrario, como suele ocurrir la mayoría de las veces, se trata de una dedicación totalmente novedosa.

El caso es que, perdido el horizonte laboral, no son pocos los esposos que, bien porque les apetece bien porque se sienten obligados, deciden comenzar o incrementar su participación en la realización de las tareas de la casa. Claro que esta implicación no es muchas veces tan altruista como pudiera parecer, sino que en el fondo responde a la necesidad que tienen de sentirse todavía útiles y activos, aunque sea en el entorno doméstico. Otras veces, lo que se persigue sobre todo es contar con algunas actividades de dedicación que permitan la distracción y el empleo de parte del excesivo tiempo del que disponen. Así lo afirmaba un jubilado de Sevilla cuando se debatía sobre los efectos nocivos que la salida del mercado de trabajo podía acarrear sobre la salud psíquica:

No, y porque las personas estamos ya ayudando más en la casa y demás. Porque yo cojo y voy y hago las compras de mi mujer lo que no puede, porque son cosas pesadas y ya me distraigo toda la mañana, voy a un mandado a otro y tal. Claro, son cosas que distraen, pero hay personas que no son capaces, como se dice vulgarmente, no son capaces ni de freírse un huevo, así que... (GR2, 26).

Por tanto, en muchos casos la participación del esposo en las faenas domésticas es mayor que nunca después de la jubilación. Sin embargo, ésta tiende a concentrarse en actividades como la compra, los recados o el papeleo, es decir, tareas que conllevan el contacto con lugares externos al núcleo doméstico, mientras que en cambio no puede afirmarse que en términos generales se lleguen a compartir trabajos como la limpieza de la casa o el lavado y planchado de la ropa, que se reservan de manera casi exclusiva a las esposas. En ello tiene mucho que ver, además de la manifiesta *querencia social* que no ocultan los varones, el rechazo que muchos de ellos declaran a la permanencia en el domicilio durante un tiempo mayor al considerado necesario.

1.4.2.2. El fortalecimiento de las relaciones familiares

El abandono de la actividad profesional repercute en gran medida sobre la vida familiar de los individuos: la relación con la familia, por norma general, resulta bas-

tante beneficiada a raíz de la desvinculación laboral. El tiempo que se puede dedicar a la misma, una vez que han cesado definitivamente los compromisos profesionales, llega a ser más elevado que nunca. Ni que decir tiene que este considerable enriquecimiento de las relaciones conyugales y familiares procura a las personas una elevada satisfacción, constituyendo de hecho un recurso de enorme eficacia en la adaptación a la jubilación y, en lo que más nos interesa, en la prevención del sentimiento de soledad. Los jubilados de Sevilla daban fe de que sus relaciones familiares atraviesan en el presente por uno de sus mejores momentos:

Pero ahí había una cosa muy mala, que es la relación con la familia, que ese caso lo he tenido yo, porque he salido amaneciendo por la mañana y he acabado y regresando de noche. Ni los hijos ni nada se llevan.

Pero luego habrá ganado usted su dinero en el bolsillo para poder llevar a su familia.

Pero no es lo mismo, la relación con la familia es menor Y sin embargo, hoy día se tiene más relación cuando estamos jubilados.

Sí, sí, sí, sí.

¿Las relaciones con la familia? ¡Claro que son ahora mejores, porque es que antes no salíamos! (GR2, 19).

La mayor disponibilidad para dedicarse a la familia es, por lo tanto, uno de los efectos de la jubilación mejor valorados. El tiempo que se puede compartir con los seres queridos se incrementa en una magnitud elevada una vez que no se tiene que responder a las exigencias del trabajo. La participación en la vida familiar es, asimismo, bastante más intensa. En un número abundante de ocasiones, en efecto, la desvinculación laboral logra revitalizar la relación conyugal y aumenta la implicación en la esfera familiar, aspectos que proporcionan una elevada satisfacción.

Yo creo que con la jubilación te integras más en la familia, en el sentido de que es una visión más de contacto, más íntimo. Quiero decir que cuando trabajas la familia queda un poco marginada, o sea, necesitas más horas y más tiempo y más relación (GR1, 10).

Para muchas personas mayores, una vida familiar lo suficientemente gratificante basta para alejar cualquier fantasma relacionado con la soledad, y ello incluso a pesar de la desvinculación laboral y la posible merma que hayan podido sufrir los contactos sociales. La familia, en toda su extensión, además del importante apoyo afectivo que proporciona de manera permanente y desinteresada, ofrece a quienes se jubilan nuevas posibilidades de dedicación del tiempo por lo que constituye como estamos defendiendo un recurso de tremenda eficacia en la prevención del sentimiento de soledad:

Yo con el tema de la soledad no tengo problema ninguno, en absoluto. Yo tengo tres hermanas que me llaman por teléfono casi diariamente para preguntarme que cómo estoy, si estoy

bien, si estoy mal. Después tengo como te he dicho el entretenimiento de mi nieta diariamente, o mi mujer que va de compras y le voy yo por los mandados o si me manda a por algo que se le haya olvidado. Yo problema de soledad ninguno, en absoluto (GR2, 27-28).

El peligro, sin embargo, reside en que las relaciones sociales de los jubilados queden reducidas al entorno doméstico. En estos casos, la dependencia familiar puede ser cada vez más importante, de manera que la actividad social se vea en gran medida desvanecida a raíz de la jubilación. Cualquier infortunio en el terreno familiar, sobre todo si tiene lugar de manera imprevista y precipitada, puede acarrear entonces terribles consecuencias: si las relaciones extradomésticas se habían limitado sustancialmente tras el abandono del trabajo, la persona puede quedar huérfana de apoyo social tras sucesos familiares adversos como la desaparición de seres queridos o las disputas familiares. Una postura un tanto radical en este sentido la expresaba una jubilada participante en el grupo de Barcelona, que llegaba a insinuar que la dependencia doméstica del hombre era la principal causante de su soledad tras la viudez:

Yo lo que quiero decir es que la persona que ella no se haya encontrado a sí misma y viva consigo misma, que siempre tenga que tener para ser feliz a uno, a otro, a otro... sea mujer o sea hombre, sea lo que sea, pero que tenga que tener a uno al lado, esta persona siempre está expuesta a la soledad, porque en el momento en que tiene la ausencia de lo que de ella depende está expuesta a la soledad (GR1, 24).

Para muchas personas que han perdido a su pareja y viven una vejez solitaria desde el punto de vista residencial, la vinculación con los hijos y los nietos constituye el principal —y a veces único— referente afectivo en sus vidas. Aunque éstos no se hallen habitando en la misma localidad sino que por razones laborales se encuentren viviendo alejados, la satisfacción que proporcionan los contactos que de forma periódica se mantienen con ellos, por ejemplo vía telefónica, constituye otra herramienta de enorme utilidad tanto a la hora de prevenir como de paliar los sentimientos de soledad que en determinados momentos puedan sufrir.

1.4.2.3. El amparo en la familia

Las relaciones con la familia, a cualquier edad, son uno de los aspectos que más satisfacción procuran a los seres humanos. Para las personas mayores, la importancia de las relaciones filiales es no obstante todavía más crucial. Los beneficios que originan, por ejemplo, los ratos de convivencia con los familiares constituyen un recurso decisivo en la prevención de la soledad. El hecho de ver reunidos a buena parte o

incluso a todos sus descendientes, de juntar incluso a tres generaciones sea de forma circunstancial o periódica, sea para la celebración de una festividad concreta o para compartir la comida de los fines de semana, procura a los mayores grandes dosis de alegría y de motivación por la vida:

Tenemos cinco nietos, tres están aquí y los otros dos están en Vigo, y tenemos tres biznietos. Y casi todos los días somos siete, ocho, nueve a comer y cuando nos reunimos todos cada quince días somos diez o doce, doce a la mesa y hemos sido quince o diecisiete, y cuando vienen los de Vigo nos juntamos hasta veinte.

Nosotros por ejemplo... la hija nuestra vive en casa, con... Ella está viuda y tiene tres muchachos, que los tiene ya casados pero viven cerca y nos reunimos siempre en casa, pero siempre, y comemos juntos. ¡Hay veces que parece una boda con tanta gente!

Y en nuestra casa igual. Eso es bonito además (GR3, 11).

Los jubilados perciben, por ejemplo, que todavía siguen importando a la familia, que aún pueden seguir contando con ella, que los hijos y los nietos no han dejado de preocuparse por ellos. La multitud reunida bajo la simbólica presidencia de las personas mayores contribuye, en definitiva, a fortalecer en gran medida los lazos familiares. Pese a que no se comparta junto a los hijos y los nietos demasiado tiempo a la semana, la vinculación afectiva de los mayores con sus descendientes sale gratamente reforzada con este tipo de encuentros:

Yo tengo un hijo solamente y tres nietos. No hacen vida conmigo, pero cuando yo estoy con ellos soy el hombre más feliz del mundo (GR3, 5).

Por ejemplo, el cuidado de los nietos, a pesar de la carga y el sacrificio de tiempo libre que exige a cambio, intensifica la vinculación familiar de las personas a raíz de la jubilación. Además, los mayores ganan un nuevo rol en sus vidas, el rol del abuelo, que les otorga una función social y una utilidad familiar que, aunque no todo lo reconocidas que debieran, sí al menos que contribuyen a elevar la satisfacción general de los jubilados con la vida. Un mayor de Sevilla valoraba bastante positivamente las posibilidades que en este terreno le había proporcionado la jubilación, liberando hacia la dedicación a la familia un tiempo del que antes se carecía por culpa de las obligaciones profesionales:

Yo tengo mi nieto, que lo saco del colegio, se va allí conmigo: «¡abuelo!», y le preparo allí un banquito que tengo con su tornillo y se pone allí a serrar, y ya le enseño yo: «no, no cortes así, corta así mejor»... ¡Eso no lo he podido tener yo con mis hijas!, porque yo he estado trabajando toda mi vida desde por la mañana hasta por la noche (GR2, 20).

Por otro lado, la familia sigue representando, sin lugar a dudas, el primero y más importante de los recursos en el suministro de apoyo tanto material como afectivo con que cuentan los mayores ante posibles situaciones de necesidad originadas, por ejemplo, por el deterioro del estado de la salud. Los mayores, de hecho, no ocultan en absoluto sus preferencias por la familia como el marco más adecuado para el intercambio de ayudas y muestras de afecto. La tranquilidad que proporcionan unas buenas relaciones con los hijos disminuye también la incertidumbre que muchos mayores declaran cuando imaginan acontecimientos venideros en los que aparecen dificultades de índole físico o mental que les impidan desarrollar una vida autónoma.

Ahora bien, llegado dicho momento resultará determinante la predisposición y la actitud positiva por parte de los hijos, que deben hacer efectivo su ofrecimiento en el cuidado de los padres tratando de evitar la sensación de incordio o incluso estorbo que la situación quizás pueda plantear. La familia debe mostrarse entonces abierta y ofrecer el apoyo necesario cuando se la requiera. En caso contrario, la actitud dubitativa o negativa provocaría el rechazo de muchos mayores hacia sus servicios, así como un hondo malestar y una profunda insatisfacción que llevaría incluso a optar por otras fuentes de ayuda social; la institucionalización como alternativa residencial es apuntada si, cuando se presente la necesidad de abandonar el hogar propio, los hijos se muestran reticentes o contrarios a la acogida de los padres. El grupo de *nuevos jubilados* de Barcelona recogió a las claras este sentir:

M: Primero a la familia, qué duda cabe, primero a la familia.

Primero a la familia, ¡claro!

Yo creo recurriría a la familia siempre que la familia estuviera dispuesta, quiero decir siempre que la familia se ofreciera. Si la familia no se ofrece, recurriría a una residencia.

Ni yo tampoco quiero ser una carga para la familia. Yo me daría cuenta yo..., uno se daría cuenta porque no es tonto. Si tú recurres a tus hijos y ves que no pueden, pues entonces recurriría a una residencia, ¡qué vamos a hacer, en último caso! Cuando yo no me pudiese ya valer por mí mismo, ni yo ni mi mujer, cuando no nos pudiéramos valer por nosotros mismos y vieras que tus hijos... que les estás estorbando, pues entonces te vas a una residencia, que es lo único que nos queda. Yo creo que no hay otra solución (GR1, 27).

1.4.2.4. El rol del abuelo

Con una experiencia reciente de jubilación, las relaciones que mantenían con los hijos centraron un gran interés entre los participantes en el grupo de discusión realizado en Barcelona. Dentro de estas relaciones, el cuidado de los nietos suscitó por

parte de los mayores una atención especial, por lo que constituyó un tema ampliamente debatido. Cabe destacar, para empezar, que la coincidencia favorable de algún acontecimiento familiar como el nacimiento de un nieto puede servir para aliviar coyunturalmente la crisis que atraviesa la persona a raíz de una jubilación mal aceptada:

Para mí fue muy malo. Pero eso fue hace cinco años y ahora ya lo he asumido. Ahora tengo una nieta y estoy muy contento con ella. Yo creo que eso ha sido el bálsamo, lo que lo ha curado todo, hasta mi matrimonio, todo. Eso ha sido como si me tocara la lotería (GR1, 1).

En general, el cuidado de los nietos constituye un tipo de actividad relativamente bien valorada y que aporta un motivo de entretenimiento y de satisfacción en la vida de los mayores. Ahora bien, el sentir de los jubilados apela a que este apoyo a los hijos no se convierta en una explotación ilimitada. De hecho, los jubilados diferencian claramente lo que sería una inestimable ayuda a los hijos de lo que podría llegar a ser una situación de reiterado abuso guiada por el egoísmo de aquéllos, que desean disfrutar todo lo posible sus propias vidas aunque sea a costa del sacrificio de los *abuelos*. Una jubilada declaraba, cuando todavía ni siquiera era abuela, tener las cosas bien claras sobre esta cuestión:

M: ... Y a diferencia de estos señores que dicen que tienen una nieta y son tan felices porque tienen una nieta, pues yo tengo una hija que me dice: «Mamá, dentro de dos años quiero tener un niño, ¿me lo podrás aguantar?», y yo le he dicho: «No hija mía, si tú quieres tener un hijo, tenlo, pero que sepas que lo tendrás que aguantar tú. Yo, cuando esté enfermo o me necesites para algo, o para salir, seré la primera en acudir en todo lo que queráis», pero para eso que hacen ahora, que le traen a la niña por la mañana y cuidala... Se lo he dicho así, así de claro, por lo tanto, obligaciones no... Después me supo mal, porque era mi hija y la quiero mucho, no es que no la quiera, la quiero, pero para una vez en la vida que puedo ahora disfrutar no pienso acabar los años haciendo de niñera. Asimismo lo dije. Y no es que no quiera a mi nieto, que si viniera lo querré con locura, pero seré egoísta o seré lo que sea, pero digo lo que pienso (GR1, 2-3).

Los jubilados tienen claro que la vida ofrece bastantes posibilidades de disfrute tras la desvinculación del mundo del trabajo, sobre todo cuando se cuenta con una buena salud, unos ingresos suficientes y una red social extensa para compartir numerosas actividades de relación y de ocio. Es por ello que consideran una injusticia hacia ellos el que tengan que verse en la obligación de afrontar una tarea que en realidad no debería asignárseles. Lo que pretenden dejar bien claro de esta manera es que el cuidado de los nietos, desde luego, corresponde como es natural a sus padres y no a sus abuelos. Es una misión que tiene que afrontar como tales los padres y en absoluto debe derivar en una obligación para los abuelos:

M: Yo ya tengo un nieto de veintidós años y lo he cuidado y... porque entonces empecé el negocio yo y trabajaba en casa y el niño pues se crió en casa. El niño me decía mamá a mí en vez de a su madre, me lo decía a mí porque se creía que era su madre. O sea, no es que no le quiera, pero es que no..., es que ahora van a más. Hay casos excepcionales, pero la mayoría de ellos es cuando te necesitan cuando enseguida vienen (GR1, 9).

Asimismo, tampoco se debería confundir lo que sería una ayuda puntual que se necesitara ante una circunstancia especial o en un momento dado, que los abuelos muy gentil y desinteresadamente estarían dispuestos a prestar, de lo que podría convertirse en un abuso en toda regla en el caso en que el cuidado de los nietos fuera asignado de manera permanente a los abuelos, muchas veces sin consultar siquiera su opinión ni comprobar su disponibilidad de tiempo:

M: ... También tengo una hija y si tiene críos pues también los cuidaré cuando estén enfermos, pero tampoco no... ni hablar de hacer de canguro todo el día, no. Ahora es mi vida y quiero mi vida (GR1, 3).

... ¡No voy a estar yo todo el día! Y yo, si la niña se pone mala, iré a estar al tanto y a cuidar de lo que sea, pero aquello de decir que te traigo al niño o ven tú a casa, como hacen muchos, que van los abuelos a casa de los nietos... Yo no sé cómo se van, porque yo sí, yo quiero mucho a mi hija y a mi nieto, pero... (GR1, 9).

Lo cierto es que aquellos participantes cuyos hijos contaban con descendencia, es decir que ya eran abuelos, coincidían en afirmar el considerable incremento de las visitas que recibían de los hijos una vez éstos estrenaban la paternidad. La frecuencia de las visitas que efectuadas por los hijos parece muchas veces depender de las necesidades que se presentaban en la atención de los nietos. Estos jubilados habían advertido un *descarado* aumento de las visitas que recibían por parte de los hijos cuyo motivo principal no era otro que del cuidado de los nietos. De este modo, algunos hijos que antes de disfrutar la paternidad apenas se dejaban ver por casa, no dudan ahora sin embargo para dirigirse a los padres en un número abundante de ocasiones esgrimiendo como pretexto la imposibilidad material que les resulta la atención de los pequeños, por ejemplo, en el horario de trabajo:

Pues yo a mi hija no la veía, pasaban meses sin verla. Pero desde que tengo la nieta, ahora están todos los días en casa, todos los días. Vienen a comer y... luego tengo que tener la nieta porque, claro, como ella va para la emisora porque es locutora, pues ahora está todos los días en casa. ¡Y antes pasábamos meses sin verla, meses! (GR1, 8).

M: Los hijos son muy egoístas. Mi hija tenía dieciocho años, la mayor, y nos dijo un día que se marchaba de casa, que quería vivir sola y que había encontrado un piso. Bueno, el disgusto fue tremendo y mi mujer llorando... y no la podíamos convencer así que se marchó, se marchó de casa. Y ya te digo, hemos estado meses sin que nos venga. Y sin embargo ahora que tiene la hija y nos necesita, pues ahora está todo el día en casa (GR1, 9).

La existencia de nietos es, así pues, un factor que puede significar un importante giro en las relaciones filiales de las personas mayores. Muchos mayores advierten cómo la frecuencia de los contactos con los hijos se multiplica si existen hijos de por medio. La imposibilidad de la madre por compaginar la maternidad con la jornada laboral hace que en una cantidad más que considerable de casos los abuelos se conviertan en los principales cuidadores de los pequeños. Queda claro, en todo caso, que no es que los jubilados no acepten de buen grado el cuidado de los nietos, sino que lo que no llegan a tolerar son los excesos cometidos en este terreno. Para los mayores, asimismo, tampoco resulta agradable percibir cómo los lazos filiales se ven reforzados por motivos especiales como la necesidad en que se encuentran los hijos una vez estrenan la paternidad de obtener ayuda más que por la iniciativa desinteresada de éstos:

A mí me hace mucha gracia que usted, Martín, dice: *«de golpe yo veo a mi hija»*... ¿y antes qué?, ¿antes qué?...

M: ¡Ahí está!, porque ves que el cariño te lo hacen más cuando te necesitan, es que entonces es muy diferente. Mira, yo misma ayer por la mañana... yo tengo un grupo de amigas, pero mi hija me llamó: *«Mamá, por favor, que tengo que me viene el carpintero»*. Muy bien, pues yo dejo el gimnasio porque no es ninguna obligación y estuve toda la santa mañana esperando al carpintero. Vino, revisó el armario y ya está. Quiero decir que todas estas cosas son muy normales, cuando te necesitan para lo que sea. Pero no que te pongan al niño en casa y tengas que ir a llevar el niño, a atender al niño, al colegio... etc. (GR1, 8-9).

Se deja entrever incluso que el interés de los hijos preside en muchos casos las relaciones que se mantienen con ellos. En muchos casos, según se interpreta, el sentido que adquieren las relaciones filiales tras la jubilación se encuentra orientado intencionadamente hacia el beneficio exclusivo de los hijos. Esta puede llegar a ser la causa principal de la aparición de conflictos de mayor o menor intensidad entre padres e hijos. Una vez que han cesado las obligaciones profesionales de los padres, la mayor disponibilidad de tiempo en que éstos disfrutaban invita a su aprovechamiento por parte de los hijos en temas por ejemplo como el cuidado de los nietos. Sin embargo, hay veces en las que esta circunstancia origina el incremento de los problemas en las relaciones que mantienen los unos con los otros:

Entonces, en las relaciones con los hijos, ¿son frecuentes los problemas?

Más que frecuentes, más que frecuentes.

M: Y de jubilados más que antes, porque como antes trabajabas pues no podías tanto. Pero ahora como estás en casa, pues es todo: *«Mamá hazme esto, mamá hazme lo otro, te traigo, vengo...»*. Así que al contrario, más problemas (GR1, 11).

El cuidado de los nietos puede llegar a adoptar, en definitiva, sentidos bastante dispares para los jubilados. Por un lado, intensifican las relaciones filiales, o al menos éstas se hacen más frecuentes que antes. Pero, por otro lado, muchas personas mayores advierten una cierta dejadez por parte de los hijos, que se desentendían de los nietos adjudicando de forma unilateral y con sentido egoísta su atención a los abuelos. Sea como sea, el tipo de ayuda que prestan los jubilados en el cuidado de los nietos varía en función de la edad que éstos poseen. En general, suele concretarse en tareas como llevar a los nietos al colegio por la mañana, volver a recogerlos a la hora de la salida o prepararles la comida.

A veces, aprovechando la atención que los abuelos dispensan a los pequeños y argumentando la falta de tiempo, muchos hijos acaban incluso compartiendo el almuerzo con ellos. La comida, así suele ocurrir con relativa frecuencia, es uno de los momentos más apropiados del día para recibir la visita de los hijos y compartir un rato de convivencia que en otro horario sería muy difícil:

M: Yo en mi caso ya tengo bastante, porque tengo la hija que viene el martes y el jueves a comer, el nieto viene el martes, el jueves y el sábado... Y la mayor porque no puede por el horario, pero cuando puede también viene. O sea, que ya los días que me vienen a comer ya tengo bastante. Más las fiestas, las Navidades y todo eso, que nos juntamos y tal.... Pero luego, vienen cada semana, los tengo dos o tres veces. Pues yo para mí, la relación con la familia, con los hijos... no tengo queja (GR1, 8).

En el lado positivo, este tipo de relación con los hijos hace a los jubilados sentirse útiles en el plano familiar y percibir que están cumpliendo una labor que, aunque está oscurecida socialmente, los implicados reconocen su gran valor. El cuidado de los nietos, por otra parte, colma de satisfacción a los abuelos, que encuentran en ello, además de una actividad de dedicación del tiempo, un elemento que multiplica su vinculación familiar y refuerza los lazos consanguíneos:

Yo en el tema ese de los nietos... bueno, yo siempre parto del principio de la utilidad. Una cosa es sentirse útil y otra cosa es que abusen de ti, que te utilicen. Pero mirado desde la óptica positiva, que creo que la vida hay que mirarla un poco de esta forma, y lo digo teorizando porque no tengo experiencia...

¿No tiene nietos?

No, no tengo nietos. No tengo nietos. Pero creo que el hecho de sentirte útil, útil a un grupo al cual te vinculas, en el que tienes vinculaciones afectivas, sanguíneas, etc. creo que es una cosa muy positiva (GR1, 8).

Para aquellas personas mayores que han visto desaparecer a su cónyuge, bien a causa de la viudez bien por el divorcio, los hijos y los nietos constituyen una refe-

rencia fundamental en el desarrollo de sus vidas. Las relaciones que se mantienen con ellos aportan múltiples beneficios, tanto en el terreno material como, sobre todo, en el emocional. Una jubilada de Barcelona destacaba en este sentido lo positivo que resultaba para ella el compartir todos los días el almuerzo con su hija habida cuenta de que, inserta en una vida residencialmente solitaria, la motivación para preparar la comida y alimentarse adecuadamente disminuiría en gran medida si no esperara esta agradable visita:

M: En cuanto a la relación esta familiar, también depende un poco de nosotros, no todo depende de los hijos. Yo estoy separada hace veinte años, sin embargo, tengo relación con mi suegra, tengo relación con mis sobrinos por parte de mi marido y, claro, relación con mi hija, que se viene todos los días a comer a casa. Pero que yo... que venga todos los días a comer a casa mi hija, para mí me hace un favor, porque si no yo no me haría comida para mí, me haría un pan con chocolate y ya está. En cambio, de esta manera me obligo a hacerme una comida. Por lo tanto, para mí no es un sacrificio, ni nada de esto, sino que es un favor (GR1, 12).

I.4.3. Recursos sociales

I.4.3.1. La preparación para la jubilación

Con la preparación para la jubilación se trata de evitar que la desvinculación del puesto de trabajo genere como consecuencia, por ejemplo, el retraimiento de las personas en el domicilio sin otra alternativa de dedicación que no sean unos pocos oficios solitarios, sin salir del ámbito doméstico. Se puede llegar a potenciar, en este sentido, el compromiso social y la vinculación comunitaria de los mayores, para lo cual nada mejor que poner en marcha y consolidar con el tiempo, mucho antes de que se hacerse efectiva la jubilación, un amplio abanico de actividades de ocio y de relación social. Un jubilado de Barcelona advertía sobre el peligro de la desvinculación laboral ante la ausencia de actividades concretas de dedicación fuera del ámbito doméstico:

Pero hay muchas personas que están solos y son los que están en los pisos, todo el tiempo metidos allí, allí y allí, y no salen nunca. Hay gente que no sale nunca del piso. Hay muchísima gente de esta, que tienen sesenta, setenta, ochenta años. ¡Esos sí que están solos! (GR1, 37).

La preparación para la jubilación durante los últimos años de la etapa laboral de la persona facilita en gran medida el proceso de ajuste y reorganización poste-

rior de su vida, una vez ha desaparecido definitivamente el rol profesional. El hecho de haber configurado previamente un cuadro de actividades de dedicación posterior marca la adaptación personal a esta nueva etapa de la vida, caracterizada por la gran cantidad de tiempo libre de que se dispone. Si esta preparación incluye además el desarrollo de actividades de ocio que favorezcan las relaciones sociales, su mantenimiento después de la jubilación refuerza la adaptación satisfactoria. Muchos son los mayores conscientes de la necesidad que significa, frente a la improvisación de actividades, la preparación con tiempo de la jubilación:

Pero no es cosa fácil de solucionar la soledad si no hay una gran dosis de equilibrio, de afición, de la dedicación que has tenido en tu vida. Si no ha habido unos hábitos anteriores, una cosa de estas no se improvisa, y es entonces cuando te cae la losa encima de la soledad (GR1, 37).

Yo quisiera hacer un poco hincapié en lo que ha dicho esta señora y que es cierto, que el nivel cultural de nuestro país se ha incrementado notablemente. Entonces habría que luchar mucho más en la prejubilación, habría que crearse aficiones, cosas cotidianas en que entretenerse, que las mujeres habéis tenido a través de cosas manuales, por ejemplo, más que el hombre. Entonces yo digo que las aficiones son las aficiones que se ha creado la persona. Eso es para mí el gran baluarte para poder hacer frente a la soledad, porque el concepto de la soledad no es un fantasma sino que es una realidad (GR1, 37).

I.4.3.2. La continuidad con el entorno social laboral

La continuidad con el entorno social laboral constituye, asimismo, otro de los principales recursos en la prevención del sentimiento de soledad tras la jubilación. El mantenimiento de las redes sociales, de la vinculación con los amigos y los compañeros del trabajo reduce las dimensiones de la ruptura que la desvinculación laboral suele producir en la vida de los individuos. Se convierte, asimismo, en una fuente permanente de apoyo social a la que en cualquier momento las personas pueden dirigirse. La posibilidad de continuar participando no ya sólo en el contexto social del trabajo sino incluso en su desempeño significa disponer de un importante referente en el quehacer cotidiano de las personas jubiladas.

Como hemos indicado, la naturaleza del trabajo que se ha llevado a cabo determina la posibilidad o no de conservar el entorno social laboral a pesar de la desvinculación legal del empleo que establece la jubilación. La ruptura definitiva con este entorno suele ser, en un número abundante de veces, el resultado de este pro-

ceso. Sin embargo, hay trabajos que permiten el mantenimiento de una relativa vinculación posterior a la jubilación, aunque desde el punto de vista formal se haya abandonado su desempeño. La implicación en ellos adquiere entonces un sentido mucho más relajado y menos competitivo, obedeciendo simplemente a la voluntad de los individuos de continuar de alguna manera la relación y evitar una ruptura que no acarrea sino efectos nocivos sobre el estado psicológico.

A la vez, la posibilidad de acceder físicamente al lugar en que se desarrollaba el trabajo permite a los jubilados conservar las redes sociales en que se hallaban insertos durante la etapa laboral. Las relaciones con los compañeros de trabajo puede, así, seguir adelante pese a que las personas se hayan visto liberadas de sus obligaciones profesionales. La estructura de apoyo social, en estos casos, no se ve reducida a causa de la jubilación:

Para mí no ha sido igual. Yo sigo con las mismas amistades que tenía antes, por lo que te he dicho ya. En la universidad, como tienes el aula abierta, pues sigo yo con el mismo contacto con mis compañeros, y aparte tengo el contacto con las otras personas que he conocido en los diferentes lugares... (GR1, 5).

1.4.3.3. La ganancia de amistades

También se ha dicho que la jubilación supone que muchos de los que han sido compañeros de trabajo durante un largo período de su vida profesional desaparecan de la red de relaciones de las personas. Éstas, en definitiva, se ven obligadas a sustituir de forma progresiva el trabajo por otros elementos como vías de expansión social, a fin de poder hacer efectiva la posibilidad de entablar nuevas relaciones interpersonales. En este sentido, en paralelo al proceso de erosión social que puede llegar a originarse con la jubilación, comienza otro que integra a las personas en nuevos núcleos de relación social. El balance final de ambos procesos resulta a veces altamente satisfactorio.

El proceso de jubilación, en definitiva, no siempre arroja un saldo negativo en las relaciones sociales. En algunos casos llega a significar justamente lo contrario, es decir, lejos de producirse pérdidas importantes de amigos, con el consiguiente riesgo de desvinculación social, lo que hace es facilitar a la persona nuevas posibilidades en las relaciones interpersonales. En estos casos, la jubilación brinda una auténtica oportunidad para la expansión social. Las mayores oportunidades que se abren

en esta nueva etapa de la vida para la participación social y el disfrute de las prácticas de ocio motivan el incremento de las relaciones interpersonales:

M: Para mí han aumentado, para mí ha sido relacionarme con todo el mundo. Tengo muchas amistades, muchos matrimonios que salimos, amigas, viudas..., y salimos y entramos... Así que al contrario, yo ahora tengo muchas más amistades que no tenía antes. Para mí ha sido así (GR1, 4).

Es decir, el proceso de apertura hacia nuevos focos de amistad puede producirse en paralelo al proceso de erosión de los contactos con los antiguos compañeros del trabajo, con lo cual lo que realmente se produce en muchos casos es un giro del núcleo relacional de la persona desde la esfera laboral hacia, por ejemplo, la del ocio. De todos modos, es evidente que la relación que se entabla con las nuevas amistades suele ser de distinta naturaleza que la que se mantenía con los compañeros de trabajo. De hecho, frente al carácter aleatorio o impuesto que caracterizaba a los compañeros del trabajo, las nuevas amistades son libremente elegidas, de modo que las relaciones resultan por lo general más desinteresadas:

Pero incluso las amistades de trabajo, por lo menos desde mi óptica, son como más interesadas. Contrariamente, ahora tú escoges las amistades, las relaciones fluyen más espontáneamente (GR1, 11).

Por eso hay veces en las que el abandono de la actividad laboral se salda con un balance social netamente positivo, ya que a la ganancia cuantitativa que suponen las nuevas amistades se añade el afianzamiento de las relaciones que ya se tenían antes de jubilarse. No obstante, parece claro que el carácter del individuo resulta determinante en el beneficio social que puede obtenerse con el cese de las obligaciones profesionales. La incidencia de la soledad tras la jubilación, en consecuencia, también puede prevenirse en buena medida gracias a una vida social activa promovida por la iniciativa personal, algo que recalcábamos en apartados precedentes:

Bueno, eso es la mentalidad de cada uno. Es que la persona que se aísla y no quiere relacionarse pues estará siempre sola, pero la persona que sea abierta y que tenga amistades o que esté bien con la familia, esa no se encuentra sola. Ahora, si te aíslas y ya está y te quedas sola en casa entonces claro que te encontrarás sola porque se te cae la casa encima. Pero si tú te abres a la gente, pues siempre hay amistades. Yo no me veo sola nunca, no me veo sola nunca (GR1, 29).

Respecto al refuerzo de la red social extrafamiliar tras la jubilación cabe destacar también que, muchas veces, los beneficios sobre la actividad social tienen más que ver con el plano cualitativo —naturaleza, frecuencia e intensidad de las relacio-

nes— que con el meramente cuantitativo —ganancia en el número de amigos—. Más aún, la pérdida en el número de amigos, si es que llega a producirse, no tiene sin embargo por qué establecer limitaciones importantes en la expansión social de los jubilados. Se pierden amigos, pero en muchos casos acaba reforzándose la eficacia de las redes sociales. Los contactos sociales pueden ser en número más reducidos, pero en cambio mucho más intensos y enriquecedores:

M: En cambio las amistades que coges ahora, como vives con ellos cada día, pues te relacionas, vives, sales y entras y vas con ellos. Son otras amistades nuevas (GR1, 4).

Para mí también. Incluso yo soy tesorero de la asociación de Veteranos de Radiotelevisión. Voy dos días, los lunes y los viernes, que son para las cuotas de los socios, o las de los viajes que hacemos, que las cobramos y luego hacemos un viaje al mes. Y luego por la mañana pues me voy al Casals, así que siempre estoy ocupado. Después conozco a más gente y... yo sí, ahora me relaciono con más gente, porque antes cuando trabajaba el Casals por ejemplo no lo pisaba para nada, mientras que ahora todas las tardes voy allí a tomar un café, o nos reunimos o hacemos una tertulia allí. Voy además a la asociación, tenemos una oficina y una sala de actos donde nos reunimos o tomamos también un café y... Yo tengo ahora más vida de sociedad que antes... (GR1, 4).

1.4.3.4. La participación en actividades sociales

La participación en actividades sociales es uno de los factores que más influencias ejercen sobre la calidad de vida de los mayores (IMSERSO, 1997). La implicación en la vida social del entorno proporciona numerosos beneficios a las personas después de la jubilación. Contribuyen a que éstas posean un elemento de interés, entretenimiento o diversión de gran importancia, por una parte. Al tratarse además de actividades libremente elegidas, pueden significar una elevada fuente de satisfacción y bienestar en la vejez. Por otra parte, constituyen un motivo ciertamente indicado para el encuentro social, donde hacer posible el intercambio de informaciones y apoyos. La participación en actividades sociales abre muchas oportunidades para la ganancia de amistades y el refuerzo de la estructura de relaciones interpersonales de los jubilados.

Su implicación en actividades sociales contribuyen además al sentimiento de utilidad que perciben en la dedicación de su tiempo y de sus energías, sentimiento que tal vez se haya visto deteriorado tras la salida del mercado de trabajo. Constituye este otro de los recursos más efectivos en la prevención de la soledad tras la jubilación, ya que además de dotar de un preciado reconocimiento público a su dedica-

ción, posibilita la apertura de la persona hacia nuevos núcleos donde entablar relaciones sociales y obtener apoyo social.

Los jubilados de Barcelona profundizaban en esta reflexión, destacando la importancia que puede llegar a significar la dedicación voluntaria a la hora de seguir considerándose útiles y necesarios ante la sociedad. La participación en actividades de voluntariado, en efecto, colma de satisfacción la nueva dedicación de su tiempo una vez han dejado atrás las obligaciones laborales. Contribuye, asimismo, a dotar de utilidad social a las nuevas inquietudes que éste lleva a la práctica. Esta inquietud social va mucho más allá para muchas personas, constituyendo un reto personal o, incluso, un auténtico deber de cara a la sociedad:

No, al revés. Yo diría que... es más, da más riqueza, da más. Por ejemplo, en relación a ese matiz que tú decías de la soledad, quizás una de las preguntas o cuestiones que vale la pena que se haga todo el mundo que se jubila es de que debe continuar siendo útil en la sociedad, debe aportar su riqueza personal. Y la sociedad, aunque no lo reconozca, pero hay estamentos y organizaciones que realmente se brindan, te ofrecen la posibilidad de crecer corporal y espiritualmente. Pero estoy diciendo... ciertamente hay un voluntariado, por ejemplo en Barcelona, que sigue utilizando una dimensión profundamente arraigada en la sociedad pero que está creciendo cada vez más actualmente. Y este factor de sentirte útil es muy importante, seas soltero, seas viudo, seas como seas. Te da una riqueza de experiencias que... personalmente te da unas riquezas extraordinarias, unas vivencias que las he comentado antes, quizás hasta una impresión distinta... (GR1, 5).

En cualquier caso, los beneficios que otorga la inversión social del tiempo son múltiples. Para empezar, la dedicación social reduce el riesgo —cuando no lo elimina— de sufrir aislamiento y soledad, al afianzar la integración en la comunidad de residencia a través de la participación en las actividades que se organizan en ella. Pero, además, la participación social de los mayores puede llegar a significar otro modo de legitimar públicamente sus dedicaciones y, de paso, justificar socialmente la percepción de la pensión de jubilación:

... Hasta por ejemplo, cuando se habla de una forma frívola desde el punto de vista político, cuando se habla despectivamente de la cuestión económica de la gente mayor, fíjate tú si la persona jubilada se plantea el tema de ser útil a la sociedad, hasta desde el punto de vista de conciencia social cívica, de uno mismo dice: *«Lo que recibo lo estoy ganando»*.

¡Exacto!

Entonces, yo creo que este favor, que queda muy sumergido, es muy importante. Cada persona tiene que sentirse útil, no tiene que vivir de miseria ni de misericordia ni de caridad. Eso de la caridad tiene que desaparecer de la cultura civil, debe desaparecer con todo respeto, pero... Entonces, esa utilidad... Entonces el sentirse solo ya.... ¡cuidado, luego hay circunstancias y circunstancias! (GR1, 6).

Esta inquietud social tras la jubilación es interpretada, así pues, por muchas personas como una verdadera oportunidad de enriquecimiento personal y que permite, al mismo tiempo, seguir sintiéndose útiles a la sociedad. Obsérvese en cualquier caso cómo puede llegar a variar sustancialmente el sentido que la jubilación posee para los individuos en función de la dedicación que se reserve al tiempo libre que sucede al trabajo. Lejos de concebirla como un merecido descanso o una liberación, muchos personas lo que experimentan a raíz de la jubilación es un giro importante en el centro de interés de sus vidas, que a iniciativa propia acaba desplazándose desde la esfera laboral hacia las actividades de voluntariado y dedicación social.

La jubilación motiva el predominio de la voluntad personal sobre el quehacer impuesto por las obligaciones laborales. Una intensa dedicación a diversas causas de interés social, por ejemplo, puede proporcionar una elevada satisfacción al jubilado, satisfacción que tal vez no procuraba el puesto de trabajo. La participación en actividades de índole social, a través por ejemplo de la iniciativa voluntaria, además de contribuir a la utilidad que percibe el jubilado en su dedicación cotidiana, concede otro beneficio importante ya que le ofrece la posibilidad de estar en contacto de forma mucho más cercana y activa en la vida social del entorno:

Para mí la jubilación no ha sido ninguna liberación. Únicamente, las condiciones de salud me obligaron a tomar una determinación, y entonces el campo laboral lo he vertido en un campo totalmente de dedicación social. Participo de lleno en los Consejos Municipales del Ayuntamiento, participo en una coordinadora de la asociación de vecinos. Y, por otra parte, cuando el tiempo me lo permite, que es bastante todavía, colaboro indirectamente con la asociación SOS Racismo. Me refiero que mi ocupación fue cambiando de una dedicación física a una dedicación cultural y me doy cuenta de que todavía puedo aportar una gran riqueza a la sociedad, de tal forma que te sientas útil el cien por cien, porque participas en todos los acontecimientos que puedan pasar. Yo también he trabajado por libre. Soy periodista e hice sociología (GR1, 3).

En el grupo de Barcelona, varios de los participantes venían desarrollando desde hace tiempo una importante labor voluntaria, que además de dotar de sentido esta nueva etapa de sus vidas, les procuraba, así pues, una tremenda satisfacción personal. En los grupos de Sevilla y de Ares, sin embargo, ningún jubilado contaba con experiencia como voluntario, si bien hay quien mostraba su firme intención de emprender este tipo de actividades si le fuera posible. Faltaría, eso sí, coordinar eficazmente este interés con la posibilidad real de actuar en actividades voluntarias:

Y yo tengo pensado ahora ir a ayudar a personas que les haga falta, una hora por la tarde o dos horas. A mí no me cuesta irme con las personas mayores, a mí me gusta irme a un sitio donde yo pueda ayudar a alguien (GR2, 21).

Una de las mayores reivindicaciones de los jubilados es el reconocimiento público de la utilidad de aquellas actividades de dedicación social que llevan a cabo. Es preciso que la participación en actividades voluntarias sea socialmente valorada, para que la dedicación gratuita y desinteresada a las causas sociales satisfaga a las personas mayores y estimule la continuidad de su desarrollo. El ser conscientes de que se hallan cumpliendo una función social reconocida, de modo que sientan que forman parte activa de la comunidad y se mantengan interesadas por el futuro, es una condición esencial en la búsqueda de una jubilación positiva (Buendía y Riquelme, 1994). Por eso la participación en actividades voluntarias, además de la ocupación e incluso el entretenimiento que proporcionan, pueden llegar a aportar a la persona jubilada una función y un rol social positivamente reconocidos y valorados:

Pero hay yo creo muchas actividades ciertamente para participar. En Barcelona, por ejemplo, hay un gran número de asociaciones para integrarte y participar, y poder servir incluso a la sociedad a través del voluntariado, que muchas veces el voluntariado se produce por falta de trabajo y otras por vocación o por disponer de tiempo libre.

Me parece que es en Manresa, no lo sé seguro, hay una asociación de jubilados en la cual hay un dirigente que es ingeniero agrónomo, otro dirigente que es ingeniero industrial y otro dirigente me parece que es ingeniero de caminos, y están llevando una escuela para gente joven y les enseñan a trabajar prácticamente. O sea, ellos son jubilados que están enseñando, están dando enseñanza a gente joven.

Eso es el voluntariado de mayores, que aquí en Barcelona también lo hay (GR1, 36).

II. VIUEDAD Y SENTIMIENTO DE SOLEDAD

II.1. INTRODUCCIÓN

II.1.1. Descripción de los grupos de discusión con personas viudas

Dada la estrecha relación que presumíamos entre la viudedad y el sentimiento de soledad, decidimos realizar cuatro grupos de discusión en los que participaron personas mayores viudas, cada uno de los cuales respondía a un perfil diferente:

- * El primero se celebró en Toledo y contó con nueve participantes, que hablaron sobre la viudedad y la soledad desde diferentes situaciones residenciales: tres de ellos vivían solos mientras que, del resto, varios se habían mudado tras perder a su pareja a casa de alguno de sus hijos y otros, en cambio, permanecían en sus domicilios con algún descendiente sin emancipar. La razón por la que optamos por combinar las situaciones residenciales es para conocer en qué medida la forma de convivencia puede influir, para bien o para mal, en el problema de la soledad. No vimos inconveniente en sentar en la misma mesa a debatir a varones y mujeres, sino que, por el contrario, partimos de que sus diferentes puntos de vista enriquecerían el debate ya que ambos géneros suelen enfrentarse a la viudez desde posiciones bastante dispares. En todo caso, reunimos a personas mayores de edades relativamente jóvenes.
- * El segundo de los grupos se realizó en Alicante y estuvo compuesto por personas bastante longevas, todas las cuales sobrepasaban los 80 años de edad. Participaron siete individuos, la mayoría mujeres, cinco de las cuales convivían con algún hijo mientras que las otras dos seguían autónomas en

sus hogares, esto es, residiendo en solitario. Como principal aspecto sobre el que queríamos abundar, todas ellas reflexionaron sobre sus experiencias de viudedad y soledad en el marco de su avanzada edad y su entorno social urbano. Otro aspecto interesante a destacar es que varias sufrían problemas de salud, más en concreto de movilidad, necesitando ayuda para desplazarse fuera del domicilio.

- * El tercero de los grupos se realizó en la localidad segoviana de Cantalejo. En él participaron nueve mayores, también de ambos géneros, constituyendo en este caso todos ellos hogares unipersonales. Queríamos investigar la posible conexión existente entre la vida en solitario y el sentimiento de soledad, teniendo en cuenta como variables fundamentales el ser personas de una edad no muy elevada y habitantes del medio rural. Otro rasgo bastante indicativo que describe su situación es que la mayoría padecían una situación de dispersión geográfica de los hijos por cuestiones de trabajo, esto es, estaban sufriendo los efectos de la emigración y sus consecuencias sobre el transcurso cotidiano de sus vidas.
- * El cuarto y último de los grupos de discusión fue realizado en Padul, municipio rural ubicado al sur de la provincia de Granada. En él participaron nueve personas, todas mujeres de 75 o más años que vivían solas. Padul es otra localidad que se enmarca geográficamente en una zona muy castigada por la emigración. Como resulta, son muchos los mayores que tienen a varios o incluso a todos sus hijos fuera. Queríamos recoger así las situaciones de aislamiento familiar en el mundo rural que padecen las personas más ancianas, que como es sabido son en su gran mayoría mujeres. Como rasgo también identificativo de este grupo, todas ellas compartían un nivel educativo muy escaso —algunas analfabetas—, así como una posición socioeconómica humilde.

II.1.2. Presentación del informe de resultados

De salida, hay que recordar que los datos cuantitativos proporcionados por las encuestas indican que únicamente una minoría de personas mayores declaran vivir bajo un sentimiento continuo de soledad (Walker, 1996). No debe extrañarnos que también en los grupos de discusión que hemos realizado hayan aparecido pocos testimonios de mayores que declararan estar sumidos en una profunda y duradera soledad. Aunque algunos ha habido, han resultado mucho más frecuentes las interven-

ciones apuntando una incidencia relativa de la misma. Nos referimos a viudos/as que confiesan sentirse solos en determinados momentos o bajo circunstancias especiales, pero que a la vez afirman ser capaces de superar o aliviar este problema generalmente por sus propios medios, o al menos de saber aguantarlo.

Dicho esto, tres son los apartados en que se articula el informe. En el primero analizamos las circunstancias que de forma directa o indirecta favorecen o se asocian con el sentimiento de soledad en la población mayor viuda. Los cambios que comporta el nuevo estado civil afectan a nivel personal, familiar y social, y suelen ser difíciles de asimilar dado además el carácter acumulativo con que se producen. Surge entonces la necesidad de adaptarse a una realidad totalmente nueva, emprendiéndose un proceso de reorganización de la vida no exento de complicaciones. La lejanía de los hijos y la pobreza relacional son dos de los hándicaps principales en lo que hace a la aparición del sentimiento de soledad, que podrá verse agravado además por la existencia de algún problema de tipo personal en la adaptación a la viudedad, como la desilusión por la vida o la falta de motivación para seguir adelante sin la pareja.

Es por ello que para muchos mayores el sentimiento de soledad que sucede a la viudez significa algo más que una amenaza: es una realidad que se apodera de ellos, a veces de manera irremediable, dada la ausencia definitiva del ser que hasta entonces aportaba, además de compañía y protección, la relación más íntima con que contaban habitualmente. Pero si hay un rasgo capaz de definir bien a la soledad, éste es su complejidad, sus múltiples facetas y significados. Según lo interpretan los mayores, soledad puede ser sinónimo de falta de pareja, de indefensión, de hogar unipersonal... y, por supuesto, de sentimiento subjetivo. Pero también es asociada a rasgos positivos, sobre todo cuando es deseada. Es muy indicativo que incluso una misma persona llegue a mencionar ambas caras de la soledad de modo inmediato cuando trata de definirla. Son temas estos que centrarán nuestro interés en el segundo de los apartados.

En el tercero y último nos ocupamos de las estrategias y recursos más frecuentes con que las personas mayores viudas suelen hacer frente a la soledad. Distinguiremos, por un lado, las iniciativas personales que emprenden con más asiduidad para tal fin y, por otro lado, el protagonismo que asume la familia en el suministro de apoyo material y afectivo. Además, se hará hincapié en la importancia que poseen las redes sociales extrafamiliares. La suma de todos estos recursos constituye, evidentemente, la mejor herramienta en la lucha contra la soledad, y ello tanto en lo que respecta a su prevención como a la reducción de su incidencia.

II.2. Circunstancias que motivan la soledad tras la viudez

La muerte de la pareja representa para cualquier persona uno de los momentos más trágicos que el destino puede deparar. Si es un suceso que se padece además a una edad avanzada, sus consecuencias se revisten de unos tintes especialmente dolorosos puesto que se pone fin de repente a, por lo general, varias décadas de vida matrimonial. A la profunda tristeza que motiva en sí el hecho de enviudar, las personas mayores se ven obligadas a asumir su pérdida como definitiva o irreparable, esto es, de aceptar que nunca más volverán a contar con una figura similar en sus vidas habida cuenta de que, salvo en casos excepcionales de segundas nupcias, carecerán ya para siempre de pareja. Por eso la pérdida del esposo o esposa, como pasamos a describir, supone una gran ruptura a nivel personal, familiar y social:

- a) En el terreno personal, para comenzar, son más que evidentes las dificultades que plantea a los mayores tanto la asimilación del hecho luctuoso como la adaptación anímica a un tipo de vida muy diferente al que venían manteniendo hasta entonces. Las secuelas que motiva el enviudamiento se centran en la esfera emocional: desilusión por la vida, malestar psicológico, insomnio, depresión, etc.; pero también en la material, y baste citar las limitaciones domésticas que afectan a una proporción alta de hombres nada más perder a su esposa, dada la escasa o nula preparación que atesoran en la realización de las tareas del hogar. Son circunstancias que han sido comentadas por los mayores en sus discursos y que deben considerarse para estudiar el origen de la soledad.
- b) A nivel familiar, de otra parte, la viudez significa la quiebra del matrimonio y de la consiguiente relación de pareja como circunstancia más negativa. Hay que tener en cuenta que, aunque no ocurra así en todos los casos, lo más común es que los hijos se encuentren ya emancipados, por lo que la persona mayor pasa de pronto de un estado de convivencia exclusiva con el cónyuge, bastante propicio para la felicidad conyugal, a otro radicalmente distinto. De ahí la magnitud de los efectos que acarrea esta ruptura cuando ocurre en la vejez, empezando por la nueva forma de convivencia que habrá de elegir el mayor, sea formando un hogar unipersonal, pasando a corresidir con la familia o ingresando en alguna residencia. El sentimiento de soledad, en cualquiera de estas situaciones, es una firme amenaza.
- c) Por último, también a nivel social la viudez viene a representar una profunda alteración, alteración que conlleva en muchas facetas pérdidas y en

otras cuando menos un cambio sustancial. Es frecuente, por ejemplo, que buena parte de las actividades de ocio que se disfrutaban junto al cónyuge cesen con carácter inmediato y definitivo. Las propias amistades, según veremos, experimentan un giro muy significativo ya que los mayores son propensos a alejarse de las antiguas amistades matrimoniales para rodearse de otras personas que, por regla general, comparten su mismo estado de soledad conyugal y ausencia de relación amorosa. El empobrecimiento de la actividad social a raíz del enjuiciamiento, capaz de derivar en episodios de aislamiento, es otro importante factor que señalaremos como origen de la soledad.

II.2.1. Problemas personales relacionados con la viudedad

II.2.1.1. La falta de preparación del hombre en las tareas domésticas

Según se aprecia en la tabla 2.1, dentro de la viudedad, los hombres constituyen una clara minoría respecto a las mujeres. En concreto, por cada varón viudo que hay en España existen tres mujeres viudas, esto es, exactamente el triple. En cuanto al resto de las categorías del estado civil, llama la atención que el porcentaje de personas que permanecen solteras sea bastante más elevado entre la población femenina que entre la masculina. La tasa de separados/as y divorciados/as se mantiene en niveles muy bajos. Como resultado de todo ello, otro dato sumamente significativo es que más de las tres cuartas partes de los hombres de 65 y más años disfrutan de su pareja, porcentaje que cae hasta alrededor del 40% en lo que hace a las mujeres.

Está claro que la viudedad es un fenómeno mucho más masculino que femenino, máxime dentro del colectivo de población de 65 y más años de edad. La disparidad entre los géneros va aumentando a medida que asciende la edad de la manera que ilustra el gráfico 2.1. Así, en el grupo más joven, el de 65-69 años, han enjuiciado ya más de la cuarta parte de las mujeres, pero menos del 7% de los varones; en el grupo de 70-74 años, lo han hecho el 11% de los primeros y casi el 40% de las segundas; en el de 75-79 años, más de la mitad de las mujeres frente a apenas el 18% de los hombres; en el de 80-85 años, existe un 29% de viudos frente a un 66% de viudas; por último, pasados los 85 años de edad, han perdido a su cónyuge tres de cada cuatro mujeres, pero menos de la mitad de los hombres:

Eso desde el punto de vista cuantitativo. Desde el cualitativo queremos destacar en cambio, en el apartado que nos ocupa, los problemas de adaptación a la viudedad que afectan a una proporción alta de varones en el plano material. Dicho con más exactitud, nos referimos a las serias limitaciones que padece el sexo masculino, hablando siempre en términos generales, en la realización de las tareas domésticas una vez que desaparece la esposa. Tanto es así que son muchos los hombres que deciden mudarse con los hijos o se ven obligados a ingresar en una residencia casi de inmediato, debido a su falta de preparación para cocinar o llevar a cabo cualquier faena del hogar. Sólo el recibimiento de una ayuda abundante y cotidiana por parte de los familiares permite a muchos de estos varones continuar autónomos en sus domicilios.

Luego, aun siendo una minoría, dentro de la vivienda los hombres mayores se enfrentan a la viudez desde una posición mucho más desventajosa que las mujeres. En el origen de esta situación se halla la socialización dispar que han recibido unos y otras a lo largo de toda su vida: que el sustento económico del hogar correspondía al género masculino y la dedicación a las tareas de la casa al femenino es una manera de pensar fuertemente arraigada en las generaciones que en la actualidad atraviesan las edades avanzadas. En base a estas premisas *socializadas* se han educado y se han comportado siempre, por lo que es ahora, ya en la vejez y llegada la viudedad, cuando problemas como el que tratamos quedan al descubierto.

Así, muchos varones que nunca se habían visto en la necesidad de prepararse la comida porque primero las madres y luego las esposas se ocuparon de ello, prolongarán su dependencia hasta el resto de sus días. Su escasa o nula implicación durante la etapa matrimonial en las actividades domésticas, en general, motiva que al dolor que provoca la muerte de la pareja suela sumarse con frecuencia la incapacidad material en que se encuentran para diseñar una vida autónoma y seguir por sí solos adelante. Ello no quita que algunos decidan emprender, forzados por las circunstancias, el aprendizaje de los quehaceres cotidianos de la casa que solía realizar en vida la mujer, aun a riesgo de que la sensación de extrañeza ante la situación creada contribuya con frecuencia a agravar el dolor por la pérdida del cónyuge (Mishara y Riedel, 1995).

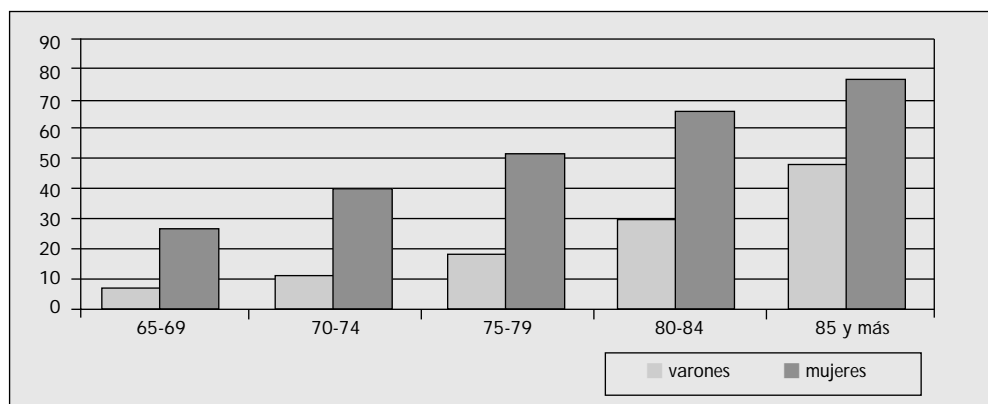
Esta realidad es tan evidente dentro de la sociedad española que no ha tardado en reflejarse en nuestra investigación a través de los discursos tanto de los varones como de las mujeres. No es extraño que los viudos destaquen y las viudas admitan los problemas con que suele toparse de inmediato el género masculino en todo lo que hace a las tareas domésticas y especialmente al tema de la comida.

TABLA 2. Distribución de la población española mayor de 65 años según estado civil

	Total	Hombres		Mujeres	
		(N)	(%)	(N)	(%)
Solteros/as	556.105	158.203	7,16	397.902	12,58
Casados/as	2.999.546	1.703.370	77,14	1.296.176	40,99
Viudos/as	1.783.136	332.879	15,07	1.450.257	45,87
Sep.-Divor/as	31.465	13.804	0,63	17.661	0,56
TOTAL	5.370.252	2.208.256	100	3.161.996	100

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos del Censo de Población de 1991. INE.

GRÁFICO 2. Proporción de viudos y viudas por grupos de edad según estado civil



Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos del INE.

Los hombres que optan por seguir en sus domicilios viviendo solos descubren una de las dificultades más importantes en su adaptación a la viudez, por lo que la necesidad de recibir ayudas en este terreno es una de sus principales reivindicaciones. Tratando de aportar una solución al respecto, a fin de mantenerse autónomo en su vivienda, creemos muy significativa la sugerencia que efectuaba un viudo solitario de Cantalejo, nada más comenzarse a debatir sobre las consecuencias de la viudez:

H: Yo en mi opinión, no va bien la cosa de las comidas, porque hay bastantes sitios como las residencias, que hay residencias que aparte de los internos que hay en ellas, pues dan comida, en la mayor parte de los sitios dan a lo mejor una comida, pues normal. A mí es que las comidas se me dan mal, me cuesta mucho más trabajo hacer las comidas que a lo mejor hacer un poco de limpieza en la casa (GR5, 1).

Las limitaciones domésticas que se asocian al género masculino quedan también bastante claras en las familias monoparentales, es decir, en aquellas situaciones en las cuales el hombre se convierte tras enviudar en el único responsable de la crianza de los hijos, sean todavía pequeños o se encuentren en su juventud. El discurso de los varones enfatiza en este punto el carácter insustituible que define a la *madre*, no sólo ya en lo que se refiere al bienestar material de los hijos sino, sobre todo, en lo que respecta a su educación. En el grupo de Toledo, participantes de ambos sexos relataban de esta guisa sus experiencias para coincidir subrayando las ventajas de la mujer:

Yo me quedé viuda muy joven, con 58 años, y claro, todavía tuve que sacar adelante a mis hijos, que es lo que tenemos de ventaja las mujeres, que si es al revés y mi marido vive y yo no, pues yo no sé lo qué hubiera tenido que hacer, porque le pasaría lo que a usted. Pero yo me quedé y saqué a mis hijos adelante, salí adelante.

Sí, es que las mujeres tenemos esa ventaja.

Sí, es muy distinto, un hombre...(GR4, 5-6).

H: Lo que pasa es que muchas cosas no las puedes solucionar como una mujer. Ese es el acobardamiento mayor que tienes, que ya tu hija... porque a mí mi hija con trece años que se me quedó, pues... yo qué le voy a decir a mi hija... hasta incluso si sale un fin de semana pues yo no sé si ya la quiero tener muy sujeta o...

O le da demasiada libertad.

H: O lo que yo digo, que es que se cría sin madre... (GR4, 27).

II.2.1.2. La pérdida de la intimidad conyugal

La muerte del cónyuge significa para cualquier ser humano, y más todavía en las edades avanzadas, el final de la relación afectiva más importante con que se contaba. Además, el vacío que origina el suceso tanto para los hombres como para las mujeres muy difícilmente podrá ser compensado por una figura similar, ni siquiera con el paso del tiempo. No será suficiente, en efecto, rodearse de familiares y amigos, ni disfrutar de una excelente vinculación con ellos, puesto que la pérdida de

la compañía y la intimidad que procuraba el cónyuge es percibida por la práctica totalidad de los mayores como una contrariedad de naturaleza irreparable.

La viudez, como término de la relación matrimonial, comporta un elevado riesgo de soledad subjetiva para muchos mayores que no hallan la confianza de nadie igual que el marido o la esposa en quien depositar sus secretos, desahogar sus problemas o, simplemente, manifestar sus inquietudes. El percibir con certeza que la ausencia de la intimidad conyugal se prolongará durante el resto de sus días hace que algunos mayores viudos sean víctimas por momentos del problema de la soledad o, peor aún, que acaben por sufrirlo de una manera permanente. En este sentido, la aparición del sentimiento de soledad relacionado con la falta definitiva de la pareja se caracteriza por resultar hasta cierto punto inevitable. Otra cosa será, como decimos, la periodicidad y la intensidad con que se presente, así como su duración y los recursos disponibles para su reducción. Las viudas de Toledo recogieron en su discurso este sentir:

Y es que ciertos problemas a los hijos no se los puedes contar y sin embargo a él llegabas y estabas deseando de estar con él para contárselos. Porque ciertos problemas no se los puedes decir a los hijos y sin embargo con él pues sí.

¡Claro!

Y es ahora la falta de decir *«¿yo ahora con quién hablo?, ¿a quién le digo?, ¿este problema mío a quién se lo cuento?, si no se lo puedo contar a mis hijos, ¿a quién?»*.

A quién se lo cuentas, sí.

A nadie.

Te lo tienes que callar o si tienes una persona que te puedes desahogar... Pero que a nadie, porque no...

A nadie (GR4, 37).

II.2.1.3. Los problemas relacionados con el sueño

Está demostrado que el envejecimiento puede causar en las personas alteraciones relacionadas con el sueño: aumentan las dificultades para dormir, las horas de sueño se intercalan con momentos de insomnio, la duración del sueño nocturno suele reducirse, sus interrupciones son más frecuentes, etc. No obstante, las diferencias individuales en cantidad y en calidad del sueño son mucho más importantes entre las personas mayores que entre los demás grupos de edad (IMSERSO, 1998). Pues bien, uno de los factores que más contribuyen a generar estas diferencias dentro del

colectivo de los mayores es el estado de viudedad: aunque lógicamente no ocurre así en todos los casos, la falta de la pareja sí que determina para muchas personas la capacidad o la dificultad para dormir de forma apacible.

Para empezar, la viudez puede ser la causa principal de importantes cambios en las costumbres cotidianas de las personas mayores, incluso en hábitos que se tenían muy consolidados en la etapa matrimonial. Uno de estos hábitos suele ser la hora en que los mayores deciden irse a dormir: la desaparición del cónyuge lleva a muchos de ellos a modificar el horario en que se retiran a la cama respecto al que mantenían mientras disfrutaban de la compañía del cónyuge.

Este horario tiende a variar significativamente en función de la modalidad de residencia en que se hallan los mayores: quienes tras enviudar pasan a convivir con sus hijos terminan por acostarse más temprano de lo que lo hacían en la etapa matrimonial, mientras que las personas que residen en solitario, por el contrario, es frecuente que se vayan a la cama más tarde de lo que antes era habitual. La intención de no molestar y la aversión a la madrugada son, respectivamente, los motivos esgrimidos en unas y otras situaciones para justificar tales comportamientos. Varias viudas de Padul destacaban la libertad horaria para irse a la cama como una de las principales ventajas que aporta la permanencia en el domicilio tras la viudez, aun a costa de vivir en solitario:

Es que estando una sola si tienes sueño te acuestas pero si no te entra pues te acuestas cuando quieras, y cuando estás acompañada te tienes que acostar cuando se acuesten tus hijos. Eso es así.

Yo estaba con mi hija en Alicante y yo a las doce o las doce menos cuarto me acostaba: «Mamá, ¿por qué te acuestas?, quédate a ver la televisión». ¿Pero qué iba a hacer yo allí? Así que antes de que se acostara ella ya me acostaba yo. Y ahora cuando he estado la última vez lo mismo. ¡Que aquí no molesta una a nadie!

Y así estando una sola se acuesta una cuando quiere (GR7, 5).

Pero lo que más nos interesa subrayar es que, después de perder a la pareja, es frecuente que las personas mayores empiecen a padecer, o se agraven si ya se sufrían, diversas alteraciones relacionadas con el sueño. Resulta común que las horas de sueño nocturno se vean reducidas con respecto a la etapa matrimonial, si bien los mayores coinciden al afirmar que el más importante de los problemas es el insomnio. Abundan los testimonios de personas que se quejan amargamente de no lograr conciliar el sueño, noche tras noche, hasta altas horas de la madrugada como consecuencia de su estado de soledad conyugal. Destacaremos más adelante que el contexto nocturno es uno de los marcos más proclives para la aparición

del sentimiento de soledad, sobre todo cuando se sufren problemas relacionados con el sueño.

No parece que el horario de retirarse a la cama aporte una solución consistente al insomnio, dado que son muchos los mayores que, ante tales circunstancias, retrasan a propósito ese momento sin conseguir a cambio el objetivo que persiguen. Es por ello que a quien afirma no sufrir problema alguno relacionado con el sueño se le considera tremendamente afortunado. Mostramos a continuación sendos extractos de los grupos de discusión de Cantalejo y Alicante donde salió a la luz esta cuestión:

H: Yo no sé si nos pasará a todos. Es que duerme uno poco, yo por lo menos.

Y yo. Yo todos los días hasta las seis de la mañana no me quedo dormida.

Hasta las seis de la mañana estoy yo muchas noches.

H: Yo me acuesto siempre a las doce o a la una, y algunas noches a las dos.. y ya no me duermo. Anoche mismo me acosté a las una y a las cuatro ya estaba despierto. Ya puse el... el aparato y dije a lo mejor ya pues...

Anteanoche eran las seis contadas y no me había dormido. Terrible.

H: Pues yo hasta ahora gracias a Dios he dormido siempre bien.

¡Pues tú tienes una cosa grandísima!

¡Eso sí que es grande, eso sí que es grande!

Eso es lo más grande, hijo.

Bueno, lo más grande (GR5, 33-34).

Yo es que no me acuesto ni a la nueve ni a las diez de la noche. Me acuesto a la una y a las dos de la madrugada. Y hay algunas noches que también las paso en blanco.

H: Eso no... para eso no hay arreglo. Yo termino de cenar, me voy a la cama y hasta las cinco o así no me duermo. Es imposible (GR6, 49).

Otras muchas personas viudas encuentran un verdadero problema para dormir un número determinado de horas de modo continuado. Es probable que ocurra que en algún momento de la madrugada se despierten y acaben desvelándose, debiendo permanecer en la cama sin poder recuperar el sueño a veces incluso hasta el amanecer. En tales circunstancias, de nuevo, la noche puede convertirse en un auténtico suplicio difícil de soportar, ya que constituye un momento especialmente propenso para que se padezca el sentimiento de soledad. De ahí que el insomnio sea una de las causas que contribuyen al amplio y generalizado rechazo que la población mayor viuda, y dentro de ella sobre todo la que reside en solitario, declara hacia la noche:

Yo a las tres de la mañana, muchas, muchas noches ya me he desvelado y no he sido capaz de coger el sueño. ¡Y la noche larga, larga!... estoy deseando de que den las siete de la mañana que es cuando me levanto porque me traen a los niños y ya... (GR4, 29).

¡Anda!, ¡mira tú!, yo tampoco hasta las una y media o las dos. A veces digo «*anda que...*». Y hay veces que te duermes a las una y a las tres te has despertado ya (GR5, 10).

Ante la imposibilidad continuada de conciliar el sueño no son pocas las personas mayores que demandan asistencia médica en busca de un tratamiento o una medicación que solucione o al menos palié el problema. Esta medida, sin embargo, no siempre garantiza que se vaya a alcanzar el fin deseado que supone el dormir y descansar bien. Y es que el insomnio, y en general los problemas relacionados con el sueño a raíz de la viudez, representan en muchas ocasiones una clara sintomatología de que la persona se encuentra bajo un estado de depresión (Ring, 1994). Testimonios como los que siguen ilustran una problemática estrechamente asociada con el sentimiento de soledad:

Pues yo no puedo dormir. Yo me tengo que tomar una pastilla para poder dormir. Y ni eso tampoco (GR7, 8).

H: ... Con decirle una cosa, que tengo que tomar pastillas para dormir, que me las mandó el médico. Me dijo: «*toma media pastilla antes de acostarte*», y me la tomaba y no podía dormir. Me tomo la entera... me acuesto a las dos de la mañana muchos días y a las cuatro de la mañana estoy ya otra vez despierto, y ya no me duermo. Y así vueltas y vueltas y vueltas, ya me levanto, ya me vuelvo a acostar... No puedo. Eso no se lo puedo ni explicar (GR6, 47).

II.2.1.4. La no asimilación de la viudedad

Como venimos sosteniendo, el fallecimiento del esposo o la esposa supone para el cónyuge que sobrevive uno de los tragos más amargos por los que habrá de pasar en su existencia, uno de los contratiempos más penosos a los que deberá enfrentarse nunca. No obstante, factores como los rasgos de la personalidad que más caracterizaban al ser querido o el nivel de intimidad que procuraba la vida matrimonial condicionan en gran medida el sentimiento de añoranza hacia el mismo e, incluso, la adaptación a la nueva situación por la que debe atravesar. Si la relación matrimonial había sido exquisita y plena de felicidad, el anhelo hacia la pareja resulta todavía mayor, siendo muy habitual que la persona viuda idealice la figura del cónyuge desaparecido, esto es, que construya una imagen selectiva de sus rasgos más positivos y oculte en cambio los negativos.

Este ejercicio de idealización no comportaría ningún matiz patológico siempre y cuando se sostenga sobre una asimilación y una adaptación *normalizada* a la viudedad. Pero lo malo es que la ausencia definitiva de la pareja vacía de sentido la vida de los mayores, de modo que se pierden las ilusiones y la motivación para seguir adelante: en estos casos el enviudamiento ocasiona problemas de salud tan serios como la depresión. En nuestra investigación, han sido muchos los comentarios vertidos en los debates sobre la idealización de la pareja y de la relación matrimonial, así como sobre los problemas de salud mental originados por una viudez no asimilada. Nos hallamos ante un hecho relativamente común dentro de la población mayor, con independencia del género, la edad de las personas o el hábitat en que residan. Los extractos que siguen pertenecen a los grupos de discusión de Toledo, Alicante y Cantalejo:

Lo que pasa es que cuando tienes un marido tan bueno... yo no digo que los hombres sean malos, todos son buenos, pero el mío era tan... yo que sé.

Como el mío.

Era tan bueno... Pues es lo peor, porque te falta y... yo es que a la doctora iba sola y le decía que yo solamente quería morirme: «Mire usted, de verdad que yo...», «¡Pero mujer, Carmen...!», «Que no, que no, que no, que mire usted, que yo solamente quiero morirme, que yo ya he vivido bastante en este mundo, que no». Y claro, la doctora es que se volvía loca conmigo (GR4, 8).

H: Cogí una cosa que... Estábamos muy enamorados y nos queríamos mucho los dos y me pegué una cosa que yo no... Un día vengo del cementerio, venía el matrimonio ese conmigo, y me puso él la mano y me caí redondo, redondo. Me dio una depresión que tenía que no tenía ni tensión ni nada, tenía siete de máxima y tres de mínima. Aquellos fueron unos días muy malos, pero para no vivir. Y así estuve lo menos un año y pico (GR6, 6).

Yo he tenido depresión y de vez en cuando me repite, pero con menos frecuencia. De pronto tuve que ir a un psiquiatra, que me atendió y me acertó. Pero a vuelta de unos meses volví a cogerla. Tomaba la medicinas que me mandaba y me duraban quince días y se me iba pasando (GR5, 25).

En todo caso, también podemos interpretar de los diferentes discursos que tanto el motivo como las circunstancias que rodean a la muerte del cónyuge son elementos que influyen en gran medida respecto al esfuerzo y al tiempo que la persona mayor necesita para asumir su pérdida. Así por ejemplo, una defunción anunciada meses atrás no suele dejar las mismas secuelas en el plano anímico y emocional que otra que se produzca de manera imprevista, sobre todo por accidente. Así lo aclaraba una viuda de Toledo al comparar las respectivas muertes de su marido y de una de sus hermanas que había padecido en un espacio muy reducido de tiempo:

Y sobre todo cuando ocurre así tan de repente. La víspera de Nochebuena, con todo planificado, con todas las cosas compradas, con todo... y que de repente sale a la calle... y que ya no vuelve tu marido a casa. Pues eso es... es terrible. Es terrible porque cuando es una enfermedad como mi hermana probrecita que ya tenía un cáncer, un año pasándolo mal, casi le pedías al Señor que hiciera un milagro... Pero así de repente que te desaparezca todo... (GR4, 34).

Las propias condiciones de salud en las que transcurrieron los últimos meses de la vida del esposo o esposa son otro de los elementos que más han de considerarse en este sentido. Aunque no es una reacción que puede generalizarse a todos los mayores que enviudan, si la agonía del cónyuge hasta su defunción ha sido larga, las secuelas del fatal desenlace suelen ser menos impactantes psicológicamente que si la defunción ha sido repentina y sorprende por completo. Con estas palabras lo reconocía una de las viudas *longevas* que participaron en el grupo de Alicante:

... Nos queríamos mucho, pero ya a última hora me tranquilicé porque... porque no tenía vida. Y ya se te va haciendo el ánimo y al estar con mi hija y eso, ella dice: «*Hemos hecho todo lo que ha sido necesario, se ha hecho en vida todo lo que hay que hacer, no se ha podido hacer más. Así es que no tienes por qué preocuparte tanto ni estar siempre llorando*» (GR6, 8).

Incluso llega a ocurrir que si el difunto ha padecido importantes problemas de salud en los últimos meses de su vida, sea por ejemplo las consecuencias de una terrible enfermedad, su fallecimiento puede ser considerado como un descanso tanto para él o ella como para los familiares más cercanos que lo/a han estado atendiendo. Así lo afirmaba otra de las viudas que formaron parte del grupo de discusión de Alicante:

Yo es que mi marido... no me dio guerra, pero se le fue un poco la cabeza y he pasado mucho con él, pasé mucho con él. Se le metió la manía de que yo me iba a la calle y que tardaba y que... y era un martirio lo que yo he tenido con él. Lo sentí mucho cuando se murió, pero entonces descansé, para qué voy a decir otra cosa, la realidad es esa. Me acuerdo mucho de él porque han sido muchísimos años, pero también pienso que descansé, él y yo (GR6, 37).

II.2.1.5. La desilusión por la vida

En el proceso de adaptación a las nuevas condiciones de vida que origina el enviudamiento, resulta algo bastante habitual que con el paso del tiempo se produzcan continuos altibajos en el estado de ánimo de las personas mayores. Se alter-

nan de este modo períodos de tranquilidad, optimismo y motivación por la vida, con otros muy diferentes de decaimiento, pesimismo y desilusión. Estas alteraciones anímicas llegan a sucederse en ocasiones incluso a lo largo de una misma jornada, como bien referían mayores de ambos sexos en el grupo de Toledo:

Ocurre... a mí me ocurre una cosa: a lo mejor me levanto un día muy animada, muy animada y voy de bien... lo veo todo del color de rosa, pero simplemente por cualquier cosita que tienes dices: «¿*Qué me ha pasado?, ¿por qué he decaído yo de esta manera si yo me he levantado tan contenta y tan bien?*». Pues decaes sin saber porqué, por cualquier... por nada, es que no te lo puedes explicar y ya te hundes y dices: «*Y qué pocas ganas tengo de... hoy yo no salgo, yo no tengo ganas hoy de nada*», y te hundes (GR4, 31).

H: Pues poco más o menos así. Yo creo que es una cosa casi general, porque los que estamos así tenemos nuestros altos y nuestros bajos porque... la vida pues las da así. Hay días que estás tan contento y estás tan... sin saber por qué, y sin embargo tienes otros días que estás muy decaído, que se te forma como una depresión que no tienes ganas ni de salir siquiera, y muchos días incluso al levantarte tiras la ropa por ahí en vez de levantarte y a lo mejor te dan las diez de la mañana en la cama y estás con un atontamiento de cabeza que dices: «*Me voy a levantar que me voy a volver aquí jilipollas en la cama*» (GR4, 37).

Y es que a pesar del intenso dolor que provoca la desaparición de la pareja y que pueden llegar a sentir en determinados momentos, por mucho que haya transcurrido de su defunción, los mayores son conscientes desde un principio de que deben continuar hacia adelante y tratar de disfrutar de su vida de la mejor forma posible, aun a sabiendas de que ya nada será como antes. Quizás por esta última razón abundan los testimonios de quienes confiesan haber perdido gran parte de su ilusión por seguir viviendo y que padecen por ello problemas como la depresión, tal y como aludíamos arriba:

Yo he sido... no he salido mucho a la calle. He estado más bien dentro de mis obligaciones, con más ganas de hacerlas que ahora tengo. Ahora es que me ha caído una depresión encima de mí, que es que parece ser que... como si yo eso que estoy haciendo no tuviese que hacerlo, y tengo que hacerlo, ¿eh? Pero... es así. Salgo de la cama peor que me acuesto, porque cuando yo me voy a acostar me encuentro tranquila y sin embargo cuando salgo de la cama es abrir los ojos y decir «*ya ha empezado otro día igual, pues sí*». Para mí es como una enfermedad (GR4, 19).

Esta pérdida de ilusión por la vida lleva a veces a muchos mayores a abandonar algunas actividades que repercuten negativamente, incluso, sobre su propio estado de salud. Por ejemplo, uno de los aspectos más descuidados por muchas personas mayores viudas, y muy en especial por aquellas que viven solas, es la alimentación. La escasa motivación que despierta el tener que cocinarse para un

único comensal se salda en un número elevado de ocasiones con una comida improvisada y escasamente nutritiva. La falta de estímulo para preparar la comida cuando se habita en solitario tiende a ser un mal compartido por varones y mujeres. Sirvan de ejemplo testimonios como los que siguen:

... Tengo muchas cosas encima. ¿Quieren ustedes creer que hay veces que me paso cuatro o cinco días sin encender la cocina? Y como algo de frío y ya está, porque no tengo ni ánimos de hacerme de comer (GR6, 14).

Teniendo al marido siempre tienes la ilusión de hacer un plato que le guste a él, pero... ¿sola?, sola es que te da lo mismo comer una cosa que otra (GR4, 28).

H: Yo, mi chica a aquí a Toledo se sube algunos domingos o días de fiesta y le dicen sus primas: «*esta noche te quedas aquí con nosotras*», así que algunas veces ni viene a cenar siquiera. Y es que es verdad, si no baja ella, ¿qué ganas tienes de estar haciendo la cena?

Pues es lo que pasa. Para una persona sola te desilusionas totalmente de hacerte nada. Sí, sí (GR4, 29).

La desilusión por la vida puede ser el origen además de verdaderas situaciones de desvinculación social. Abundan los casos en que se produce una desconexión radical y definitiva de la persona tras la viudez de la vida comunitaria —sobre todo si es mujer y cuenta con una edad avanzada—, que se concreta en el refugio permanente en el hogar, evitando los contactos con el mundo exterior e incluso las salidas fuera de la casa. Son casos en los que se aprecia de una manera bastante clara la conexión entre el aislamiento social y el sentimiento de soledad. Profundizaremos en esta asociación más adelante; valga no obstante como adelanto testimonios como el de esta viuda longeva de Alicante:

... Una amiga mía me dice muchas veces: «*vente, vente y vente*», pero yo no tengo ánimos de salir. He estado sin coger el teléfono, he estado sin abrir la puerta cuatro días. No tengo ánimos ahora mismo (GR6, 15).

II.2.2. El aislamiento familiar

II.2.2.1. La lejanía residencial de los hijos

Son muchas las personas mayores que tienen a alguno/s de sus hijos residiendo en localidades diferentes; algunas de ellas, incluso, cuentan con todos sus descendientes habitando fuera. La lejanía hace que la frecuencia de contactos que puede mantenerse con sus seres queridos acabe resintiéndose. Si bien las comuni-

caciones telefónicas son constantes en el caso de muchos mayores, la falta de trato o roce directo puede llegar a motivar en ocasiones una especie de sensación de aislamiento familiar que debe tenerse en cuenta como causa originaria de la soledad subjetiva. Cabe indicar que a pesar de que los mayores que viven en pequeños municipios tienen como media un número de hijos más elevado que los que habitan en ciudades más pobladas (Fernández Ballesteros *et al.*, 1996), se enfrentan sin embargo en mayor medida que ningunos otros al problema que supone la dispersión geográfica de los hijos (García Sanz, 1998).

La peor de las situaciones en este sentido la padecen aquellas personas mayores que no poseen a ninguno de sus hijos en la misma localidad, habida cuenta como decimos de que la cantidad e incluso la intensidad de los contactos puede decaer hasta extremos muy sustanciales. La lejanía de los hijos, y sobre todo del apoyo instrumental y emocional que dejan de suministrar, incrementa en gran medida el riesgo de que se produzcan momentos o episodios de soledad subjetiva. Los propios mayores no dudan a la hora de reconocer que la distancia constituye un factor que disminuye la frecuencia relacional con la familia, aunque tienen asumido que se trata de una situación inevitable dada las obligaciones laborales de los hijos, mostrando de esta guisa su lamento pero a la vez su conformismo y su resignación. Dentro de nuestra investigación, los dos grupos de discusión realizados en municipios rurales reflejaron este sentir:

Es que la familia... no pueden estar con una tampoco, porque es que da la coincidencia de que tienen su trabajo y su faena y no pueden venir a estar contigo, a ver si me entiendes (GR5, 18).

Bueno, los hijos se portan bien, pero el que está lejos, pues como está lejos ya no es lo mismo que el que está cerca. Pero otra cosa... (GR7, 15).

Sin que ello signifique realizar una crítica a los hijos, muchos mayores recuerdan épocas pretéritas y culpan a los nuevos tiempos del sacrificio que exigen en términos de convivencia familiar debido a la segregación de sus miembros por motivos laborales. Subyace en el fondo una postura de queja hacia la realidad social de nuestros días y más en concreto a la tendencia al aislamiento que observan en otras muchas familias. De ahí que suela echarse la vista atrás manifestándose un hondo sentimiento de nostalgia hacia las relaciones familiares en el pasado, caracterizadas según se piensa por sus mayores niveles de frecuencia y unidad. Adviértase claramente este matiz de añoranza contenido en el discurso de las personas mayores, sobre todo en las habitantes del mundo rural, en la reflexión que efectuaba esta viuda de Cantalejo:

Claro que ha cambiado mucho la vida, no es como antes, porque antes se criaban todos los hijos en casa, todos, porque como no salía nadie... estaban siempre reunidos aquí y, claro, los padres iban en casa de todos los hijos, como era natural. Pero ahora, como no está nadie en el pueblo y cada uno está por un sitio, pues es muy distinto, porque camina el padre por un lado y el hijo por otro (GR5, 21).

II.2.2.2. Las personas mayores sin descendencia

Lo que definimos como aislamiento familiar cobra no obstante su ejemplo más representativo en el caso de las personas mayores que carecen de hijos. La desaparición del cónyuge, cuando no se tiene descendencia, se antoja un suceso especialmente duro ya que quienes lo sufren deberán afrontar el resto de sus vidas sabiendo que no podrán disfrutar del apoyo material y emocional que para otras muchas personas constituyen los hijos. El hecho de no contar con el recurso filial agrava todavía más las sensaciones de indefensión y de incertidumbre respecto al futuro que temen muchos mayores, según serán éstas descritas en próximos apartados.

En lo que queremos subrayar ahora, se piensa que *los hijos son los hijos*, aunque éstos no vivan cerca sino que se residan a cientos de kilómetros de distancia. Saber que se puede contar con ellos, aunque en la actualidad los mayores desarrollen una vida en solitario, aporta un consuelo y un apoyo moral muy apreciados. Ello no significa que todos estos casos que estamos refiriendo de personas sin descendencia carezcan de vida familiar o se encuentren desamparados en el presente o en el futuro. En absoluto debe entenderse así ya que, de hecho, se trata de mayores que buscan y suelen conseguir todo tipo de ayudas en la figura de los hermanos y/o las hermanas, que son las personas más próximas en la línea del parentesco:

Yo no tengo familia. No tengo hijos, tengo hermanos, pero, ¡oye!, cada uno en su casa como yo digo. Porque a acompañarme vienen durante la semana, eso hay que decirlo, pero hay que comprender que la vida la tienes que hacer tú y ya está, se acabó y por lo demás pues vamos tirando como sea (GR5, 3).

Podríamos decir entonces que el hecho de no tener hijos aumenta el riesgo de que las personas mayores sean víctimas del aislamiento familiar y de la soledad, lo cual no quiere decir que deba establecerse una asociación entre ambas circunstancias ya que también suele ocurrir que individuos con hijos, incluso en su mismo municipio, acaben sintiéndose solos por diversas circunstancias, mientras que otros en cambio a pesar de carecer de ellos llevan a cabo una vida libre de este problema. Dicho con otras palabras, el contexto familiar influye, qué duda cabe, respecto a la prevención y la palia-

ción del sentimiento de soledad, pero habrá de considerarse además la existencia de otra serie de variables sumamente importantes como la forma de ser de las personas y el estado de sus relaciones sociales.

Sea como fuere, es evidente que, *a priori*, los casos más expuestos al problema de la soledad lo constituyen las personas mayores que, además de no tener descendencia, tampoco cuentan con hermanos/as, tal vez porque todos/as ellos/as hayan fallecido. Para estos mayores, los recursos familiares tras la viudez resultan aún más limitados, a pesar de lo cual abundan los casos en que, si las circunstancias relacionales lo permiten, la búsqueda y el intercambio de apoyo se orienta hacia los cuñados o las cuñadas. Pero aun siendo así, es innegable que el menor grado de confianza que suele presidir este tipo de parentesco expone a estas personas como a ningunas otras a sentimientos como la indefensión, el desamparo o la soledad. De esta manera lo daba a entender una de las viudas que participaron en el grupo de Cantalejo:

Pues yo para noviembre hace el año que murió mi marido. También vivo sola, pero no tengo ni hijos, ni hermanas, ni...

Que no tiene usted familia, vamos.

Hombre, tengo aquí a los hermanos de mi marido pero ya no es igual, ya no es igual. Son mayores también, pero ya no es igual porque aunque no se tenga aquí los hijos, pues en un momento dado acudes o llamas si quieres, pero yo, ¿a quién llamo? Ya no es lo mismo (GR5, 2).

II.2.2.3. La insatisfacción con las relaciones familiares

Otro factor capaz de motivar la aparición de la soledad en las personas mayores es la pobreza de sus relaciones familiares, de modo especial aquellas que se establecen con los hijos. Como ya adelantábamos en el apartado anterior, muchos mayores tienen hijos residiendo incluso en su misma localidad, pero el contacto que mantienen con ellos no es todo lo bueno que desearían. El déficit que perciben en lo que hace tanto a la cantidad como, sobre todo, a la intensidad de los vínculos familiares representa para ellos un importante motivo de insatisfacción. En estos contextos, las posibilidades para que surja el sentimiento de soledad se elevan en gran medida, ya que probablemente no exista aspecto más negativo para el bienestar emocional de las personas que unas malas relaciones con la familia.

Por ejemplo, es sabido que las personas mayores valoran en una gran magnitud el hecho de recibir en su domicilio y de manera periódica la visitas de familia-

res. Pues bien, cuando la situación relacional no da para más, la escasez de las visitas constituye un importante elemento de desengaño que tiende a generar entre los mayores incluso la desilusión por la vida. Sin llegar a estados de extrema pobreza relacional, otras veces el vínculo paterno-filial está vacío de identificación y de contenido emocional, con lo que poca o ninguna satisfacción proporciona a los mayores. Se trata de circunstancias que actúan como principales causantes de la soledad, máxime en el caso de quienes habitan en hogares unipersonales, como por ejemplo esta viuda de Toledo:

H: Yo también tengo un hijo que vive al lado y lo veo... cuando he ido yo a verlo. Claro que yo ahora mismo no estoy mal, pero tampoco vivimos muy distanciados como dice esta señora. Podía hacerme algunas visitas, porque a lo mejor se tira quince días sin ver a uno y vivimos a dos pasos. Por eso le digo que eso de llegar a viejos es un problema (GR4, 14).

Pero no hace falta vivir por separado para que el posible recurso filial se vuelva en contra de los mayores respecto al padecimiento del problema de la soledad. De hecho, es la situación de convivencia con los familiares la que en otros casos origina, en el roce diario, la insatisfacción de los mayores, máxime cuando son éstos quienes habitan en el domicilio ajeno. Por ejemplo, si con demasiada frecuencia las hijas y yernos o los hijos y nueras con los que se viven hablan entre sí sobre asuntos que desconocen los mayores o escapan a sus posibilidades de opinión, la incomunicación puede llegar a presidir sus relaciones.

Cuando además de no transmitirse informaciones tampoco se manifiesta hacia las personas mayores la más mínima muestra de ternura y afecto, capaz de infundirles nuevas ilusiones y expectativas en la vida, la sensación de distanciamiento con respecto a los hijos y a la familia en general puede acabar determinando sus relaciones. Como consecuencia de ello, suelen generarse profundos sentimientos de estorbo, desamparo, aislamiento y soledad en las personas mayores. Tanto es así que hay quien se queja de que exista en ocasiones más confianza con los amigos que con los propios hijos, como también quedó recogido en el debate de Toledo:

... Y matas la tarde y te vas con cuatro amigos y amigas y ya hablas de todo y entonces te entretienes así.

H: Es que esas cosas con los hijos no puedes hacerlas.

No puedes, con los hijos no puedes hacerlas, no puedes.

H: Es que vas con los hijos y parece que vas estorbando. Yo me he juntado muchas veces con mis hijos y no es que yo... Me dicen: «*siéntate y toma algo, y tal*», pero yo «*que no, que no*». ¿Qué voy a hacer yo allí con gente joven? Estaré un rato pero luego me voy porque no me apetece (GR4, 46).

II.2.2.4. La insolidaridad y los conflictos familiares

Numerosos han sido los estudios publicados en los últimos años en España en los que se coincide al enfatizar la importancia de la familia como la principal fuente de suministro de apoyo informal con que cuentan en la actualidad las personas mayores (Rodríguez, 1994; Alberdi, 1995; INSERSO, 1995a; Bazo y Domínguez; 1996). Ello no quita que puedan existir casos presididos por una clara desatención. Pues bien, hay que destacar que estas situaciones determinadas por la falta de apoyo, tanto en cuestiones materiales como emocionales, contribuyen decisivamente a la aparición del sentimiento de soledad en la vejez.

La escasez de apoyo que reciben —sea real o percibido— desde la familia es capaz de motivar entre las personas mayores una profunda sensación de abandono. En efecto, aunque desarrollen una vida cotidiana con total autonomía, éstas necesitan saber que podrán contar con la ayuda de los familiares cuando lo necesiten. Es por ello que si llegan a sufrir o siquiera a observar signos de desatención, la tristeza puede afectar a su estado de ánimo, por lo que el riesgo de verse afectados por el problema de la soledad es ciertamente elevado. Una viuda de Alicante manifestaba en el sentido que apuntamos el profundo desamparo que sufría por parte de sus hijos y de sus nietos:

Yo en mi casa si puedo limpiar, limpio, pero a mí nadie me va allí a echar una mano. Y aquí tengo tres hijos y otros tres en Madrid. Y tengo diecisiete nietos. Y no me va nadie a echar una mano, si van es a pedirme (GR6, 13).

La existencia de conflictos habituales en el seno de la familia, por ejemplo entre unos hijos y otros, repercute muy negativamente sobre las relaciones que las personas mayores mantienen con los mismos. Si el ambiente familiar está cargado de problemas e intereses, el miedo a ser recriminados por los hijos puede condicionar sus estrategias relacionales. Por ejemplo, se teme la actitud de rechazo que manifiesten algunos hijos con respecto al vínculo que les une con sus hermanos, lo cual genera entre los mayores una progresiva sensación de aislamiento familiar. Si el motivo de la disputa es la herencia, el distanciamiento emocional se agudiza con el paso del tiempo. Es interesante mostrar el testimonio de sufrimiento que expresaba una viuda de Toledo ante un grave problema de desunión familiar, cuyo origen parece estar en la propiedad de la vivienda en la que residía junto a una de sus hijas:

Pues eso es lo que yo le quería decir antes, que yo por ejemplo, si no fuera por esta hija... que mis todos hijos siempre están con ella..., que si no fuera por esta hija que vive conmigo, pues yo como si no tuviera hijos. Porque es que se les olvida incluso llamarme. ¿Y visi-

tas?, tengo más visitas a lo mejor de los hermanos que de mis hijos. Uno porque si tiene mucho trabajo, el otro porque está en Madrid y también tiene trabajo... pero el teléfono lo tiene en lo alto de la mesita..., el otro está en Valencia, otra que tengo en otro pueblo y otra que tengo al lado de mi casa y hay días que me paso sin verla, o sea semanas y meses que me paso sin verla... Como yo no vaya a verla o me la encuentre en la calle... porque no tiene tiempo, porque no tiene tiempo, porque no tiene tiempo y vive al ladito mío (GR4, 13).

II.2.2.5. Los estereotipos sociales sobre el papel de los hijos

Aun teniendo en cuenta lo referido en los apartados precedentes sobre el riesgo de aparición de la soledad a causa del aislamiento familiar en sus diversos sentidos, la función que los hijos siguen desempeñando respecto al cuidado de los padres ancianos se encuentra a nuestro entender injustamente valorada, cuando no se la critica de una manera desproporcionada. Pesa en este punto la existencia de una visión social muy negativa que condena la falta de atención que estarían recibiendo las personas mayores en la actualidad por parte de la familia en general, un mal que es presentado como algo consustancial a la sociedad de nuestros días.

Nuestra hipótesis es que esta visión responde a los severos estereotipos sociales que circulan en contra de los hijos y de su supuesta postura egoísta y olvidadiza hacia el cuidado de sus padres, cuando éstos llegan a la vejez. Esta percepción estereotipada se halla, desafortunadamente, bastante extendida entre la población mayor y se alimenta en gran medida con el tratamiento que reciben algunas informaciones que de vez en cuando aparecen en los medios de comunicación sobre unos pocos casos de mayores desatendidos por sus familiares que, sin embargo, se muestran como si en verdad fueran representativos de la realidad que viven los ancianos hoy en día.

El resultado es una crítica generalizada de la población mayor sobre las actitudes y los comportamientos de los hijos hacia los ancianos, fundamentada en una concepción bastante negativa de las relaciones filiales y, sobre todo, en la situación de desamparo que supuestamente estarían sufriendo los padres en su vejez a causa de la falta de cariño y de atención que demuestran los hijos hacia ellos. Lo que nos sorprende es que, como es sabido, a nivel empírico abundan los estudios que niegan esta desatención y ponen de manifiesto justamente lo contrario, es decir, el verdadero protagonismo que asume la familia en la prestación de cuidados y servicios a los mayores que lo necesitan (Bazo, 1999).

Luego a pesar de que numerosas investigaciones han enfatizado la importancia de la familia como principal garante del apoyo informal del que se benefician hoy los ancianos, lo cierto es que igual que existen prejuicios infundados que dañan la imagen de las personas mayores también abundan aquellos otros referidos al comportamiento de los hijos con los padres en su vejez. En lo que más nos interesa subrayar ahora, estos estereotipos pueden repercutir en un sentido bastante negativo sobre las relaciones que algunos mayores mantienen con sus propios familiares, hasta el punto de llegar a limitar o condicionar su carácter, marcándolas con un progresivo grado de susceptibilidad por ejemplo.

Si la persona viuda interioriza para sí misma la idea generalizada del estorbo que suponen los padres ancianos para los hijos, el nivel de intimidad de sus relaciones con la familia decaerá considerablemente. La desconfianza y la falta de comunicación pueden favorecer de esta guisa un aislamiento familiar voluntario por parte de los mayores, que se sitúa en la base del sentimiento de soledad. Nos resulta muy curioso que en todos los grupos de discusión que hemos realizado, de una u otra forma, hayan abundado los comentarios sobre la supuesta desatención en que se hallarían las personas mayores hoy en día a causa del desinterés o del egoísmo de los hijos. Bien pueden servir de muestra los siguientes:

Hoy es que hay un ambiente... que si se van a los bares, que si se van a algún viaje, que si se marchan el domingo. Y el viejo siempre estorbando.

Pues por eso no nos quieren a los viejos.

Los hijos no quieren nada más que disfrutar, nada más (GR7,46).

... Porque yo me da mucho dolor, una vez que oí decir a una: «A ver si se muere ya la abuela y pongo un alcoba al niño». ¡A mí que no me desee nadie la muerte! ¡A mí que me lleven a una residencia o a lo que sea, pero a mí que no me desee nadie la muerte! Entonces... tú te piensas que estás en buen sitio con los hijos y ellos te están diciendo: «A ver si se muere la abuela y en esa alcoba de la abuela podemos poner un cuarto de estar o podemos poner lo que sea» (GR4, 11).

Que cuando llegue la hora ya veremos.

Cuando llegue la hora si te quieren por algo es para recogerte lo que tengas.

No, es que algunas veces ni por eso (GR7, 41).

Muchos mayores, influidos por esta clase de estereotipos, llegan a sospechar que en la actualidad las relaciones filiales responden más a los intereses económicos que a los lazos afectivos que unen a los hijos con los padres. En base a esta idea y a algún caso de abandono familiar que observen alrededor, existe un firme conven-

cimiento de que repartir en vida la herencia, pese a que el cónyuge haya muerto ya y a que ellos disfruten de una situación económica asegurada para siempre gracias a la pensión o a las rentas que poseen, constituye una decisión errónea. Perder la titularidad de los bienes puede traer consecuencias fatales, piensan estos mayores, ya que el riesgo de padecer desprecio o abandono familiar es superior una vez que ya no queda nada que repartir. Conservar el patrimonio otorga en cambio tranquilidad, frente a la incertidumbre que genera el futuro. Así se recogía en los discursos rural de Cantalejo y urbano de Alicante:

Si ha dado todo lo que tiene, ahora no lo quieren.

H: Pues no dándoles nada mientras que no lo aguanten... Mira, yo tenía hecho un papel con mi mujer diciendo que mientras que no muramos los dos no damos nada a los hijos. Todo lo tengo a mi nombre y yo respeto a mi mujer, así que no se da nada.

¡Si es verdad, oye! Y a lo mejor les quieren más que si lo hubieran dado.

H: Si hoy quiero darles a mis hijos veinte duros o una peseta, se la doy, así de simple, pero lo demás, por ejemplo la tierra... ya lo teníamos dicho mi mujer y yo, que no se reparte nada. Y el que lo haga mejor y lo haga como un caballero, ese se la llevará, porque para eso tengo yo poder para hacerlo.

Hombre claro, tiene un testamento hecho como...

H: Y a los hijos, el padre que les dé antes la tierra a los hijos, ése va equivocado.

Porque no sabes si te van a querer o no (GR5, 19-20).

Yo tenía unos tíos también, hermanos de mi padre, que no eran tampoco muy viejos porque tenían unos setenta años o por ahí, y vendieron y repartieron a los dos hijos que tenían. ¡Lo repartieron todo!

H: ¿Lo repartieron en vida?

En vida.

H: Eso es lo malo.

Pero los hijos... nada. Y las nueras no se podían ni ver la una con la otra.

Bueno, no todos los hijos tampoco son iguales.

H: Por eso hay un refrán que dice que *«el que da los bienes antes de la muerte merece que le den con un mazo en la frente»*. Y eso no falla. Dar las cosas antes de morir es lo peor que se puede hacer.

Tiene usted razón. Tiene usted razón, sí señor.

Pues yo tengo el piso que vivo, mío.

H: Y mientras das, aún bien, te miran un poco. Pero cuando no puedes ya...

Y yo tengo hace cuarenta años hecho el testamento. Mientras yo viva...

H: Mientras que viva uno, para uno (GR6, 21-22).

II.2.3. El aislamiento social

II.2.3.1. Los símbolos del duelo

Tras la muerte del cónyuge, es una costumbre ciertamente extendida entre la sociedad guardar un cierto tiempo de duelo en memoria de la persona que se ha perdido, así como manifestar una serie de comportamientos que denoten en público sentimientos de dolor y resignación. Entre las personas mayores, el color negro del luto reflejado en la vestimenta, bien por un tiempo o bien incluso ya de por vida, es una muestra evidente de ello. Incluso hay casos, sobre todo de mujeres, en los que sustituir el negro por ropa de color puede percibirse a ojos de la sociedad como una señal de menosprecio hacia el difunto, por mucho tiempo que haya transcurrido desde su desaparición. Es por ello que abundan las viudas que utilizan este tipo de ropa desde el mismo instante en que fallece el esposo, para no abandonarla ya durante el resto de sus días.

Nos encontramos ante una respuesta a la viudez que está mucho más difundida en los municipios de pequeño o de mediano tamaño que en las grandes áreas urbanas, siendo en el medio rural donde alcanza el estatus de norma social y por tanto se halla profundamente arraigada entre la población. En los pueblos y aldeas españoles, el grupo de mujeres de edad vestidas de negro, que se encaminan agarradas del brazo para asistir, por ejemplo, a alguna misa o funeral, constituye toda una estampa representativa del sentido social que se otorga a la viudez.

Otra práctica bastante habitual es el retraimiento de las personas mayores en sus propias viviendas en los momentos inmediatos a la muerte del cónyuge, circunstancia que representa la decisión de abandonar durante un cierto período de tiempo todo atisbo de actividad social extradoméstica. La permanencia en el domicilio y la exclusión voluntaria de gran parte de las relaciones sociales fuera del contorno vecinal encuentran su explicación en la combinación del deseo personal con la norma social impuesta. Aun así, el rechazo temporal a las actividades sociales constituye una respuesta a la situación sobrevenida de viudedad que se repite también en el hábitat urbano. Manifestaciones como las que siguen dan idea de ello:

¡Porque es que hay que ver lo que cuesta recuperarte! Lo de mi marido a mí me costó un año, un año sin salir de mi casa para nada. Yo no quería salir de mi casa, ni ir a misa ni nada, yo no quería nada (GR4, 33).

Lo pasé muy mal porque cuando me quedé viuda y sola estuve un año en que no salía a ningún sitio (GR6, 4).

Se viva en efecto en grandes ciudades o en pequeños municipios, una reacción inmediata a la pérdida del cónyuge es el recluimiento en la vivienda. Hemos observado no obstante que se trata de una medida puesta en práctica mucho más por la mujer que por el hombre: el ámbito doméstico e incluso el entorno vecinal son lugares por los que el género femenino muestra su predilección en mayor medida de lo que lo hace el sexo masculino, que tiende en cambio a no interrumpir en la misma magnitud sus relaciones sociales. Lo cierto es que para una proporción elevada de mujeres, las salidas a la calle resultan contadas en esos momentos posteriores a su viudez, estando por norma general justificadas personal y socialmente en base a alguna necesidad de tipo material —como la realización de compras— o espiritual —la asistencia a la iglesia, por ejemplo—. Quedan olvidadas aquellas salidas asociadas a motivos de entretenimiento o de diversión:

Yo en mi caso estuve dieciocho meses metida en casa sin salir... Hombre, salía a lo mejor a por el pan, pero solamente en el contorno del barrio, que había incluso gente que creía que yo ya no vivía en mi casa (GR4, 36).

Yo desde luego me tiré bastante sin salir. No hacía más que la compra, pero después a ninguna parte salía. A misa sí salía, pero nada más. Así me tiré muchísimo tiempo, muchísimo tiempo (GR6, 38).

II.2.3.2. La reducción de las actividades sociales

Acabamos de referir que una de las principales consecuencias que origina el retraimiento doméstico tras la viudez suele ser la brusca reducción de la participación social de las personas mayores. Gran parte de las actividades de ocio y tiempo libre que solían realizarse junto al cónyuge, como el disfrute compartido con otros matrimonios de los días de fiesta o las vacaciones, se ven así interrumpidas, cuando menos de forma temporal. La presencia en actos públicos y sociales rodeados de la multitud y donde se persigue la diversión tiende a motivar un fuerte rechazo en estos momentos todavía de dolor.

Pues bien, cabe destacar que si esta etapa de recluimiento se prolonga durante mucho tiempo, el riesgo de que acabe derivando en una situación de aislamiento social se incrementa considerablemente. Los mayores pueden caer entonces en una especie de olvido social que cada día cuesta más solucionar. El refugio ya para siempre en el ámbito doméstico, se viva en solitario o en casa de algún hijo, al amparo exclusivo de las relaciones familiares, es una solución equivocada sobre todo cuan-

do la familia se encuentra dispersa o priman las obligaciones laborales de los hijos. Bajo este contexto prevalecen, con toda seguridad, las situaciones más extremas de soledad:

Si yo lo sé, yo sé que no es porque esté mal de la cabeza que me pase eso. Gracias a Dios la cabeza la tengo bien. Y sé las consecuencias, sé todo, pero que cuando digo «no salgo», pues no salgo y si me hincho a llorar, pues me hincho a llorar (GR6, 37).

A lo que se ve, suelen ser casos presididos por un alto grado de desinterés por las actividades sociales e incluso por la vida familiar, que combinan la permanencia en el domicilio durante gran parte del día con un sentimiento de soledad bastante profundo y constante. Para estas personas, el paso del tiempo no hace sino empeorar su situación, habida cuenta de que el deterioro de la salud, sea a nivel físico, psíquico o sensorial, contribuye aún más a su propensión de quedarse en la vivienda, agravando el estado que sufren de aislamiento material o emocional de la realidad exterior. Son mayores, así pues, sumidos en la más profunda de las soledades, habitantes por lo general de hogares unipersonales dentro del medio urbano, donde más fácil es ser víctima del olvido social, pero también del mundo rural. Sirvan de prueba estos testimonios de viudas solitarias, la primera de Padul y la segunda de Alicante:

No salgo a nada. Al mes a lo mejor salgo. Pero yo me salgo al balcón y me doy paseos por el pasillo (GR7, 47).

Ya el médico lo dijo el otro día en la tele, que cuando se coge así algo de depresión hay que salir, pero yo es que me hundo, yo no salgo. Así que ahora que llevo tanta depresión, en vez de coger e irme a casa de alguna amiga, pues me hundo. Me meto allí y no cojo el teléfono. La tele, que para mí es media vida, pues me pongo la tele... Pero de tanto que me gusta la tele, me molesta. A veces me quedo allí a oscuras y ni cojo el teléfono ni nada. La puerta de la calle he estado cuatro días sin abrirla y cinco días sin encender el butano (GR6, 36).

Sin llegar a derivar en esta clase de estados, la verdad es que el abandono de las actividades extradomésticas que solían llevarse a cabo junto a la pareja es un síntoma muy evidente de la desvinculación social de la persona mayor debido a su condición de viudedad. Salir solo o sola a la calle no es una idea demasiado atractiva, sobre todo cuando pesan todavía los recuerdos de días pasados en los que se disfrutaba del ocio en compañía del esposo o de la esposa. Las propias relaciones que se mantenían con las amistades de toda la vida pueden haber cambiado ahora sustancialmente, tal y como se pone de manifiesto por hombres y mujeres en el discurso de Toledo:

H: No, pero las relaciones son distintas de cuando estabas acompañado a hoy, son distintas.

Completamente distintas.

Son distintas del todo.

H: Porque yo tenía la costumbre con mi mujer de salir con unos matrimonios, por ejemplo de misa, y nos íbamos a tomar unos vinos. Y ahora, pues me «*acojono*», no voy.

Y ahora ya se acabó.

Pues eso es así.

H: Y no voy y como eso renuncio a muchísimas cosas. Se renuncia a todo.

Y a ir a todos sitios, a ir a todos sitios. Ya sola no vas a ninguna parte (GR5, 57).

Con seguridad, la soledad conyugal en que se hallan desaconseja tanto a nivel personal como social el salir a la calle para participar en determinadas actividades de entretenimiento o diversión. Nos atreveríamos a decir que ello ocurre así, además, con independencia de la forma de convivencia en la que se encuentren los mayores, puesto que al fin y al cabo el elemento que resulta determinante para esquivar los actos que se celebran en la comunidad es la falta de pareja para asistir a los mismos. En nuestra investigación hemos observado como ocurre así tanto en el medio rural como en el urbano, y sirvan de muestra los testimonios que ofrecemos, respectivamente, de un viudo de Cantalejo y una viuda de Alicante:

H: Se sale muchísimo menos, porque si hay un baile, pues no vas a ir a ver el baile. Y si estuviera la mujer ibas adonde quisiera ella. ¿Para qué vas entonces a ir?, ¿para hacer el idiota? Claro (GR5, 25).

Yo sola no voy a ninguna parte (GR6, 59).

II.2.3.3. El empobrecimiento de las relaciones de amistad

A la vez que tiene lugar la reclusión en el hogar tras enviudar y el abandono de gran parte de las actividades sociales, es frecuente que se origine también un proceso de empobrecimiento de las relaciones de amistad de las personas mayores, sobre todo de aquellas todavía unidas en matrimonio y con las que se solía compartir, cuando estaba el cónyuge, los ratos de diversión. Es este un hecho que ha quedado patente tanto en el discurso de los mayores que habitan en el mundo rural como de aquellos que lo hacen en el urbano, notándose en ambos casos un alto grado de consenso en el sentir de los dos géneros.

Ha de quedar claro que la viudez no motiva la pérdida en sentido estricto de las antiguas amistades, las cuales suelen conservarse para siempre, pero la relación que se establece ahora con ellas es de distinta naturaleza que antes. Los contactos sociales, en especial aquellos que se mantenían con otros matrimonios con los que se salía a menudo a compartir los ratos de ocio, se hacen mucho menos frecuentes a raíz de la viudez, y la implicación afectiva esas personas se torna más superficial. En definitiva, la vinculación con estas amistades, a causa de la imposibilidad de contar con la compañía de la pareja, se debilita en gran magnitud:

... Nosotros, cuando éramos más jóvenes, nos juntábamos seis parejas. Si hoy era el santo de uno, todos allí. Que era el santo del otro, todos allí. Los hombres jugaban a las cartas, las mujeres a charlar... Y ahora pues somos algunas viudas y de vez en cuando nos vemos y nos juntamos, pero muy poco, ahora muy poco, porque además yo me he mudado de casa como le dije antes (GR6, 43).

H: Viviendo en el matrimonio pues... pues llegaba un día... pues vamos a tal sitio o vamos a tal otro, y ahora pues no se puede hacer.

Te juntabas con otro matrimonio, ibas para allá y para allí, pero ahora ya no, ahora vas pues por pero no porque te apetezca (GR5, 24).

Luego las personas mayores al enviudar, guiadas por las circunstancias, quedan desplazadas de buena parte de las relaciones de amistad que poseían mientras que vivía la pareja. Y con ellas, de muchas de las actividades sociales de entretenimiento que se compartían con otros matrimonios. Es por todo lo anterior que la viudez comporta un elevado riesgo de distanciamiento material y emocional respecto a tales amistades. Este alejamiento suele ser asumido —y muchas veces pretendido— por los propios mayores, en muchas ocasiones bajo el argumento del estorbo o del incordio, en otras por el dolor que provocan los recuerdos de días pasados junto a esas otras parejas que aún conservan su vitalidad. Numerosos han sido los testimonios recogidos al respecto tanto en el medio rural como en el urbano, por lo que volvemos a reiterar que se trata de una estrategia relacional común a todos los mayores en situación de carencia de cónyuge:

Y desde que enviudaron, ¿tienen más o menos amigos que antes?

Bueno, pues igual.

Lo mismo, sí.

H: Pero ahora ya no hay esa cosa... Si ya ni amigos ni nadie, no es lo mismo.

H: Pero no puedes alternar lo que alternabas, porque yo tres excursiones casi todos los años hacía, viviendo ella. Y ahora no hago ninguna. Por más que me animan, pues no hago ninguna.

H: Pues se van perdiendo, ¿eh? Se va perdiendo la cosa (GR5, 26).

Antes nos juntábamos tres matrimonios, o cuatro, que todos los domingos nos íbamos de gira, porque entonces no se tenía coche, nos íbamos de gira con los críos y con todo al campo. Y teníamos esas actividades y teníamos esas amistades. Yo no las he perdido, no las he perdido pero yo comprendo que esos matrimonios todavía están unidos y no voy yo a meterme con ellos, entre medias. Entonces, pues yo me he buscado ahora mis amistades y, bueno, ya somos... o sea, viudas y con ellos... sigo la amistad con ellos, nada más que ya yo no salgo con ellos.

Si es lo que pasa...

Antes nos íbamos a merendar a cualquier sitio y ahora ya pues...

Los ves por la calle, los saludas, «¿qué tal?, ¿cómo estás?, bien, bien», pero claro ya...

H: Exactamente, exactamente.

Ya... parece que vas de paquete.

Exactamente.

Sí, eso mismo, eso mismo (GR4, 18).

II.2.3.4. La pobreza de las relaciones vecinales

En las áreas urbanas, una de las principales quejas de sus habitantes es la escasa o nula relación que mantienen con el vecindario. En el caso de las personas mayores viudas, las relaciones vecinales se añoran más si cabe dada la importancia que pueden llegar a representar como fuente de intercambio de información y apoyo social, máxime cuando se vive en solitario. En este sentido, los mayores critican la sensación que tienen de aislamiento respecto al contorno próximo debida al estilo de vida individualista y escaso de compromiso social, según se denuncia, que caracterizaría cada vez más a los seres humanos. No podía faltar este elemento en los discursos de los dos grupos urbanos que hemos realizado, el de Toledo y el de Alicante:

Es que yo no sé ni los vecinos de mi casa. En mi bloque somos cuarenta vecinos y yo... conocer, conocer, yo creo que conozco a diez, a los demás no los conozco.

Yo es que no conozco a casi a ninguno, a tres o cuatro como mucho.

Como no nos conocemos entre sí, como subimos al ascensor y no nos hablamos siquiera... Yo tengo la costumbre de dar a todo el mundo que me encuentro los buenos días o las buenas tardes, pero hay personas que ni siquiera te saludan. Entonces resulta que así tenemos hoy esta soledad tan grande, porque no nos conocemos, no hablamos con nadie. Que si una vecina está en su casa, que si no tenemos amistad con nadie, subes y bajas en el ascensor y no ves a nadie... Como no salgas a la calle y vayas a buscar a una amiga... (GR4, 48).

Claro, nosotros somos cincuenta y dos vecinos. Sí, si nos encontramos en el ascensor, «*buenas*», «*pues buenas*», y eso, pero luego cada uno en su casa.

Cada uno en su casa.

Muchos cuando murió mi marido se enteraron cuando estaba ya enterrado. Es que no se enteraron siquiera.

Es que no te enteras (GR6, 44).

Otras veces existe esta relación, pero con el paso del tiempo muchos de esos vecinos van desapareciendo por defunción o traslado. Este es un hecho especialmente significativo en el *casco antiguo* de las ciudades o en los municipios y aldeas de poca población, lugares donde abundan las personas más ancianas, con muchas de las cuales los mayores han venido manteniendo una amistad que se prolonga durante toda la vida. El despoblamiento del barrio, bien por la mudanza o bien por defunción de los vecinos, tiene lugar de forma progresiva, y con él va debilitándose este importante recurso social. Esta pérdida es especialmente sentida por las personas mayores que viven en solitario, que suelen depositar en el vecindario funciones de gran relevancia, como el auxilio en caso de necesidad o el intercambio de pequeños favores cotidianos:

Hoy mismo le he dado dinero a una vecina por si viene el butano, y enseguida la mujer: «*Pues sí, dámelo, no vaya que venga*». En todo el barrio hay sólo dos personas o tres. Ya está el barrio casi solo. Todos están muertos, ya están todos muertos (GR7, 18).

Yo lo que siento es no tener ni vecinos. Es una casa antigua, de las de Toledo, grande, y estoy sola, sola, sola. No hay vecinos, se han ido muriendo. Y la que se ha muerto... pues la casa no la han ido alquilando y estoy totalmente sola. Si quiero salir y eso tengo que llamar o andar bastante. Pero yo en casa... y tenía una vecina que es la última que ha muerto y hasta incluso le puse un timbre de su casa a mi casa para cuando eso que me llamase, y ella tenía mis llaves y yo tenía las suyas. Y yo le decía: «*Señora Cándida, si a las diez y media de la mañana no he visto que abre su ventana, abro por si acaso le ha pasado a usted algo*». Y ella me decía: «*Sí, sí, Carmen, en el momento en que me vea...*». Y era una amistad grandísima, y sin embargo, ahora, pues... (GR4, 22).

Como se puede entender, el debilitamiento de las relaciones vecinales, tanto en lo que se refiere a la frecuencia de los contactos como al suministro de apoyo material y emocional, contribuye a la sensación permanente de aislamiento que sienten muchos de nuestros mayores. Bien sea por el despoblamiento del contorno o por las conductas individualistas, nos encontramos ante uno de los principales causantes de que muchas personas de edad sobre todo en las grandes ciudades lleguen a sentirse habitualmente solas, frente a las poblaciones de menor tamaño donde la salida a la calle y el encuentro casual con los vecinos supone una alternativa bastante recu-

rrida contra el sentimiento de soledad. Así por ejemplo, una viuda de Alicante criticaba el escaso apoyo que había recibido del vecindario en los momentos inmediatos a su enviudamiento:

Yo de mis hijos, porque los vecinos se aíslan por completo. Hay casos, pero yo desde luego no. Yo no sé si es por envidia o por caridad, pero se retiran. Los vecinos te dan el pésame y ya está (GR6, 43).

En el discurso de las personas mayores que residen en ciudades densamente pobladas también se pone de relieve que el empobrecimiento de las relaciones vecinales y el poco intercambio de muestras afectivas es un hecho característico de la sociedad de nuestro tiempo. Más aún, se sostiene que la soledad que sufren las personas mayores en la actualidad es mucho más abundante y profunda que la que se padecía en el pasado, ya que la comunicación y el trato intervecinal resulta cada vez menor:

Yo creo que hoy sentimos más la soledad por una cosa. Yo me acuerdo cuando era jovencita que había mucha comunicación entre los vecinos. Los vecinos se bajaban inclusive a la puerta de la calle y allí nos poníamos con la silla a tomar el fresco y había mucha conversación y se charlaba, se subían y se bajaban las escaleras y te encontrabas con la gente... Y, claro, ¡qué unidad había! Y hoy vivimos cada uno en nuestra casa.

Charlábamos y había más unidad, sí (GR4, 47).

En esta línea, muchos mayores critican a la televisión como la principal culpable del deterioro que han sufrido las relaciones vecinales en los últimos tiempos, siendo esto así incluso en las áreas rurales. Por eso se anhela tanto la cantidad de los contactos vecinales, bastante más fluidos en épocas pretéritas, como la riqueza que presidía tales relaciones. La televisión ha reforzado comportamientos cada vez más desentendidos, cuando no egoístas, incluso entre los vecinos que se conocen desde siempre, frente a la vida bastante más abierta de antaño. Los mayores de Cantalejo coincidían al señalar el influjo negativo de la televisión, al tiempo que se lamentaban de que las relaciones con el vecindario hayan perdido en la actualidad buena parte del protagonismo que tenían en el pasado:

Es que pasa una cosa ya, que ya los vecinos... no hay la amistad que había... cuando nosotras éramos jóvenes.

H: Ya no hay vecinos de esos.

No, no. Ahora no.

Entonces los vecinos eran... pues tanto o más que la familia, y ahora...

Con eso de la televisión y eso...

Por eso hay tanta soledad. Yo creo que la televisión ha sido la que nos ha cambiado. Desde que hay esto de la televisión... Antes se reunía todo el mundo por las noches a hablar, se cenaba y...

H: Sí, al fresco.

En las calles al fresco, y en el tiempo malo nos reuníamos en las casas.

Hasta las dos o la hora que fuera estábamos.

Sí, sí.

Y ahora ya, desde que está la televisión, pues cada uno está en su casa... y ya no sale nadie.

H: Se han perdido las amistades.

Cada uno está en su casa y se acabó. Bueno, te ves con la gente de la calle y bien, pero ya no hay esa reunión que había antes, ese cariño, esa conversación que había antes. Eso ya no, ya no existe. Y yo creo que ha sido la televisión también la que ha quitado mucho de eso.

Es que antes nos sentábamos en las casas a hablar sobre las cosas... (GR5, 31-32).

II.2.3.5. El control social sobre la viudedad

Otra circunstancia que merece ser destacada son las expectativas sociales que pesan sobre la viudez y que abortan muchas posibilidades de relación para las personas mayores que la sufren. Así por ejemplo, la participación en determinadas actividades de ocio, que bien pudiera constituir una alternativa puntual a la soledad, queda sancionada por la comunidad si quien la disfruta es un individuo sin pareja, máxime si se trata de una mujer anciana. Suele suceder incluso que oportunidades que brindan las redes de amistad se ven bastante obstaculizadas por el miedo al *que dirán*. Ser viudo y sobre todo ser viuda significa en muchos casos cargar con una severa etiqueta que en el fondo invita a la desvinculación social y, en última instancia, al problema de la soledad. De esta forma se recogía por varones y mujeres en el discurso rural de Cantalejo:

Yo antes todo era con las amigas por ahí y ahora desde que él ha muerto hace dos años, yo no he vuelto a salir. Es que no me apetece y se acabó.

No apetece, no.

De ir a comprar a un sitio o si te convidan a una boda, ¿ya qué?, ya no puedes ir sola. Pues, a ver, ¿dónde vas tú, a estorbar a todos lados?

H: Pues mira, yo este sábado tenía que ir a una y no voy, renuncio, ¿a qué voy?, ¿a hacer el ridículo? Para que te miren y te lancen una indirecta, pues yo no voy (GR5, 26).

Por ello el proceso de recuperación de las relaciones sociales tras la viudez suele concretarse, aunque de modo progresivo, a un ritmo lento. La vuelta de la persona a la actividad extradoméstica y extravecinal se vuelve además mucho más limitada y no está exenta de dificultades. El contorno próximo que rodea al individuo suele imponer unas normas bastante estrictas en relación a lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer una vez que ha desaparecido la pareja y se cuenta ya con una edad calificada como *vieja*.

En este sentido, muchas mujeres viven muy de cerca la presión social que se ejerce de forma continuada sobre ellas por el hecho de ser mujer, ser viuda y, más aún, vivir en solitario. Este control social limita en muchas ocasiones las posibilidades de que disponen para el entretenimiento y la distracción, sobre todo en aquellos momentos en los que la persona puede llegar a sentirse más sola. La participación social, por ejemplo, está cargada de dificultades y sus posibilidades de ejecución son más reducidas a causa de la viudez. En las ciudades con más población estas normas suelen ser mucho más flexibles, de manera que el grado de tolerancia respecto al comportamiento de las personas viudas se eleva y poco tiene que ver con lo que ocurre en las zonas rurales. Una mujer de Cantalejo, al poco de comenzarse a debatir, denunciaba este control que limitaba en gran medida sus oportunidades de relacionarse socialmente:

... Es que se te pone por delante no ir a muchos sitios. Parecen que te miran por todos los sitios, basta que seas viuda para que te miren por todos los sitios (GR5, 2).

Dentro del ámbito doméstico, en cambio, las posibilidades de relación social suelen ser más abundantes para la mujer que para el hombre. Las visitas que se reciben en el domicilio propio de vecinos y amigos en general mientras dura la temporada de duelo, que además de compañía proporcionan un valioso apoyo emocional, resultan más habituales en el caso de las viudas que en el de los viudos. Estas visitas suelen ser realizadas casi siempre por personas del mismo género, esto es, mujeres que visitan a mujeres o, por su parte, hombres que visitan a hombres, circunstancia esta que vuelve a colocar en clara desventaja al sexo masculino. De hecho, los varones se quejan de que las muestras de solidaridad que llevan a cabo en estos momentos difíciles las mujeres entre sí y la ayuda mutua que se prestan son mucho más abundantes que la que disfrutaban ellos:

H: Pues hombre yo digo que igual, que la soledad, que el estar solo... Y las mujeres todavía se apañan mejor que los hombres, porque los hombres no... En mi casa no entra nadie, en casa de cualquier hombre no entra nadie. Y las mujeres unas van con otras, o sea se unen más (GR5, 3).

En cualquier caso, aunque menos frecuentes, las visitas que se efectúan a casa de personas viudas del sexo opuesto, sean hombres o mujeres, también están sometidas a un estricto proceso de control y sanción social correspondiente. Sobre estas visitas pesa una férrea vigilancia, máxime si la persona a la que se va a ver vive sola. Este tipo de actitudes y comportamientos de control sobre la viudez, como es fácil imaginar, se aplican con más rigidez cuanto menor es el municipio en el que se reside. El miedo al qué dirán disminuye una vez más las oportunidades de hallar apoyo emocional y entablar vínculos de amistad entre individuos de distinto sexo, máxime en las edades avanzadas:

... Porque como saben que vives sola, ¿cómo va a entrar un hombre en mi casa?, para que digan...

Como no sea un cuñado...

... Para que digan: «*Ha estado fulanito en casa de fulana, sabe Dios a lo que iría*», o tal o cual. Ya entonces das qué pensar.

Que pueden pensar mal, di que sí.

En los pueblos es que pasa eso (GR5, 8-9).

Pero yo lo que creo que este señor se refiere, por lo que yo le he oído, es que si una señora se queda viuda, enseguida las vecinas te hacen compañía, pasan un ratito contigo, se toman un café... Pero si se queda un señor viudo, una señora no puede entrar a tomar un café con ese señor ni hacerle compañía porque enseguida le van a decir: «*bueno... ya tienen un lío*». Y si está casada: «*menuda historia que traen*», y si está viuda: «*ya tienen un lío entre los dos*».

¡Claro, por lo que pueden decir! Es más complicado, sí (GR4, 5).

Como venimos sosteniendo, la reducción o el cese de determinadas prácticas de ocio es un hecho especialmente notorio en los momentos inmediatos a la viudez. Los mayores se ven obligados desde el punto de vista tanto personal como social a sacrificar muchas actividades de entretenimiento que se realizaban en la etapa matrimonial. Ello se debe a que su participación en las mismas, sin que medie un período *prudente* de tiempo, causa un sentimiento interno de culpabilidad que además se ve reforzado por la correspondiente sanción comunitaria. Queremos interesante mostrar el sentir de una de las viudas de Cantalejo al justificar su negativa a integrarse en las *cuadrillas*, formadas por un grupo de personas que se reúnen varios días a la semana, casi siempre por la tarde, a fin de entretenerse conversando en torno a algunos juegos de cartas. Sorprende el carácter dispar que otorga a la asistencia —tolerada— y la participación en sí en el juego —censurada socialmente, aunque excusada en el recuerdo de su marido—:

Nos juntábamos para jugar las vecinas. Pero yo desde que ha muerto mi marido no he vuelto a jugar. Me están diciendo las vecinas que por qué no juego y yo les digo que no, que no me sale de dentro todavía. El día que me salga jugaré con ellas.

O sea, jugaba antes y ya no.

Jugaba antes y ahora juegan ellas solas, vamos juegan sin mí, yo no juego. Pero me voy a verlas muchos ratos, y me estoy viéndolas pero no juego, porque me estoy acordando de mi marido... (GR5, 43).

II.3. Las diversas caras de la soledad

II.3.1. La soledad como sentimiento

II.3.1.1. Las etapas del dolor a la soledad

Una vez que se produce la viudez, el paso del tiempo genera sobre las personas mayores un doble efecto. Por un lado, acaban acostumbrándose y asumiendo la nueva y probablemente definitiva situación de soledad conyugal que las define. Sin embargo, de otro, son muy numerosos también quienes confiesan que a medida que avanzan los años más echan en falta la presencia del cónyuge. En efecto, los primeros días, semanas o tal vez meses tras la defunción, el dolor que provoca el suceso invade a los mayores junto a sentimientos de impotencia y resignación, que afloran simultáneamente. Superados los momentos inmediatos, con el tiempo se toma conciencia de la necesidad que constituye acostumbrarse a las nuevas circunstancias. Deben emprender entonces con más o menos esfuerzo, ilusión o fortuna, un difícil proceso de ajuste y reorganización de la vida.

Pero, según decimos, paradójicamente esta normalización de la existencia propia ya sin la pareja suele ocurrir mientras que se desarrolla en paralelo un sentimiento de añoranza hacia el ser querido que tiende a crecer conforme avanzan los años. Es un sentimiento que viene motivado por la falta o ausencia de la compañía que significaba la pareja, mas también por la incertidumbre que los mayores se van creando hacia el futuro al cuestionarse quién se ocupará de ayudarles el día en que lo precisen. Por lo tanto, se echa en falta, además de la compañía, el recurso como cuidador/a que representaba el cónyuge mientras vivía y que cesó con su defunción. No debe sorprendernos que dicho sentimiento resulte más angustioso entre las personas que residen solas que entre las que conviven con alguno de sus hijos. De esta forma quedaba expresado en el grupo de discusión realizado en Cantalejo:

H: Cuanto más se pasa el tiempo, más lo necesitamos.

Es así. Es así.

H: De momento pues eso, pues... pues... muy mal, pero luego se pasa y te vas haciendo. Pero es que luego cada vez que van pasando ya los años, lo echas mucho más de menos.

No, pensando en que el día en que no te puedas valer qué va a ser de ti, qué va a ser de ti y de quien te tenga que atender, a ver cómo lo apañamos.

Eso, eso, eso. Que siempre hay que estar bien.

H: Yo no temo más que de pensarlo. Que mientras que yo me valga no tengo problemas, pero qué pasará más tarde. Eso es lo principal, qué pasará luego más tarde.

¿Y yo ahora qué hago, qué hago? Antes si te pasaba algo en casa tenías gente pendiente, pero ahora, ¿a qué puerta llamo yo? Antes estabas... cuando te pasaba algo ya estaban ahí, pero ahora sí te pasa cualquier cosa ya te quedas que no sabes ni dónde ir a llamar (GR5, 27-28).

Resulta difícil establecer pautas comunes para el conjunto de personas mayores en cuanto a actitudes y comportamientos hacia la viudez, ya que el entorno familiar y social que las rodea, así como su propia personalidad, difieren entre unos casos y otros. No obstante, el camino que lleva del dolor inicial que provoca la muerte del cónyuge hasta el sentimiento de soledad, al margen de que haya quienes no lleguen a sufrirlo, parece atravesar en líneas generales por etapas sucesivas en el tiempo. En los momentos inmediatos a la defunción y en buena parte de la etapa de duelo, cabe repetir, el dolor por la pérdida es la reacción más frecuente que se experimenta. Más tarde, este dolor va cediendo su lugar a otros estados anímicos como el vacío, la tristeza o la soledad. En el siguiente extracto del debate de Toledo una mujer explica, con asentimiento del grupo, su experiencia en el tránsito del dolor por la pérdida reciente a la soledad posterior:

Es que es diferente. Es que en aquel momento es un dolor muy grande, un dolor tan grande que no notas soledad, es un dolor tan grande el que tienes que... no lo sé yo... Bueno, también me estaban recetando pastillas porque, si no, no hubiera podido aguantarlo, pero no lo sé... es un dolor tan grande el que tienes que no piensas en la soledad ni nada. Solamente es ese dolor, que entonces sí que te quieres morir de verdad, pero de verdad que te quieres morir, porque es así. Pero luego ya, cuando ya se va pasando y todo el mundo que te ha estado arropando desde el primer momento se va yendo...

Se van, sí, se van despegando.

... Entonces mi hermana se tuvo que plantar y decirme: «Oye, tienes tres hijos, y yo me voy a Madrid, yo ya no me quedo más, ¿eh? Llevo un año y... tú te tienes que apegar a tus hijos, y si no quieres vivir por ti vive por tus hijos». Y entonces mi hermana pues ya también me espabiló y comprendí que yo tenía que vivir por mis hijos. Y luego ya tienes que vivir por tus hijos y ya es cuando te viene la soledad, cuando ya todas esas personas que han estado rodeando y mimándote, digamos, se van, y entonces tú notas el vacío.

El vacío, el vacío.

El vacío que te queda, y tienes que decir *«que tengo que echar para adelante, con tres criaturas, que ahora soy yo el padre y la madre para sacarlos adelante y todo»*. Y ya pues tienes que echar para adelante y entonces es cuando notas la soledad, cuando ya te das cuenta de lo que te ha ocurrido (GR4, 35-36).

II.3.1.2. La soledad como falta de compañía íntima

Una vez pasada la etapa inicial de dolor provocada por la muerte del cónyuge, la adaptación a la viudedad requiere un período de tiempo más o menos prolongado en función de factores como la forma de ser y las circunstancias sociofamiliares que rodean a las personas mayores. Las salidas a la calle, por ejemplo, vuelven a ser cada vez más frecuentes y no siempre persiguiendo fines concretos, sino también buscando desahogo o incluso entretenimiento o diversión. Se inicia así, pues, la normalización social de los mayores, proceso en el que resulta determinante contar con algún familiar o con alguna amistad de confianza que favorezca la integración social. La ausencia de este nexo de unión puede provocar un aislamiento progresivo y un intenso sentimiento de soledad.

Pues bien, muchas personas mayores que enviudan, bien por su forma de ser o bien por las circunstancias del entramado sociofamiliar en que están insertas, no logran encontrar la confianza o la intimidad necesarias ni en sus familiares ni en sus amistades como para desahogar sus penas con ellos, compartir algunos ratos de conversación o realizar actividades conjuntas de entretenimiento. Es más, el hueco dejado por la pareja y la intimidad y la compañía que proporcionaba constituyen para un porcentaje muy elevado de mayores aspectos irremplazables. Esta era la definición del sentimiento de soledad que se efectuaba, según apuntamos, en el grupo de discusión de Toledo:

Sentirse sola yo lo califico de la manera que tienes que contar algún problema que tienes y no tienes a quien poder hablar. No tienes porque... una vecina si es muy gordo el problema no tienes confianza para decírselo. Y si el problema es con los hijos, no puedes acudir a ellos. ¿A ver a quién vas entonces? ¡Como no vayamos a un confesor y... te explayes!, y eso no te da resultado (GR4, 43).

En este último sentido, por buenas y frecuentes que sean las relaciones con los hijos y muchas amistades que se tenga, con ninguna otra figura se alcanzará el grado de intimidad que emanaba del vínculo matrimonial. Nos encontramos ante un déficit que comparten las personas mayores en situación de viudedad, al margen de

la forma de convivencia en que se hallen. Ni siquiera la compañía que aporta a muchos mayores el residir junto a los hijos, en efecto, logra aliviar el carácter irreparable que se asocia a la desaparición de la pareja en la vejez. Esta realidad pone de relieve, entre otras cosas, que es posible estar rodeado de gente y sin embargo sentir la soledad:

¿Yo?, yo lo que he dicho antes. Yo puedo tener compañía, porque compañía tengo, porque estoy con mi hija y tengo compañía, porque vivimos en la misma casa, pero... me falta algo.

Sí, no es lo mismo, te hace falta el compañero (GR6, 48).

Por su parte, para los mayores que deciden continuar autónomos en sus hogares aun a costa de vivir en solitario, a la hora de adoptar esta decisión constituye un duro reto el habituarse de pronto a pasar ratos más o menos extensos sin compañía alguna. Las personas mayores que viven solas tiene que acostumbrarse, en suma, a continuar en sus viviendas con el hándicap de no tener a nadie alrededor con quien entablar siquiera una conversación y, ante todo, sin la posibilidad de recibir esos pequeños cuidados y favores cotidianos que tanto se intercambiaban en el matrimonio:

H: Me ha cambiado todo. Me ha cambiado pues lo principal, la compañía. La soledad es lo que más... es algo que te vas haciendo a ello, pero no, cada vez, cada vez se echa más de menos, yo por mi parte.

H: Pues yo... ha cambiado pues que me falta la compañía, que es lo más grande, ¡claro! Yo llevo ya doce años viudo y nos vamos entendiendo, pero malamente, aunque hay que acostumbrarse a todo. Cada vez hace más falta la compañía, que es lo principal, que era lo primero.

Cada vez nota que le hace más falta la compañía.

H: Más falta, sí, cada vez me hace más falta porque estás más malo. Ahora hago esto, ahora lo otro, pero no hay quién te atienda bien, desgraciadamente. Y la mujer te atendía..., que es lo que más noto yo. Pues eso (GR5, 1).

Sin embargo, esta forma de vida no tiene por qué significar siempre la aparición de sentimientos subjetivos de desamparo y soledad. Dicho en otras palabras, estar solo no tiene por qué equivaler a sentirse solo. De hecho, hay veces en que los mayores están siempre rodeados de gente y a pesar de todo se encuentran solos. Por el contrario, otras mantienen una vida solitaria pero nunca llegan a experimentar este sentimiento. Es más, en muchos casos puede hasta que se ansie y se persiga los momentos de aislamiento voluntario de la familia y del mundo exterior para recrearse en la intimidad y disfrutar de la autonomía residencial. Ello no quita que el senti-

miento subjetivo de soledad pueda hacer acto de presencia, de manera más bien esporádica, como explicaba esta viuda de Toledo:

Hay veces que estás sola y estás a gusto. Bueno, pues eso no es sentirse sola aunque estés sola. Y la soledad es sentirse solo, es otra soledad muy diferente. O sea, que tú estás en tu casa... «*ahora llego a mi casa, ahora voy a poner la comida, ahora estoy sola en mi casa pero estoy tan feliz y tan a gusto*». Pero luego hay momentos que me encuentro muy sola, que es diferente. Estar sola no es sentirse sola, sentirse sola es una cosa y estar sola es otra. Porque estás sola y hay muchos momentos en que te encuentras muy bien, pero hay también muchos momentos en que... que es la soledad (GR4, 43).

II.3.1.3. Sufrir la soledad para comprenderla

Otro de los elementos que más nos ha llamado la atención en nuestra labor de interpretación de los discursos es el sentir manifiesto de los mayores respecto a que es necesario haber pasado por el enviudamiento para poder entender su alcance y conocer realmente sus consecuencias. El sentimiento de la lástima o incluso de misericordia que antaño generaba la viudez de los amigos, los vecinos o los conocidos, nada tiene que ver con la situación que les ha tocado vivir en el plano personal. Como decimos, es por ello que se recalca que hay que sufrir la pérdida del cónyuge para comprenderlas sus efectos en todos los ámbitos. Esta es la conclusión a la que llegaron, por ejemplo, los viudos y viudas de Cantalejo:

En fin, qué vas a hacer, que ya con cuatro cosas no tienes más remedio que aguantarlas porque nadie te las va a quitar. Tienes que pensar que nadie te va a quitar nada. Un consejo se da fácil y los consejos serán buenos, pero meterte en el ajo. ¿Qué consejos te van a dar a ti?

H: Que al que le toque, ese es el que lo pasa.

¡Anda, claro! Y se acabó.

H: Y hasta que no nos pasa... no es igual.

¿Cómo va a ser igual?

H: Sí, sí, sí, pensamos en fulano, «*ay, pobrecito, que fijate*». Pero si te toca es entonces cuando lo ves.

Hasta que nos pasa, no lo ves igual, ni muchísimo menos.

H: Nos mentalizamos... como me dijo a mí esa señora.

Un día iba yo a misa y va y me dice una del pueblo: «*¡Ay, Fermina, ahora sé que es el ser viuda!*». Antes decía: «*Otra viuda, otra viuda*». Dice: «*Y hasta que no he llegado yo, yo no sabía lo que era ser viuda*». Y es verdad.

Efectivamente, no lo sabía... Ya te digo que hasta que te pasa... y al que le pasa es el que... le toca. Y nada más (GR5, 39-40).

Pues bien, al igual que pasa con la viudez, que según las personas mayores no se llega a entender en su justa dimensión hasta que desgraciadamente fallece el cónyuge propio, ocurriría con el sentimiento de soledad. Mucho se puede decir y contar sobre él, consideran los mayores, pero es necesario llegar a padecerlo para percibir su verdadera naturaleza y su alcance:

Es muy diferente, sí. Que ya digo que tienes momentos que dices «*estoy a gusto en mi casa*», pues mira, qué bien, pero luego otros momentos piensas «*siempre así, siempre así*». O sea que... es que hay que vivirlo. Se puede explicar, pero... hay que vivirlo. Es una cosa, es un sentimiento que hay que vivirlo (GR4, 41).

No obstante, hay quien piensa que la viudez, hablando en términos ideales, no debería llegar nunca a producirse, es decir, que ambos cónyuges tendrían que fallecer en el mismo momento, evitando así el dolor, el sufrimiento y la soledad que provoca el ver desaparecer a la pareja con la que se ha compartido varias décadas de la vida, Una mujer de Padul mostraba de este modo su preferencia por la muerte compartida junto al cónyuge, antes que la viudez, como la mejor solución para el punto y final de la existencia:

Eso sí, que deberían el matrimonio morirse los dos juntos, eso también lo digo yo.

¿Por qué?

Porque así ya una no estaba sola ni nada. ¿No se casan los dos juntos? Pues cuando se vayan a morir los dos a la vez, un día uno y al otro día otro, ya está (GR7, 37).

II.3.1.4. Aguantarse la soledad

La desconfianza en las amistades por el temor a que trasciendan públicamente las confesiones que a ellas se realizan motiva que en muchas ocasiones las personas mayores viudas reserven su pesar y prefieran soportar en silencio los malos momentos sin desahogarse con nadie. La insatisfacción con el apoyo social recibido limita, así pues, las posibilidades para exteriorizar los sentimientos, entre ellos el de la soledad. Esta es la razón por la que un elemento bastante repetido en todos los discursos es la tendencia de los mayores a aguantar los episodios de soledad antes que acudir a otras personas. Una cosa es llevarse bien con los vecinos y los amigos en general y otra intimar más de lo necesario con ellos, según parece querer transmitir esta viuda de Alicante:

Yo me he llevado bien con las vecinas y me he desahogado con algunas. Pero hay veces que no te puedes desahogar, porque luego oyes las críticas de lo que te ha pasado... y eso hay que callárselo una y nada más. No hay amigos de verdad (GR6, 44).

Otras veces, con independencia del apoyo social que se disponga, los mayores tienen asumido el contexto de aislamiento social y los episodios de soledad que presiden su vida desde que enviudaron, de modo que entienden su situación como relativamente normal y obligada por la circunstancias. Por ello, prefieren aguantar este sufrimiento antes que molestar a nadie. Las necesidades afectivas y emocionales, a diferencia de las de tipo material, parecen ocupar entonces para muchas personas mayores un segundo plano entre sus demandas, al menos entre aquellas que manifiestan de manera abierta. La capacidad para aguantar el problema de la soledad, en este sentido, carece a veces de límites, y sirvan de prueba los siguientes extractos:

Si no te pasa nada pues, en fin, sabes que tienes que estar sola, claro.

Si es necesitar, si es que necesitas algo, pues a quien sea. Pero si estás sola pues sola aguantártelo, aguantártelo sola, como tiene que ser.

Te levantas y sola, y estás todo el día sola, sola y sola. Oye, que no te pasa nada, pues allí quieta tienes que estar.

Pues a aguantar (GR5, 40).

Aguantas todo.

Aguantas todo lo que se puede.

Sí, todo lo que se puede.

Ya cuando no se puede aguantar más es cuando acudes, pero si no... vamos, yo lo digo por mí, que no molesto a nadie hasta lo imposible.

Nadie quiere... (GR5, 41).

Pues nada. Nada, ¿qué voy a hacer? No puedo ir a casa de mis hijos porque están trabajando, los nietos están en el colegio o en el instituto y entonces no puedo ir. Me tengo que quedar en casa sola. Lo paso mal pero tengo que aguantarme. Y nada más (GR6, 48).

La solución paliativa de la soledad, cuando falla el consuelo familiar o no se confía en el apoyo social, hay que buscarla en la esfera interior de la persona, es decir, en sus ideas, en sus valores y, sobre todo, en sus creencias. Así por ejemplo, para las personas mayores creyentes, el recurso a la religión ayuda en gran medida a la hora de aguantar tanto el dolor inicial que provoca la muerte del cónyuge como el sentimiento de soledad que sobreviene a continuación. La fe contribuye en muchos casos a aliviar la sensación de aislamiento motivada por la falta del cónyuge y los episodios de soledad que se originan con su recuerdo. Hemos observado que este recurso es especialmente utilizado por quienes viven en solitario, sobre todo si son mujeres:

... Una hermana mía, que ya ha muerto también la pobrecita, se quedó conmigo; si no, no sé lo que hubiera sido de mí, porque yo no quería vivir. Es que entonces lo sientes. Pero también el Señor me daba fuerzas y... te recuperas y dices «bueno, hay que seguir adelante, esto hay que pasarlo». Es que no se podía aguantar si siempre fuera como el principio cuando pierdes a un ser querido, no se podría aguantar (GR4, 33).

En cualquier caso, la aceptación de la viudez como un hecho natural consuela en gran medida a las personas mayores y las ayuda a soportar el sentimiento de soledad que origina su pérdida. La actitud de resignación ayuda a asimilar la defunción del cónyuge, al tiempo que hace ver a los mayores que continuar con su propia vida es, más que un deseo o cualquier otra cosa, una auténtica necesidad. La incidencia de la soledad, en este contexto, tiende a ser coyuntural apareciendo en momentos concretos, como por ejemplo tras algún recuerdo. El estado de ánimo en que se encuentre el viudo o la viuda en cada momento guarda una estrecha relación con la frecuencia y la intensidad de los episodios de soledad que se llegan a padecer:

Y siempre dices que «¿por qué a él, Señor, por qué a él?».

H: ¿Que por qué? Porque tiene que ser así.

Claro, porque es así.

H: Que tienes que decir «esto es así» y nada más. Y que tienes momentos en que te encuentras muy solo y que tienes momentos en que dices, como ha dicho antes esta señora, «oye, pues no es la cosa tan difícil como yo la veo» (GR4, 32).

II.3.2. Factores ligados a la soledad

II.3.2.1. Los recuerdos

El recuerdo del cónyuge, con más o menos intensidad, permanece para siempre en la memoria de la gran mayoría de las personas viudas. No obstante, hay situaciones y momentos a lo largo del día que favorecen el rescate de vivencias pasadas junto a la pareja y que casi siempre, eso sí, acaban provocando la tristeza y agudizan, al menos durante ese rato, el sentimiento de soledad que motiva su pérdida y ausencia definitiva. Entre estas circunstancias que favorecen los recuerdos cabe destacar las siguientes:

- En primer lugar, las fechas del calendario, como por ejemplo el día en que se celebraba el santo de la pareja, el de su cumpleaños, el aniversario de la boda, etc.

- Dentro del ámbito doméstico, la vivienda que se ha compartido durante un período de tiempo más o menos extenso, también está por todos lados llena de recuerdos, sean por ejemplo las fotografías:

Mismamente, cuando estás en la casa haciendo los quehaceres, si estoy yo sola pongo la radio. Y la músicas que eso... hay ciertas músicas que es que...

¡Que te dan una tristeza...!

Sí, me entra una tristeza pero grandísima. Miro la foto de mi marido y digo: «*Pero Dios mío, por qué a él, Señor, pero por qué a él!*». Y lloro y lloro y lloro y tengo que quitar la música y tengo que quitar todo, porque es una tristeza ya que me hunde (GR4, 32).

- Por otro lado, algún momento especial del día, como por ejemplo la hora de la comida, o el lugar en la mesa que ocupaba la persona desaparecida:

... Día en día es recordarle, su manera de actuar, su manera de hablar, su manera de... las conversaciones. Si me siento a la mesa, su sitio en la mesa... Es que todo. Y es que no, que no se te va, que no se te va.

No se te va porque incluso en las conversaciones y en todo. Estás en casa, pones una comida y... pones cualquier comida y mi hija dice: «*¡Madre, cuánto le gustaba esto a padre!*». O sea, que siempre está presente, en las comidas y en todos los sitios (GR4, 36).

- Fuera ya de la vivienda, el encuentro casual con otras parejas con las cuales se solía salir y compartir actividades de diversión durante la etapa matrimonial, activa igualmente las vivencias compartidas con el cónyuge en el pasado. De hecho, el rechazo de los mayores viudos a juntarse con los antiguos amigos y amigas obedece muchas veces al cuidado por evitar unos recuerdos capaces de provocar una intensa tristeza acompañada del sentimiento de soledad:

... Ahora, si sales a la calle y ves al amigo de tu marido lo que haces es ponerte a llorar, porque te dan ganas hasta de llorar. Y si vas a otros sitios lo mismo, o sea que ya es una depresión que te entra dentro de ti que no puedes soltarla, y por eso, la tendrás que pasar pero en estos momentos pues... (GR5, 26).

II.3.2.2. El llanto

Ligado a los recuerdos, el llanto por la falta del ser querido es un componente habitual en la vida de los mayores en los primeros meses o incluso años que suceden a su defunción. La frecuencia con que aflora, aunque bastante dispar según el

carácter de la persona que enviuda, constituye un buen indicador del grado de asimilación de la soledad conyugal, así como de adaptación a la nueva realidad por la que atraviesan en la vida. Tener la mente ocupada en alguna tarea o realizar una actividad de tipo físico ayudan a evitar que el pensamiento de estos mayores acabe instalándose en el pasado y favorezca así los recuerdos, el llanto y, con ellos, la soledad:

Hay veces que lloras, un montón de veces. Yo cada vez que veo una foto de mi marido, y hace ya siete años, ya estoy llorando y ya hablo con él y es que te desesperas. Así que momentos de desesperación hay muchos, lo que pasa es que hay que echarlos fuera y decir: *«No, hay que echar para adelante, y apúntate aquí, apúntate allí y vete al gimnasio, vete a donde sea que esto no puede ser así»*. Pero yo estoy en tratamiento ahora porque es que depresiones se cogen muchas (GR4, 26)

Entre la profunda tristeza que provocan los recuerdos y, a la vez, la impotencia que genera el no poder cambiar la realidad que supone la desaparición del cónyuge, los mayores viudos son conscientes de que no cabe más salida que la resignación. Ello no quita sin embargo que abunden los momentos en que las personas sufren el sentimiento de soledad, cuya manifestación externa queda plasmada a través del llanto:

Hay momentos en que... que está una agobiada.

Y ganas de llorar también dan.

Yo me echo a llorar.

Yo todo el día, todo el día (GR6, 47).

Yo me tiro de noche llorando. Yo de noche nada más que llorar y llorar y llorar... (GR7, 16).

II.3.2.3. La depresión

En muchos casos, la viudez sume a la persona mayor en un estado inmediato de depresión. El período que sigue al fallecimiento de la pareja, tras haberse compartido con ella gran parte de la vida, es bastante propicio para su aparición. La depresión es sin duda el problema de salud mental más importante que puede afectar a los mayores a raíz de enviudar. Aunque sus síntomas más frecuentes pueden adoptar una naturaleza muy diversa, cabe destacar entre los mismos la disminución del apetito, el desinterés por la realización de actividades, los problemas de sueño o ideaciones de la muerte y del suicidio (IMSERSO, 1998). En el grupo de Cantale-

jo, ambos géneros advertían sobre el corto trayecto que muchas veces conduce desde la viudez hasta la depresión:

H: Pues al morirse mi mujer... el pensamiento... la soledad, la casa...

Es muy fácil coger la depresión.

H: Cuando se queda uno solo es muy fácil.

Es muy fácil. Y se pasa mucho.

H: ¡Eso es horrible!

Sí (GR5, 25).

Si se llega a sufrir, la depresión puede tener bien una incidencia breve sobre la persona, desapareciendo de modo progresivo a medida que ésta normaliza su vida o, en cambio, bien puede instalarse en ella durante un período prolongado de tiempo, yendo por lo general asociada entonces al padecimiento de un sentimiento de soledad más o menos permanente. Suele ser frecuente que ante la situación generada se requiera un tratamiento médico. Ello no siempre garantiza, sin embargo, que la depresión vaya a ser superada con facilidad, sino que hace falta algo más para vencerla, por ejemplo la ayuda de la familia y de las amistades y, sobre todo, mucha voluntad propia. Así lo atestiguan las viudas longevas de Alicante:

A mí no me hace nada, nada, ninguna cosa, ni pastillas, ni nada. Al contrario, me mandaron una pastilla, chiquitita, para la depresión y en la plaza de los Caballos me caí y me hice dos esguinces. Y no puedo tomar nada para la depresión porque me pongo muy mala.

No, es que para la depresión tienes que... tiene que poner de su parte uno (GR6, 51).

Pasados los primeros momentos inmediatos al suceso y una vez que las personas mayores intentan reorganizar sus vidas, la escasez o debilidad del apoyo emocional que obtienen de sus redes sociales, así como la insatisfacción que les procura este hecho, contribuyen al deterioro del bienestar psicológico y, más en concreto, a la aparición de estados de depresión estrechamente asociados a la soledad subjetiva. Pero también puede ocurrir en otros casos que pese a tener unas buenas relaciones familiares y una amplia y efectiva red de relaciones sociales, el sufrimiento de algunos episodios de depresión sea hasta cierto punto inevitable. La soledad residencial contribuye bastante a esta resulta:

Muchos. Yo ahora estoy en tratamiento de una depresión, o sea... con todas mis salidas y con todas mis cosas, porque lo que dicen todas... Es que yo ahora tengo una casa enorme, es una casa muy grande y yo estoy sola porque ya mi hijo no está aquí. Y cuando mis hijos se han marchado he cogido una depresión... Porque el casado se fue a México y todo el mundo estaba de vacaciones y yo me encontraba tan sola... porque yo te hablo de julio y en

pleno agosto, y... bueno, que me sentaba en el sillón y no tenía quién de ahí me sacara. O sea, que momentos de depresiones hay. Y cuando te quedas viuda, después de perder a tu marido, eso es horrible (GR4, 24).

... Porque hay días en que me levanto llorando sin pasarme nada, pero yo que sé, tendrá que ser la soledad. Y es que ese día me acuesto llorando igual y en ese día no me duele nada. Un vaso lleno de agua yo no lo puedo coger cuando tengo la depresión porque con el vaso me ahogo... (GR7, 6).

II.3.2.4. El hastío

Si la estructura de relaciones sociales de las personas viudas, por diversos motivos, es reducida y las actividades que lleva a cabo fuera del ámbito doméstico resultan escasas, la vida cotidiana viene marcada por la permanencia en el hogar durante gran parte del día. Tanto los mayores viven con los hijos como si residen en solitario, el aburrimiento sobre todo si deriva ya en situaciones de hastío es el primer paso hacia la soledad. Mientras se realizan por ejemplo tareas de la casa, la mente está ocupada y distraída. El problema viene luego, cuando ya no queda ninguna faena que hacer y, por la razón que sea, ni se sale a la calle ni se cuenta con ningún familiar, amigo o vecino cerca con quien conversar:

Yo no me aburro.

Pues yo sí, yo me aburro, y si te digo lo contrario te engaño. Yo sí, hay ratos muy aburrida.

Yo tengo una ventana que da a la carretera y allí me entretengo, en ver a la gente pasar y pasar.

Tú con los coches tienes bastante. Nada más que viendo a los coches tienes de sobra.

Sí. Pues todo eso entretiene (GR7, 32-33).

Y otras veces tienes el aburrimiento y tienes que estar con el aburrimiento hasta que se pasa. Porque es que lo tienes muy grande, un aburrimiento muy grande. Y estás sola (GR5, 38).

II.3.2.5. Los pensamientos negativos

Muchas personas mayores encuentran verdaderas dificultades para controlar sus pensamientos y evitar los momentos en que éstos adquieren su tono más pesimista o negativo. A veces llega a ser imposible librarse de ellos, ni siquiera evadirlos, sobre todo cuando se estancan en temas como la muerte del cónyuge, la situación de viu-

edad que sufren o su existencia solitaria. Pues bien, la aparición de este tipo de pensamientos de signo profundamente negativo, impregnados casi siempre de tristeza y desilusión por la vida, es otro de los factores capaces de originar la soledad. En la medida, además, en que éstos acaban instalándose en la mente de los mayores, el sentimiento de soledad pasa a ser cada vez más frecuente e intenso. Los viudos de Toledo, tratando de hallar las causas de la soledad, hacían hincapié precisamente en esta cuestión:

H: Vamos, las vueltas que le das a la cabeza es lo peor.

H: ¡Claro!

H: Ahí es donde está el problema. Ahí es donde te encierras...

H: Porque se encierran en la mente tantísimas cosas que es lo que nos hace estar mal. Pienso eso... y eso es que está ahí (GR4, 42).

Se advierte que por el día es relativamente fácil mantener la mente entretenida y libre de este tipo pensamientos negativos, con lo cual el riesgo de padecer el sentimiento de soledad es más reducido o, si es que se sufre, se cuenta por lo menos con mayores posibilidades para combatirlo. El problema es mucho más acusado durante la noche, cuando ya no queda nada que hacer en la casa ni se puede salir a la calle. Especialmente elocuentes son los testimonios recogidos en el discurso de Cantalejo, en el que los participantes coinciden al afirmar la necesidad que significa tener la mente ocupada en algo para evitar los pensamientos, así como en las mayores dificultades que entraña la noche para ello:

H: Mientras que tengas una cosa que hacer, lo mismo da de noche que de día que no te pasa nada. Lo malo es cuando no tienes nada que hacer y entonces dime qué haces.

Sí, es que el pensamiento está siempre en el mismo sitio.

H: Ahora, cuando estás entretenido, que por las mañanas tanto las mujeres como los hombres tenemos que hacer algo, pues se te pasa de otra manera. Pero métete en casa como ahora de noche... yo me meto en casa... toda la noche... y ¿qué haces allí?

Por la mañana es una cosa distinta.

Yo pienso igual. Porque por la mañana se te pasa, pues eso, haciendo algunas cosas, haciendo la comida, y te dejas ya la cena hecha para luego ya por la noche no tener que apañar nada, la dejas hecha. Mientras que estás haciendo cualquier cosa está la cabeza más distraída. Y que si te encuentras a alguna y te pones a charlar un poco, pues tienes la cabeza... se te despeja un poco. Lo peor es cuando te quedas sola. Cuando te quedas sola y empieza la cabeza a pensar y a pensar y a pensar y a dar vueltas, pues esto... (GR5, 46-47).

Venimos recalcando que las alteraciones del sueño procuran un entorno bastante propicio para que los pensamientos negativos, a veces con carácter angustio-

so, acaben invadiendo a las personas mayores. Lo peor, como siguen reconociendo quienes sufren estas situaciones, es ese rato en el que resulta imposible por más que se intenta conciliar el sueño, de modo que los pensamientos se hacen presa de los mayores:

H: Si te duermes nada más meterte en la cama, a las tres de la mañana ya has despertado y ya no te duermes en toda la noche. Y si no te duermes al entrar en la cama, estás dale que te pego, la cabeza pensando, pensando, pensando... Y que no piensas nada más que cosa malas.

Que no se puede evitar los pensamientos.

Eso es inevitable.

H: Y vueltas para acá, vueltas para allá.

Y vueltas y vueltas y vueltas.

Y no te quedas dormida, ¿eh? (GR5, 34).

Los pensamientos suelen concentrarse alrededor de la pareja ya desaparecida y a las dificultades que encuentran en el transcurso de la vida sin su compañía ni su apoyo, tanto material como emocional. Muchas veces, además, no sólo recaban en el cónyuge sino en otros familiares también fallecidos. Pero cabe advertir que los pensamientos no siempre adoptan un signo negativo sino que en ocasiones son capaces incluso de aportar a las personas mayores una relativa sensación de consuelo. De este modo se expresaba una viuda solitaria de Padul que, quizás conducida por la soledad y el aburrimiento, dice recurrir con asiduidad a la comunicación con sus seres queridos que han muerto en busca de protección. A pesar de todo, lo que en el fondo subyace a su comportamiento es un sentimiento de resignación cristiana ante la situación que vive:

Pues yo allí en mi casa me siento, y como estoy sola, empiezo a pensar en mis hijos, en mis padres, en mi marido, en mi nieto, de todos me acuerdo y le digo que le pidan al Señor, que ellos están más cerca de él que yo, que me cuiden. Porque yo me acuerdo de mi papá, de mi mamá, de mi marido, de mi nieto, de mi hermana y les digo a ellos: *«Vosotros estáis más cerca de Dios que yo, pedidle por nosotros que estamos aquí y cumpla todas las voluntades y lo que disponga aquí estamos dispuestos»*, y ya está (GR7, 51).

II.3.2.6. La incertidumbre hacia el futuro

Muchas personas mayores, especialmente las que viven en solitario, padecen una honda sensación de incertidumbre cuando imaginan el futuro. Más en concreto,

temen por la suerte que correrán el día en que pierdan su autonomía residencial y dejen de valerse por sí mismas. Esta incertidumbre puede llegar a padecerse con independencia incluso del apoyo material y emocional que estén recibiendo de los familiares, aunque son aquellos mayores sin hijos o los que sufren una situación de lejanía residencial con los mismos quienes más tienden a padecerlo. Pues bien, he aquí otra de las principales circunstancias que aparecen asociadas al sentimiento de soledad. Así coincidían en sus dudas, por ejemplo, viudos y viudas de Toledo:

H: Si el problema así de nosotros es el día que no te puedas valer por ti mismo.

Exacto.

Ahí, ahí. Mientras estás bien...

H: Entonces es cuando vendrán los problemas de verdad.

Y entonces tendremos que coger una residencia.

Eso es lo duro (GR4, 9).

Esta inquietud debe asociarse con la preocupación por la salud. Una vez que las personas mayores acaban de asimilar la pérdida y son perfectamente conscientes de que la ausencia de la pareja es definitiva, es decir cuando tropiezan de lleno con la viudedad, la aparición de problemas de salud a medida que vayan envejeciendo es el aspecto que más llega a preocuparles. La amarga experiencia de haber atravesado por un pequeño accidente o enfermedad aviva este temor. El sentimiento de soledad, asociado entonces a las limitaciones severas de la salud, constituye el principal miedo que confiesan tener un elevado porcentaje de mayores:

... Pero luego lo que ocurre es que de la soledad, soledad, te da miedo, porque hoy estamos muy bien, todos nos valemos y muy bien, pero yo tengo miedo a que llegue un momento y no poderme valer. Yo ahora he estado con eso de la caída, con la escayola sin poderme mover y ha sido horrible. Entonces es cuando me he dado cuenta y digo: *«Dios mío, si algún día no me puedo valer... lo horrible que va a ser para mí»*. A eso le tengo miedo, a la soledad cuando no te puedas valer. Mientras te puedas valer... (GR4, 40).

Luego, pensando no tanto en el presente sino en el futuro, esta preocupación es la que genera la incertidumbre a la que nos estamos refiriendo, capaz muchas veces de rozar la angustia, máxime si no se tiene claro quién o quiénes le prestarán entonces los cuidados que necesiten. Las ineludibles obligaciones laborales de hijos, hijas, nueras y yernos, así como su dispersión geográfica, alimentan las dudas respecto a los tiempos venideros:

Mientras no esté una mala ni nada...

Mientras no esté, claro, mientras no esté. Pero es que hay que pensar que tiene una que llegar a caer mala. Mientras tú te vales bien, pero...

Pero una vez que se vea una mala... que los demás no pueden faltar de su trabajo, porque no pueden, y tú te tienes que quedar allí solita... (GR4, 12).

Por eso, según puede entenderse, la seguridad de saber que dispondrán de la ayuda de los hijos ante posibles situaciones de necesidad física o emocional es un factor de vital importancia en la prevención del sentimiento de soledad. Las personas mayores precisan hallarse familiar y socialmente ubicadas y tener bien definidas su marco de relaciones y de apoyos. Las dudas sobre si se podrá contar o no con la familia cuando ello sea preciso genera, en cambio, una elevada preocupación, así como un sentimiento progresivo de abandono, aislamiento y soledad. Como decimos, es así que basta a veces con imaginar el porvenir para que los mayores lleguen a padecer la soledad subjetiva:

Es que eso de la soledad es así. No es tanta soledad si piensas que vas a tener luego compañía. Pero una soledad que piensas que al año que viene va a ser todavía mayor es lo que más te pesa.

Y luego que miras para adelante y lo ves cada vez más difícil. Lo ves más difícil cada vez y es lo que te hace entristecerte y pensar más las cosas, porque no es lo que ahora tenemos encima sino lo que viene (GR4, 41).

II.3.2.7. El suicidio

Un sentimiento de aflicción excesivamente prolongado en el tiempo suele ser muestra inequívoca de una viudedad mal aceptada y peor asimilada. Muchas veces, estos estados son terreno abonado para la aparición de ideas y tentaciones de suicidio (Sosa, 1994). La desesperación con un nuevo modelo de vida ante el que los mayores no acaban de adaptarse, así como el sufrimiento permanente de episodios depresivos o de una constante sensación de soledad, son algunas de las circunstancias que puede llegar a provocar, en una reacción extrema, el suicidio. Un viudo de Alicante no ocultaba el dolor que todavía le provocaba la defunción de su esposa, al tiempo que manifestaba su desesperación ante una realidad que no acababa de asimilar:

H: ¡Esto es que no tiene arreglo! Eso tiene arreglo en el manicomio, que es donde voy a ir a parar yo.

¡No, no, por Dios! No piense usted en una cosa de esas.

H: Ahora llevo unos pocos días en que parece que estoy un poco mejor, pero lo mío es eso. ¡Camino del manicomio voy porque... no puedo! Es levantarme de la mesa y me siento en un sillón... ni puedo dormir ni... la cabeza mía es como si estuviera... (GR6, 37).

De todos modos, lo más común es que las personas mayores que han padecido la viudez entiendan como una verdadera obligación el asumir la pérdida del cónyuge y, de inmediato, el emprender un proceso de reorganización en sus vidas. Por lo menos, se coincide en la necesidad de resignarse ante el contratiempo y de aguantar la situación que les ha tocado sufrir si se quiere evitar un estado mental patológico que, en última instancia, les impulsara incluso a acabar con la existencia propia. En este punto, el sentimiento de soledad es uno de los principales factores que favorecen la idea y el acto del suicidio, máxime si se acompañan de un alto grado de desinterés por la vida tras la viudez. Así se insinuaba en el discurso de los mayores de Cantalejo:

¡Y qué es lo que se le va a hacer, aguantarse a la fuerza!

Sí, hay que aguantarse.

Eso es lo principal. Nos tenemos que mentalizar de que nos ha tocado y hay que llevarlo pues lo mejor posible y ya está.

H: Es lo que tienes que hacer. Si no piensas eso, es cogerte una soga y ahorcarte.

¡Eso ya es muy serio! Eso ya..., eso ya...

Eso... eso mejor no lo mentamos, mejor no lo mentamos, para que no pase ni por la imaginación siquiera.

H: Es que si no eres capaz de hacer una cosa de esas, de pensar que sea lo que Dios quiera, pues qué vas a pensar, porque si se te va la «cebolla», te tendrás que ir a hacer alguna cosa mala. No tienes más remedio (GR5, 39).

II.3.3. Un marco especial para la soledad: la noche y su entorno

II.3.3.1. La vuelta al hogar solitario

Hay mayores que sienten verdadera aversión por la noche. Suele tratarse sobre todo de personas que viven en solitario y precisamente por esta circunstancia declaran un rechazo generalizado a la noche y su entorno, comenzando por el mismo momento en que al atardecer regresan a su domicilio. En efecto, según ha quedado claro en los discursos de los mayores, sean varones o mujeres, habitantes de zonas rurales o de áreas urbanas, uno de los instantes más propensos para el origen del sentimiento de soledad es la vuelta al hogar solitario una vez que está anocheciendo. Si se ha pasado la tarde fuera, bien sea visitando a algún familiar, paseando con las amistades o conversando con los vecinos, el retorno a la vivienda puede activar la incidencia de este problema. Se trata de uno de los principales inconvenientes, si no el que más, de los hogares unipersonales:

Pero luego ya a las nueve de la noche que suelo yo llegar a mi casa, ya te encierras y entonces ya es una tristeza tan grande... porque mismamente, ya vas a hacer la cena y dices: «¿Qué hago yo para mí sola?, ¡qué hago yo para mí sola!» (GR4, 28).

H: Yo llego de noche y en el momento que cierro la puerta de la calle se me cae todo encima. Tengo un piso maravilloso que tiene 107 metros cuadrados, enorme, arreglado con todo confort porque me había gastado una fortuna en arreglarlo, porque tenía la familia fuera y en el verano nos veníamos y nos juntábamos dieciocho en casa, ¡dieciocho nos juntábamos!, y en las Navidades igual. Y ahora pues yo solo. Allí tengo cuatro habitaciones vacías completamente, yo sólo utilizo una. Con un balcón enorme que tiene, enorme... y nadie. Así que se me cae la casa encima (GR6, 6).

El hecho de encontrarse a la vuelta con una casa vacía y solitaria es lo que más desolación causa a quienes viven así. Influye negativamente, además, la certeza que se tiene de que llegará la madrugada y habrán de aguantarse sin más remedio, sea cual sea su estado de ánimo, a permanecer en el hogar sin compañía hasta el próximo amanecer. Hay que considerar que al contacto con las amistades e incluso con los familiares se limita, una vez en el interior del domicilio y a partir de ciertas horas, a las llamadas de teléfono que se realicen o se reciban. Múltiples han sido los testimonios aparecidos en los grupos de personas mayores que viven solas coincidiendo en que la noche representa la cara más triste que implica su manera de residir:

Pero lo peor es la noche, ahí lo peor es la noche, que se acerca la noche y que te cierras por dentro y que te quedas sola y que mires adonde mires te encuentras sola.

Eso sí que es...

Eso es lo más doloroso que hay, la gran pena (GR4, 1).

H: ... Todos están pendientes de mí, no me dejan ni un momento solo, siempre pendientes de mí: «Papá, qué vas a hacer, papá dónde vas, papá vente a casa...». Por la noche me meto en mi casa y eso cuesta, porque...

Sí, sí, sí. Eso es muy triste, muy triste.

H: Luego durante el día, pues no... Pero por el día estoy bastante bien atendido por todos mis hijos (GR4, 3).

II.3.3.2. Los miedos en la noche

Luego el sentimiento de animadversión que aflora cuando se regresa a la casa vivienda solitaria se halla bastante ligado a la aflicción que muchas personas mayores viudas evidencian respecto a la noche y su entorno. Diversos son los factores que

provocan este rechazo. Todos ellos, eso sí, suelen guardar una estrecha relación con la situación de soledad residencial:

— El miedo a sufrir un accidente o enfermedad repentina.

En las encuestas, la salud es el principal motivo de preocupación que señalan las personas mayores (INSERSO, 1995; CIRES, 1997). Se teme, sobre todo, el miedo a sufrir un estado de dependencia funcional que motive la incapacidad para desarrollar una vida autónoma. Este miedo es especialmente acusado por los mayores que residen en solitario, que además no cuentan con nadie en el hogar que les pudiera prestar auxilio en el caso de que llegaran a padecer un accidente o una enfermedad repentina. El hondo rechazo hacia la noche se fundamenta, justamente, en las limitaciones que establece su forma de vida para recibir asistencia, imaginada un episodio de necesidad. La existencia de algún antecedente en este sentido ahonda este sentimiento de miedo hacia la noche y su entorno:

Yo una noche me caí, tropecé, me di un golpe y caí al suelo y me tiré una hora y media boca abajo en el suelo, toda chorreando de sangre y sin poder levantarme. Y yo allí sola en todo el edificio, porque como la gente va sólo para el verano, pues sola, en todo el edificio yo sola (GR6, 45).

La noche sí que... porque ahora si te pasa algo pues todavía tienes a alguien, pero por la noche si no tienes a quien llamar... Te encuentras que no sabes qué hacer (GR5, 3).

— Un miedo extremo: la muerte en soledad.

Para los mayores que constituyen hogares unipersonales, pensar en una muerte repentina y en soledad es una idea verdaderamente angustiada. Saben que si el punto final a sus vidas les sorprende en algún momento de la madrugada, las posibilidades de encontrarse en compañía son reducidas. Luego, como quiera que el riesgo a morir en soledad resulta mucho más elevado durante la noche, muchas personas llegar a padecer un sentimiento de pánico al imaginar los acontecimientos. Es este un elemento común a las personas mayores que viven solas, con independencia de su género y del contexto rural o urbano en el que habitan:

H: Pero no es bueno estar solo, porque aunque tengas teléfono te pasa cualquier cosa de noche y no te da tiempo ni a tocarlo, y ahí te quedas como un estropajo. ¿Comprende? Y ahí te quedas, te encuentran como un fiambre allí (GR6, 52).

Porque como estoy tan sola y no tengo a nadie... Si te pones mala y te mueres pues no te ve nadie. A mi casa no entra nadie. Nadie (GR7, 16).

... Te encierras y luego ya pues ves un poco la televisión y que siempre piensas: «¿Dios mío, amaneceré?, ¿qué me pasará esta noche?».

Sí, así es.

Porque te pasa algo y... ¿a quién acudo yo?, si es que no tengo a nadie, a nadie, a nadie (GR4, 28).

Ello no quita que haya otras personas mayores que declaren, en cambio, no tener ningún miedo en este sentido, argumentando que el momento de la muerte no se puede precisar y que cuando llegue el hecho de encontrar o no compañía no logrará evitar que el triste desenlace finalmente se produzca:

Yo ya le digo. Yo estoy sola pero mis hijos todos me dicen que me vaya cuanto más pronto mejor, pero yo me noto todavía bien. A mí no me da miedo de quedarme sola, ni de dormir sola, porque para morir se muere sola o con gente (GR7, 2).

— El miedo generado por la inseguridad ciudadana.

La inseguridad ciudadana constituye otro de los motivos por los que las personas mayores que viven solas pueden llegar a experimentar un sentimiento de miedo hacia la noche. Se piensa que el riesgo de sufrir algún robo y, peor todavía, de sentir la vivienda invadida por individuos extraños, es mucho más elevado en plena madrugada a causa de soledad residencial, por lo que algunos mayores pasan esos momentos bajo una profunda sensación de aislamiento e indefensión. Las situaciones de insomnio colaboran en gran medida a avivar este tipo de temores, que dicho sea de paso aparecen tanto entre quienes viven en grandes ciudades como entre quienes lo hacen en pequeños municipios:

Pues yo también que lo peor es la noche, por supuesto que sí, porque la noche es que es muy larga. Y si todavía tienes... si duermes bien..., pero esas noches que te desvelas y que empiezas a pensar que estás sola y que sientes un ruido, y si encima como yo eres muy miedosa y cuando siento un ruido ya me figuro que yo no sé... A mí me dicen mis hijos: «*Mamá, si tienes una puerta blindada, si es un tercero, si no puede entrar nadie...*», y yo me creo que ya están subiendo por la terraza. Bueno, procuro ver la televisión y ya me voy derechita, ya estoy preparada para meterme en la cama, porque como me desvele paso una noche fatal (GR4, 29).

A mí me da susto en el sentido de cuando iban a las casas de las viejecillas y le manganaban... noches de entrar en tres, en cuatro y en cinco casas, de eso me da susto. ¿Pero luego de otra cosa?, nada. Es que hubo una temporada que robaban todas las noches y nos asustaban (GR7, 23).

De todos modos, aparte del contexto familiar y social en el que se desenvuelve la vida de los mayores, su propio carácter personal influye bastante sobre el ánimo

con que encaran la noche. Desde luego, al margen de las circunstancias singulares que rodean a cada individuo, es evidente que hay personas más miedosas y aprensivas que otras, y no ya ante la noche sino ante cualquier circunstancia de la vida. Una viuda solitaria de Padul parece indicar que, más que miedo, es una pesada sensación de aburrimiento y soledad lo que significan las noches para ella:

Mientras que yo pueda valerme, me estoy en mi casa. Luego hay ratos que la soledad es muy fea, y las noches muy largas. Pero sin miedo, a mí miedo no me da, pero que la noche se hace muy larga y ya está (GR7, 11).

II.3.3.3. El insomnio y la soledad

Visto todo lo anterior, no extraña que los problemas relacionados con el sueño, y en particular el insomnio, guarden en numerosas ocasiones una relación muy directa con el sentimiento de soledad: el momento en que éste afecta con más intensidad suele coincidir con el entorno de la noche, máxime cuando les resulta imposible conciliar el sueño o acaban desvelándose. La imposibilidad para dormirse hasta altas horas de la madrugada, circunstancia que en muchos casos se repite con frecuencia, constituye un contexto bastante propicio para que aparezcan en la mente toda clase de pensamientos y sentimientos, la mayoría de ellos de signo negativo.

Si desde el momento de acostarse el sueño llega pronto y es apacible hasta el amanecer, no suele existir entonces problema alguno. Ahora bien, si por el contrario las personas mayores tienen dificultades para dormirse o bien se despiertan y desvelan ya durante la madrugada, la situación se torna proclive para el surgimiento de profundos sentimientos de soledad:

¿Qué hacen mientras no duermen, ese rato que se está en la cama y no se duerme?

La cabeza, pensar.

Darle vueltas a la cabeza.

H: Pensar en lo que no tenías que pensar. Pensar muchísimo.

Pensar, claro, claro.

El pensamiento te va mucho más a cosas malas.

Y pensar nada más. Siempre estás pensando, la cabeza dando vueltas y venga, venga, venga.

Y recordando todo.

Te toca todos los temas.

Todos, recordando todo.

H: Yo también duermo mucho menos que antes. Duermo un rato y al rato pues me despierto y me lío a pensar, a pensar, a pensar y a pensar. Pero es que todos los días (GR5, 35-36).

En las noches en que resulta imposible conciliar el sueño se hace muy difícil hallar consuelo a la soledad. Por razones obvias, las posibilidades de encontrar a otra persona o bien algún tipo de entretenimiento que ayuden a pasar ese mal rato resultan mucho más limitadas. Por ejemplo, salir a la calle carece de sentido a esas horas, y emprender tareas domésticas, dada lo avanzada de la noche, tampoco se antoja como lo más adecuado. Así, la noche es el momento de máximo aislamiento familiar y social, y en la mayoría de las ocasiones las personas se ven obligadas a resignarse y a aguantar con escasas posibilidades de obtener ayuda frente a la cruel soledad. Las viudas solitarias de Padul recogían bien a las claras este sentir:

Lo que pasa es que de día está muy bien, aunque te veas sola, pero no es lo mismo. Pero de noche... hay que ver las noches tan largas que se hacen. A mí miedo no me da, si yo siento cualquier cosa lo primero que hago es levantarme y recorrer la casa y ya me vuelvo a acostar tranquila, pero que... esa soledad que es tan... yo que sé, es tan fea. Y se cansa una mucho, noche tras noche.

De noche hay que ser valiente, para estar sola hay que ser valiente. Luego de día ya lo pasa una de otra manera, pero la noche es larga.

Sí, la noche es larga. Pero que bueno.

A mí se me hacen unas noches más largas que otras. Esta noche ha sido más larga que, que, que... me he levantado por lo menos catorce veces: «*Me parece a mí que está el reloj parado, parece que no anda*» (GR7, 33).

El factor climático, en cualquier caso, contribuye a aliviar o por el contrario a agravar estas situaciones de soledad asociadas a la noche. El buen tiempo del verano retrasa el horario de retirada a la cama, por lo que la madrugada reduce ostensiblemente su duración. Mucho peores en este sentido son las noches de invierno, tan tristes como eternas, según reconoce esta viuda solitaria:

La noche es pesada, la noche es que es para todo el mundo sola. Es triste, la noche es triste. En el verano qué más da, se sale una a la calle y está una hasta las doce o la una, luego la mañana siguiente... Que son más cortas las noches, pero estas noches de invierno, ¡y anda que cuando llueve! (GR7, 49).

II.3.3.4. La escasez de recursos en la noche

Como decimos, uno de los principales motivos explicativos del rechazo que muchas personas mayores sienten hacia la noche es el hecho de que las posibilida-

des de que disponen para el entretenimiento son escasas, por lo que las estrategias para sofocar la soledad resultan asimismo bastante limitadas, máxime a medida que se adentra en la madrugada. En los momentos en que aflora entonces la soledad, las opciones de hallar compañía, de tener a otra persona con quien entablar una conversación y desahogarse son ciertamente reducidas, como seguían subrayando las viudas solitarias de Padul en su discurso:

A mí sobre todo es la noche lo que más me cansa.

Sí, la noche es más pesada. La noche es más pesada.

Sí, porque de día se sale una, se asoma a la puerta o hace cualquier mandado, pero de noche... de noche me digo yo: «*Ya está aquí la María, y la casa vacía*» (GR7, 49).

Aparte de carecer de compañía, tampoco es la noche el momento más indicado para entretenerse con las tareas de la casa. El día, en este sentido, sí que aporta muchas más oportunidades para que las personas se mantengan ocupadas con algún quehacer o se distraigan con alguna pequeña actividad. Una viuda de Cantalejo, cuyo caso puede ser perfectamente representativo de muchos mayores que viven en solitario, se refería al reparto de la jornada en tres momentos: el primero es el de la ocupación, que englobaría toda la mañana; el segundo el de la distracción, que abarcaría las tardes; por último, el tercero es el de la soledad, que comenzaría desde el mismo instante en que se regresa al domicilio y cuenta con toda la noche por delante:

La soledad por la noche es cuando es peor.

Es peor, sí, mientras estás haciendo alguna cosita pues...

En el día, por las mañanas se pasa bien, haciendo alguna cosa. Hay que hacer la comida, hay que hacer la cena ya y... yo lo hago así. Luego por las tardes, yo por las tardes se me pasan porque veo alguna novela y luego me voy un poco a jugar o a misa. Pero luego por la noche vienes y es ya... te metes en casa y es cuando te quedas sola, sola, y es cuando más lo echas de menos, en soledad (GR5, 46).

Pero la aversión por la noche también incluye a aquellas otras personas mayores que tras enviudar pasan a convivir con familiares. Muchas veces, en efecto, aunque se comparta el hogar con algún hijo, es la ausencia definitiva de la compañía íntima que procuraba el cónyuge lo que desencadena irremediablemente el sentimiento de soledad. La desaparición de la pareja abre un hueco para la soledad que no puede rellenar ni siquiera la convivencia con los seres queridos. La noche, en este sentido, suele ser también el entorno ideal para que aparezcan los recuerdos del ser querido y un profundo sentimiento de tristeza y de soledad:

La noche es la más triste. Porque de día yo no digo que no, pero solamente la luz del día te alegra más que la noche. Inclusive, si sales de paseo por el día ves amigos y gente conocida y demás. Y por la noche, te metes en tu casa, echas la llave y dices: «Aquí estoy yo para lo que Dios quiera ya».

¿Aunque se viva con familiares?

Aunque se viva con familiares. Y eso es todo. Para mí la noche es lo más triste. Te falta la compañía y te falta... aunque tengas los hijos alrededor, te falta lo principal (GR4, 28).

II.3.4. Formas diversas de la soledad

II.3.4.1. Soledad buscada y soledad obligada

No siempre hay que atribuir a la soledad rasgos y matices negativos, habida cuenta de que en ocasiones el sentirse solo, lejos de representar un sufrimiento, llega a suponer una necesidad incluso para los mayores que constituyen hogares unipersonales. De este modo, aunque el sentimiento de soledad tienda a aparecer casi siempre en el discurso de los mayores como no deseado, es decir como problema, hay veces en las que 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. Así lo comentaban varias viudas longevas de Alicante:

Sí, yo muchas veces estoy sola y me encuentro tan a gusto.

Yo también.

Pues sola es difícil que te encuentres a gusto.

Yo sí me encuentro a gusto, muchas veces.

No, hay momentos que sí, ¿eh? (GR6, 53).

La forma solitaria de residir es la que procura las mejores condiciones para ello. De hecho, quienes viven solos apuntan la libertad y la tranquilidad que habitualmente encuentran en sus respectivos hogares como uno de los principales alicientes que ofrece la autonomía domiciliaria. Una mujer de Toledo explicaba de este modo cómo tras pasar un fin de semana de intensa convivencia con los familiares, sobre todo con los hijos y con los nietos, es hasta cierto punto normal que surja el deseo de recobrar la intimidad que aporta la vivienda solitaria:

La soledad... la ansías en algunos ratos. Porque en mi caso yo los fines de semana, sábados y domingos, pues estoy deseandito de hacerles un poco de merienda porque sé que van

a venir todos. Pero cuando suben todos los niños y eso, y ya se van digo: «¡Ay, que a gusto!, ¡ay que a gusto estoy ya!», cuando ya se van. Pero luego piensas y dices: «Dios mío, que me quedo sola». Pero tienes... hay ratos que estás deseando (GR4, 42).

II.3.4.2. Momentos de soledad y soledad permanente

En cualquier caso, al margen de que llegue a ser deseada o no, la incidencia de la soledad sobre las personas mayores viudas es bastante dispar en cuanto a su duración: es muy diferente sufrir episodios de soledad en momentos concretos, por ejemplo ante un recuerdo que aparece de repente, que estar condenado a ella con carácter permanente o crónico. El sentimiento de soledad, así pues, puede aparecer en situaciones puntuales de crisis, remitiendo pasado ese trance, o bien instalarse en la persona de un modo duradero o indefinido. Lo verdaderamente preocupante, como es obvio, son los casos en los que la soledad es un componente estructural en la vida de los mayores, si bien los más abundantes son aquellos otros en los que este problema aparece de una manera coyuntural. Cuando cesan las actividades, por ejemplo, sobreviene uno de los momentos propicios por lo general para que broten los pensamientos negativos y aflore la soledad:

Sí, sí, hay momentos que sí. A lo mejor después de recoger la cocina, que me siento un poco, entonces hay momentos en que paso un rato malo. Hay días, otros días a lo mejor no (GR6, 47).

H: Yo es que además cuando termino de comer y me voy a sentar en el sofá, ya me pincha, ya no puedo parar (GR6, 55).

La duración de la soledad suele estar directamente relacionada con su intensidad, de tal forma que las situaciones en las que este sentimiento se prolonga en el tiempo tienden a coincidir con aquellos casos en los que con más profundidad se padece. De igual manera, el deseo de sentirse solo tiene mucho que ver también con la duración de la soledad. Cuando se sabe que después de un rato de soledad ésta podrá abandonarse a cambio de compañía, su apetencia es muchísimo mayor que cuando no se observan alternativas para salir de ella:

Lo que me refiero es que hay momentos en los que a una le apetece estar sola, pero una cosa es que te apetezca un momento estar sola y decir «ahora soy yo la que dispongo de mi tiempo» y otra cosa es saber que vas a estar siempre así (GR4, 41).

El tiempo que dura el sentimiento de soledad es por tanto uno de los aspectos determinantes a tener en cuenta para evaluar su incidencia. Sentirse solo durante un

rato puede ser tan positivo para la persona mayor como para que de cuando en cuando constituya una necesidad. En cambio la soledad duradera, sobre todo si no es deseada, es uno de los principales problemas a los que suelen enfrentarse los mayores sin pareja y que más llegan a limitar por tanto su calidad de vida. En efecto, a veces más que el sufrimiento del presente es la impotencia percibida para erradicar y poner fin de manera definitiva a los sentimientos de soledad lo que una magnitud más elevada origina su padecimiento. Una viuda de Toledo definía así esta doble cara de la soledad:

La soledad es como si vas de viaje y te tiras nueve días fuera, y llegas a tu casa y dices: «¡Qué a gusto, llegué a mi casa por fin!». Pero es un rato... o un día. Pero si piensas que va a ser otro día y otra noche, y otro día y otra noche, eso es inhumano, eso de la soledad (GR4, 42).

II.3.4.3. Soledad del hombre y soledad de la mujer

Una de las cuestiones que hemos constatado con más claridad en los grupos de discusión es la incidencia diferencial por sexo que se le atribuye a la soledad, y en ello han coincidido tanto el discurso masculino como el femenino. Las propias mujeres, en líneas generales, consideran que el hombre se encuentra más expuesto a la soledad en la viudedad de lo que lo están ellas. Uno de los motivos que se suelen argumentar para justificar tal opinión es la importancia de la faenas domésticas como elemento que, mucho más para la mujer que para el varón, sirve de entretenimiento y evita la aparición de pensamientos negativos y de episodios de soledad:

Los hombres es distinto, los hombres es distinto. Nosotras... «*hagamos esto de cena, hagamos esto de comida, hagamos de lo otro...*» y ya está, pero los hombres... (GR4, 16)

Bueno, yo creo que sí, porque el hombre se encuentra más solo y nosotras... que sé yo, tenemos eso mismo, más cosas en qué entretenernos incluso...

Y está una con sus obligaciones.

... Más en qué entretenerte... (GR4, 27)

Fuera del ámbito doméstico, las salidas a la calle con fines concretos o incluso sin un destino prefijado motiva el encuentro casual con bastante frecuencia, recurso de enorme eficacia contra la soledad según destacaremos después. El encuentro casual proporciona un marco para la relación y el intercambio de apoyo emocional muy importante para las personas mayores, sobre todo para quienes viven solas. Pues bien, se piensa igualmente que este recurso beneficia en una medida muy superior a la mujer que al hombre:

Las mujeres, aunque sea en el mercado, pues siempre te encuentras con alguien, una amiga o una vecina o lo que sea, y estás hablando un rato con ella y entonces te entretienes (GR5, 38).

No sólo en la cantidad o frecuencia con que se padecen los episodios de soledad parece salir peor parado el hombre, sino también incluso en el grado de intensidad con que se sufre este sentimiento. Muchos mayores creen que la mujer viuda, además de contar con una posibilidades más abundantes a la hora de obtener apoyo emocional de vecinas y amistades en general, cuenta además con mayor capacidad de aguante ante la soledad que el hombre, cuya situación se interpreta como menos autónoma y más necesitada de compañía:

Yo considero que en el hombre es peor todavía. Considero que la soledad del hombre tiene que ser más... más todavía, más dura que la de la mujer.

¿Por qué?

Yo que sé, porque la mujer se desenvuelve en otras cosas. No porque yo ahora mismo viva... no, porque no tengo ganas por esto y por lo otro, pero las he tenido y sé que... yo sé que es así.

¿Y los hombres qué opinan de eso?

H: Es más... el hombre se encuentra más acobardado, más... vamos, yo por lo menos ¿eh?, me encuentro más acobardado, pero acobardado en todos los sentidos.

Porque necesita una compañía, claro (GR4, 26).

La mayor necesidad de compañía del hombre viene fundamentada casi siempre por sus dificultades para desarrollar una vida independiente tras la pérdida de su esposa y el término de la relación matrimonial. Ya hemos comentado que es en el interior de la vivienda y más en concreto en la realización de las faenas domésticas donde con más claridad se aprecian sus limitaciones. Esta *dependencia* material hace suponer a los mayores que son los varones quienes más necesitan la compañía de una persona del otro sexo, o si se quiere que son las mujeres quienes mejor preparadas están para vivir la vejez con autonomía:

Sí, pero es que el hombre necesita más a la mujer que la mujer al hombre.

H: ¡Algunos solamente!, yo una mujer no la necesito para nada. Sé hacerlo todo.

Pero de esos hay muy pocos, ¿eh?

El hombre es que necesita más a la mujer.

De esos hay muy pocos, sí. Esos sois excepciones.

¿Qué el hombre necesita más a la mujer?

Sí

Sí, de toda la vida.

Porque los hombres no se defienden igual.

Algunos no saben ni freír un huevo, ¡pues ya ves!

H: La mujer se defiende muy bien sola (GR6, 28-29).

Se entiende, en definitiva, que la mujer tiene una mayor capacidad para aguantar la ausencia de compañía, mientras que el hombre es mucho más dependiente, y ya no sólo en los aspectos materiales sino también en los emocionales. La mujer dispone de unos recursos personales y sociales más efectivos para prevenir la soledad o superar los momentos en que la padecen, mientras que el hombre sufre más las consecuencias de la pérdida de la pareja y de no tener a nadie a su lado. El discurso masculino, a lo que se ve, coincide plenamente es el reconocimiento de esta *desigualdad*:

H: Te encuentras más solo, porque una señora, te quedas viuda y siempre tienes una amiga o dos amigas que se van un rato contigo y charlas, o se toman un café... y es diferente (GR4, 5).

H: Pero estar solo es lo más desgraciado que hay, yo tenía que haberme muerto antes, porque la mujer... la mujer se arregla mejor que uno (GR6, 1).

II.3.5. La mirada al pasado: una comparación inevitable

II.3.5.1. El deber histórico de la familia

Muchas personas mayores recuerdan cómo, cuando eran más jóvenes y contaban con sus padres en vida, tuvieron que cuidar de ellos hasta que llegó el final de sus días. La atención de los hijos a sus ancianos padres se concibe, así pues, como una obligación histórica que generación a generación ha venido transmitiéndose casi de modo natural. Pues bien, uno de los aspectos que más enfado causa a los mayores es la supuesta ruptura de este deber que se estaría produciendo en nuestros días, precisamente ahora que ellos se están adentrando en la vejez. La burla de esta obligación sin otro motivo aparente que la comodidad y el bienestar de los hijos, según se entiende, llega a originar en numerosos casos auténtica indignación. En este sentido, viudos y viudas de Cantalejo recordaban con nostalgia la supuesta pérdida de esta *ley social*:

H: ... Y antes se tenía a los hijos, se tenía a los padres, se tenía a los abuelos, a todo el mundo se tenía.

Pues porque había más cariño, y ahora no hay cariño.

Antes era distinto que ahora.

Pero es que ahora no hay cariño.

Hay comodidad.

Hay mucha... yo no sé.

H: Antes lo teníamos como un deber, como una obligación, pero eso se ha terminado (GR5, 21).

Seleccionamos asimismo el testimonio muy significativo de una viuda de Padul, que apelaba a los servicios prestados antaño a algunos familiares para reivindicar la ayuda que espera recibir de sus hijos en el momento en que algún problema serio de salud le reste la independencia funcional y le imposibilite el discurrir residencialmente solitario, aunque deseado, de su vida:

Pues nosotros los hemos tenido, porque yo he tenido a mi madre veintinueve años menos un mes, que yo no tengo hermanos, y ha estado conmigo todo el rato. Yo tuve a mi suegra todo el tiempo que le hizo falta. Y yo tuve a mi cuñado todo el tiempo que pudo ser, hasta que se murió. Pues entonces ya mis hijos a mí... ¿ya no me quieren? (GR7, 41).

La supuesta desatención por parte de los hijos que caracterizaría según se critica a nuestro tiempo llega a cobrar tintes de irritación cuando sale a relucir el tema de las pensiones. Los mayores consideran que pese a que los ancianos en el pasado carecían de la protección económica que otorgan las pensiones en la actualidad, el cariño con que se les cuidaba y se les atendía era muy superior antes que ahora:

¡Veinticinco años tuve a mi madre, veinticinco años!

Y yo también, yo también. Pero es que antes no era como ahora. Mi madre no tenía paga ni tenía nada. Y la tenía yo como una reina (GR6, 20).

Bueno, pues antes los viejos no tenían paga ni tenían nada y el pedazo de pan que agarraban, lo agarraban y lo liaban y lo metían debajo del colchón, para el viejo.

Sí, sí.

Y las primeras migas que se hacían eran para el viejo.

Sí.

Sí, sí eran.

Sí, sí, sí.

Y hoy no es igual.

Hoy no es igual, no (GR7, 43).

Más todavía, la obligación moral que significa el cuidado de los padres ancianos se fundamenta en el recuerdo de cuando la solidaridad intergeneracional fluía en la dirección opuesta: las personas mayores justifican sus esperanzas de ser atendidas por la familia en el merecimiento y la legitimidad que les otorga el haber protegido y criado a sus hijos desde que nacieron hasta que se emanciparon. Es como

si correspondiera ahora recibir una legítima compensación por las atenciones prestadas entonces:

Pues cuando los chiquillos no podían andar los tenía una criándolos, pues entonces cuando una no pueda andar, que los hijos que están jóvenes que cuiden a una (GR7, 40).

II.3.5.2. El estereotipo social del anciano abandonado

A veces, basta con observar alrededor o siquiera con interpretar la existencia de algún caso de desatención de los padres por parte de los hijos respecto para que se acabe activando casi de inmediato la alarma social y se refuerce la imagen estereotipada del anciano abandonado por la familia como predominante en nuestros días. La televisión, en sus programas más sensacionalistas, contribuye a inculcar este prejuicio cuando en ella se muestra, de forma exagerada, la situación de desamparo en la que se encuentra algún *viejo*.

En realidad, como es sabido, se trata de unos pocos casos excepcionales que para nada pueden ni deben extrapolarse a la generalidad, ni representan por supuesto un comportamiento habitual de la familia. Este estereotipo, además, contrasta por completo con la elevada satisfacción que las personas mayores suelen manifestar al referirse, en sus casos particulares, al comportamiento que están teniendo sus propios hijos con ellos. Pero, según decimos, imágenes de abuelos estorbando y de ancianos materialmente abandonados son el motivo de conversaciones como la que sigue, hasta cierto punto habituales en nuestros días entre buena parte de la población mayor española:

La realidad es esta: la gente no vive como antes. Y ahora a los jóvenes les gusta salir los fines de semana, les gusta irse de vacaciones y... y no se sacrifican por los viejos, así que...

H: El viejo es un trasto. Cuando se van de vacaciones lo dejan...

Hoy oigo que dicen: «*Por culpa de la abuela no podemos ir aquí*», o «*Por culpa de la abuela no podemos ir allá*». ¡Eso a mí me sentaría...!

H: Yo sé de quién lo sentaron en una gasolinera y... «*ahora venimos*», y ya no volvieron.

¿Que conoce usted casos así?

H: Sí, le dije eso, sí. En la tele salió. Que lo dijeron y no fueron por él.

Sí, en una gasolinera, que lo vi yo también.

En una gasolinera, sí.

H: Por lo que yo veo, hay algunas familias que se portan mal con los mayores, que los dejan así, se van de vacaciones, los dejan o los llevan a algún sitio donde los recogen ocho

o quince días para tenerlos allí mientras ellos se marchan de vacaciones. Yo hasta ahora, no, porque mis hijos se van de vacaciones y yo me quedo en mi casa y no pasa nada. Así que yo por ese motivo bien (GR6, 23-24).

La desconfianza que tienen muchos mayores respecto al papel de los hijos se hace más profunda si cabe cuando se proyecta hacia el futuro. La consecuencia final, como ya hemos tenido ocasión de comentar en apartados precedentes, es un alto grado de incertidumbre personal respecto a los tiempos venideros, cuestionando la posibilidad de recibir las atenciones y los cuidados que precisen el día en que la salud empeore de forma severa y pasen a una situación de dependencia:

Ese es el problema que tenemos los mayores, que si no estás con los hijos... que estás estorbando porque los hijos te quieren ahora mucho, y empezando por mí que tengo unos hijos maravillosos, ahora nos quieren mucho porque somos jóvenes y nos valemos, pero en cuanto que caigamos en una cama o seamos más mayores dirán... (GR4, 11).

En cualquier caso, y puestos a imaginar lo peor, los mayores también creen que tarde o temprano llegará el momento en que los jóvenes se hagan *viejos*. Para entonces, y según marcha la vida, las situaciones de abandono con que se irán a topar serán seguramente todavía más numerosas e intensas. El futuro se percibe como una amenaza para los hijos que ellos mismos están fomentando hoy en día al romper el compromiso moral adquirido generaciones atrás y que preservaba el deber histórico de atención a los padres ancianos. Hay, por tanto, mayores que están convencidos que las consecuencias en este sentido van a ser mucho más dolorosas si cabe para los jóvenes de hoy. En el grupo de Padul fueron múltiples los comentarios emitidos al respecto:

¡Pues ellos tienen que llegar a viejos!

Sí, tienen que llegar (GR7, 41).

¡Bueno, espérate! Pues no saben ellos que nosotros nos hemos criado de una manera y ellos están criando a los hijos de otra, y a ellos los tienen que querer menos que ellos nos quieren a nosotros (GR7, 43).

Pues ellos no piensan que lo que pueden hacer ahora lo pueden hacer mucho peor luego con ellos, mucho peor de lo que ellos lo están haciendo con nosotros.

¡Sí, y lo harán! (GR7, 44).

II.3.5.3. La soledad de los ancianos en el pasado

Es por todo lo anterior que son muchas las personas mayores que piensan que el problema de la soledad en la vejez es un hecho característico de la sociedad

actual. Recordando épocas pasadas, sostienen que antes los ancianos apenas sentían la soledad porque, además de recibir más cuidados de tipo instrumental por parte de los hijos, el cariño imperaba sobre las relaciones familiares. Hoy en día, en cambio, tales relaciones están desprovistas de afecto ya que los hijos cada vez se despreocupan más por la suerte de sus padres en la vejez, según se opina. En este sentido, muchos mayores evocan el lugar privilegiado que las personas de edad disfrutaban en el seno de la familia:

Y antes claro que había cariño. ¿De los hijos a los padres?, sí, sí. Antes lo que tenía uno era siempre para el viejo, y si compraba uno medio litro de leche, la mitad de aquella leche era para el viejo, y de las migas que hacíamos las primeras para el abuelo. Y hoy no es eso, hoy se le da a la gente joven los billetes, que siempre quieren más, y al viejo sólo lo quieren por los billetes, nada más. Luego dentro de todo cosas buenas hay más que antes, pero... (GR7, 45).

Muy al contrario de lo que ocurría en el pasado, se cree que en la actualidad las relaciones de los hijos con sus padres mayores están guiadas, más que por el cariño, por los intereses económicos. Es decir, no sólo los ancianos se encuentran cuantitativamente más desprotegidos que nunca sino que, además, la actuación de los hijos se orienta cada vez más hacia el egoísmo propio, intentando aprovecharse todo lo posible en el terreno patrimonial:

H: Pues yo me he gastado... miles y miles de pesetas me he gastado con ellos.
Van a pedirte nada más.

H: Les he comprado hasta coche, ¡hasta coche les he comprado a algunos nietos! Yo, yo. ¿Y ahora qué? Pues ahora mira: el uno es policía nacional, la otra en la universidad de profesora, la otra tal... y se pasan meses enteros que ni me llaman ni... ni nada. Ahora se ha casado una y ha venido a llevarse lo que ha podido de casa... Empieza ya por la familia a darle a uno desengaños, por los hijos y los nietos (GR6, 15).

La comparación con el pasado, en definitiva, lleva a muchos mayores a afirmar que en la actualidad la familia no cumple con las personas de edad todo lo que cabría esperar de ella. Se piensa que en el pasado había mucho más respeto y cariño hacia los ancianos, valores que ya apenas existen en nuestro tiempo. Como decimos, este es el principal motivo de que, a diferencia de lo que ocurre ahora, las personas mayores apenas sufrieran el problema de la soledad en épocas anteriores:

Antiguamente notaban menos la soledad las personas mayores que hoy en día, porque nos sacrificábamos por esa persona mayor.
Exactamente. Y encima teníamos a nuestros padres.

Mi madre, viuda la pobre, estaba conmigo y yo recuerdo, siempre se lo digo hasta incluso ahora a mis hijos, que entonces eran niños pequeños y yo les mandaban con mi marido a la alberca en el verano a que se bañasen y yo mientras me quedaba con mi madre, para no dejarla sola porque me necesitaba. Así que las personas mayores antes no notaban tanto la soledad como hoy en día se nota.

Y que los teníamos con cariño, respetándolos.

Sí, sí, sí, tiene razón. Mi madre en mi casa, murió en mi casa. Y mi madre se hacía todo en la cama, la tenía que estar mudando, limpiándola y todo, ¿eh?... Y yo... y mis hijos han visto que mi madre ha muerto en mi casa con un respeto y un cariño que... Por eso no se han encontrado solos, antiguamente no se encontraban solos. A los mayores se les querían mucho, mucho. En la casa, el primer sitio para la persona más vieja (GR4, 48).

No obstante, los mayores también son conscientes de que la vida ya no es la misma que antes, de modo que algunos rasgos propios de la sociedad actual, como la dispersión geográfica de los hijos por temas laborales o la creciente incorporación de la mujer en el mercado de trabajo, están favoreciendo ese distanciamiento que se critica entre padres e hijos. La convivencia diaria entre las generaciones, en líneas generales, es hoy más reducida que antes, motivo por el cual el enfriamiento de las relaciones filiales llega a ser una preocupante realidad en una cantidad abundante de casos. Así se advertía en el grupo de Toledo:

Lo que pasa es que hoy en día es otra vida, otra clase de vida. Se sale más, muchos hijos se marchan y ya...

Es muy diferente.

Es muy diferente, sí.

Y que hoy en día la juventud se despega más de los padres. Un padre quiere mucho a sus hijos, pero si ese padre está ausente de ellos, ¿qué le pasa?, que ese padre nunca los puede querer como el padre que está siempre con los hijos. Igual pasa con los hijos, que se van por ahí y, claro, el primer día te acuerdas mucho, y el segundo y el tercero, pero luego cada vez se va olvidando más (GR4, 49).

II.4. Estrategias y recursos para vencer a la soledad tras la viudez

II.4.1. Recursos personales

II.4.1.1. La aceptación de la viudedad

A pesar de la durísima adversidad que representa la defunción del cónyuge, la necesidad de continuar con la vida propia es el argumento que más comúnmente tien-

de a aparecer como reacción personal ante los acontecimientos, así como motivación para adaptarse a las nuevas condiciones que impone el estado civil de viudo o de viuda. De este modo, la actitud de resignación ante la pérdida del ser querido y la aceptación del suceso como un hecho natural, consuelan a los mayores en los momentos posteriores al trance:

H: ¿Sabéis lo que me dijo a mí una señora al poco tiempo de pasarme?: «*Mariano, es que no estamos mentalizados y hay que mentalizarse*». Digo: «*Pero ¿qué me dices?*», no le dije más. «*¡Qué me dices!*», *si estoy bastante mentalizado*». Sé que de aquí nos vamos todos, lo sé de sobra que no queda nadie.

Sí, hoy toca a uno y mañana a otro, y eso no... la risa tiene que pasar por barrios (GR5, 38).

Al mismo tiempo, una fuerza parece emanar del interior de la persona y la dota de la entereza suficiente como para soportar el suceso. Se tratará así de sobreponerse a las circunstancias adversas ya que surge la necesidad de asumir el triste final de la vida matrimonial y de asimilar las nuevas coordenadas que orientarán su existencia. La conformidad con el destino y la obligación de continuar adelante aceptando los acontecimientos tal y como vienen son convicciones prácticamente generalizadas entre los mayores viudos que intentan rehacer sus vidas. Es esta una de las principales bases desde la que se afronta la realidad y, de paso, se combate la tendencia al sentimiento de soledad que parece derivarse de la viudez. Bastantes han sido los testimonios al respecto recogidos en los grupos:

Bueno, pero qué vas a decir, que hay que tener fuerza también para poder superarlo, porque si no nos moriríamos todos, unos detrás de otros (GR4, 34).

Llevas la vida lo mejor que puedas, nada más que tienes esa cosa que estás solo y que tienes que vivir así, así que tienes que decir: «*Ahora voy a hacerle frente porque esto lo tengo que sobrellevar*». Si no sales adelante con ello resulta que te hundes completamente. Tienes que hacer frente a lo que venga ya (GR5, 57).

H: Bueno, nos falta lo que nos falta, pero a eso uno tiene que irse adaptando, ¿no? Porque hay momentos que... claro, eso no lo puedes traer (GR6, 48).

Necesita una tiempo para conformarse a una misma y decir: «*Si le ha llegado su hora, ¿qué vamos a hacer?*». Pero a lo primero estamos...

A lo primero y a lo último, porque yo ya estoy que hice trece años y... ¡vamos, lo hecho de menos todavía!

Sí, es verdad, es verdad, exactamente.

Es una cosa que se tiene que aguantar y se ha acabado (GR7, 38-39).

II.4.1.2. Abandonar por un rato la vivienda solitaria

Cabe recordar que en los momentos inmediatos a la viudez, cuando la tendencia al retraimiento en el hogar es una reacción habitual que sucede a la pérdida del cónyuge, las actividades extradomésticas suelen verse drásticamente interrumpidas. Se limita la frecuencia de las salidas a la calle. Pasadas las primeras etapas del duelo, sin embargo, éstas se tornan más frecuentes, aunque no siempre persiguen el ocio ni la diversión. Salir todavía no responde tanto a un deseo sino que se concibe más bien como una necesidad personal contra la soledad. Llega a constituir una auténtica obligación que los propios mayores se imponen para abandonar el sufrimiento solitario y encontrar alivio con alguna distracción fuera de la esfera doméstica:

H: Pues hombre, relativamente... pues algunos habremos estado más de un año sin salir. Y ahora, pues no tenemos más remedio que salir porque si no en casa se pudre uno y empieza entonces la «cebolla»...

A dar vueltas.

H: Y tienes que salir casi a la fuerza, no porque tengas ganas de salir, ni de juegos ni de líos, sino porque tienes que... te tienes que distraer (GR5, 23-24).

Se pasan períodos muy malos, de depresión y todo. Yo la he pasado.

Es que de pronto no te sale salir, no tienes ganas de salir, sólo de estar en casa.

¡Pues naturalmente!, no tienes ganas de salir a ningún sitio.

Pero luego ya sí, luego ya tienes que mirar lo que tienes que hacer y no estar todo el día en casa, porque lo que estás pensando es siempre en lo mismo, siempre en lo mismo.

H: En cuanto te da la sonada pues siempre pensando en lo mismo.

Y si no fuera por eso, no salíamos apenas (GR5, 24-25).

Para las personas mayores que viven solas, salir a la calle y más aún abandonar durante un rato el domicilio se convierte en una necesidad ante episodios puntuales pero intensos de incidencia de la soledad. En efecto, en los momentos en que se padece este sentimiento con más severidad, uno de los recursos empleados con más frecuencia es el abandono momentáneo de la vivienda. Salir fuera, simplemente a dar una vuelta o a charlar con algún vecino, aportan entretenimiento y relación social a la persona mayor, pero sobre todo la alivia y la ayuda a pasar ese mal rato. Es por ello que para quienes viven en solitario, este constituye uno de los recursos cotidianos más habituales para mitigar la soledad. Es esta una respuesta al problema de la soledad que suele ser llevada a cabo tanto por los mayores que residen en el medio rural como por los que lo hacen en el medio urbano:

Bueno, sí. Hay momentos que la soledad... La soledad es que alguna veces... vamos, que tengo que echar a correr e irme a la calle, porque me la siento un poquillo, pues a la calle, porque si no es que... (GR7, 6).

Pues yo salgo poco. Yo es que soy feliz en mi casa.

Sí, yo también soy feliz, pero es que hay momentos en que tengo que dejar la casa y salirme, porque si no me pasaría a mí lo que le pasa a esta señora, y entonces no. Yo antes de coger una depresión prefiero salir y expansionarme, expansionarme pero yo sola, yo me basto.

Sí, te distraes (GR6, 38).

Eso sí, en los municipios de escasa población, las salidas a la calle escapando de la soledad se benefician del encuentro casual con vecinos, amistades e incluso familiares. Por regla general, siempre hay alguien de confianza cerca con quien desahogarse o entablar una conversación sobre cualquier tema. La relación social, en suma, está mucho más al alcance de los mayores que habitan en zonas rurales, donde todo el mundo se conoce, así como también de los que viven en ciudades no muy pobladas:

Con cualquiera que te encuentras. Como hagas de salir te encuentras con alguien, claro.

Yo salgo a la puerta o me doy un paseo y si no encuentro a nadie me voy sola, para arriba y para abajo. Doy un paseo acá y para allá, aunque sea en mi calle, me meto en casa y ya se me ha pasado.

Se te ha despejado la cabeza (GR5, 38).

Yo de mi casa salgo por una calle y nada más que darme una vuelta me encuentro pues a lo mejor a treinta o cuarenta. Y como no espabile, tardo tres horas en dar esa vuelta porque llevo muchos años en el barrio, en el barrio nos conocemos todos y con nada que me dé una vuelta por ahí encuentro a cuarenta mil (GR4, 25).

Sea como fuere, tanto en el mundo rural como en el urbano y al margen de que se obtenga o no finalmente la relación social perseguida, las salidas a la calle en busca del encuentro casual constituye un recurso de enorme valor como solución paliativa de la soledad, sobre todo para quienes viven en solitario. Hay veces en que las salidas se asocian a fines de tipo más instrumental, como las compras o el papeleo. En todos los casos, con independencia del destino u objetivo final que persigan, lo cierto que, en la medida en que sirven a las personas mayores de desahogo o de entretenimiento, las ayudan a superar los momentos intensos de crisis. De vuelta a la vivienda, el estado de malestar psicológico que padecían antes de salir se habrá conseguido, si no eliminarse, sí por lo menos calmarse:

... Yo muchas veces por las tardes si se me pone la cabeza un poco tonta digo: «*Voy hasta casa de la Francisca*», como me pilla un poco más lejos, voy dándome la vuelta para caminar más, voy rodeando más para tardar más y me doy un paseo más largo. Llego y aunque no paso ni dentro ni nada le digo: «*¿Estás bien? ¡Bien, pues oye me voy a casa!*». Y me voy otra vez y vengo a casa otro rabillo y se me ha pasado un poco eso de la cabeza. Procuras... si es que tienes que procurar que... (GR5, 47).

II.4.1.3. Las visitas

Una de las actividades más frecuentes que las personas mayores viudas realizan una vez normalizan su vida son las visitas a amigos y a familiares. Estas visitas cumplen una misión muy importante, ya que refuerzan sus redes de apoyo social y al mismo tiempo favorecen su integración familiar y social. Por otro lado, el alivio contra la soledad que supone ausentarse de la vivienda durante un espacio de tiempo más o menos prolongado se transforma en verdadera ayuda moral cuando el destino de la salida es la visita a algún familiar. La abundante cantidad de tiempo libre y la necesidad de ausentarse durante un rato del domicilio propio son los dos principales argumentos que justifican la realización de estas visitas. Numerosos han sido los testimonios recogidos en los grupos en los que se refería este tipo de actividad como solución paliativa de la soledad y, al mismo tiempo, reforzante de los lazos de parentesco:

Nosotras somos aquí dos hermanas, y una vez voy y otra vez pues viene ella, claro. O una vecina, o tal. También, oye, pues vienen a verme... Pero, de lo que estamos hablando, yo estoy más sola y digo: «*Pues voy a acercarme a ver a mi hermana, así se me pasa un poco*», y eso es lo que hacemos.

Pues eso es lo que hago también yo. Como mi cuñada Angelita me pilla tan lejos, pues para que se me pase más el rato voy casi siempre yo a verla.

Por las noches cenamos y nos vamos a dar una vuelta alrededor del pueblo, para darnos un paseo. Se pasa una hora por la calle, así que nos vemos una hora y andamos un poco, ya está (GR5, 16).

Yo por la tarde me voy con mis hijos, a eso de las cinco, después de comer, y me vengo a las ocho o las nueve. Toda la tarde estoy con ellos (GR7, 13).

El carácter habitual u ocasional con que se efectúa la visita viene determinado en gran medida por el tipo de relación y la confianza que los mayores mantienen con las personas destinatarias. Las visitas a familiares y a amigos íntimos, como es obvio, son las más asiduas y no siempre persiguen un fin concreto. En cambio, las

visitas a vecinos y a conocidos, además de ser menos frecuentes, suelen tener como motivo o excusa un objetivo predeterminado, como por ejemplo el *cumplir* en sucesos o acontecimientos especiales como algún funeral, un accidente o problema de salud, el nacimiento de un nieto, etc. La disponibilidad de más tiempo libre que los familiares y quizás los amigos a los que se acercan a ver motiva que la iniciativa de las visitas tienda a recaer más en las personas mayores. Cabe añadir que son aquellas que viven en solitario quienes más suelen emplear este recurso contra la soledad:

Pero, vamos, que se ven todos los días entonces.

¡Ah sí, con los familiares todos los días, sí!

H: Pero porque vamos más nosotros.

Sí, nosotros vamos más.

H: Vamos nosotros más que vienen ellos.

Hombre, no hay problema porque tenemos más tiempo (GR5, 16).

II.4.1.4. Las tareas domésticas

La realización de las tareas domésticas, en la medida en que lleguen a constituir a pesar del esfuerzo y del trabajo que requieren un motivo de entretenimiento, procuran a los mayores un inestimable recurso tanto preventivo como paliativo de la soledad. Las faenas de la casa, asimismo, mantienen ocupada a la persona, por lo que su desempeño contribuye en gran medida a distraer la mente y evitar la aparición de pensamientos de signo negativo o depresivo. De este modo lo atestiguan los participantes en el grupo de Cantalejo:

Yo... el rato se pasa con alguna cosilla que me pongo a hacer, alguna tontería a lo mejor, se me pasa el rato y en lo que lo estoy haciendo me sirve para entretenerme.

Y te entretienes más que si estás sin hacer nada, claro.

Que no tienes la cabeza pensando mientras.

Por lo menos piensas en otra cosa (GR5, 39).

Otro componente doméstico que puede actuar como motivo de entretenimiento o distracción son los animales y las plantas de los que muchos mayores suelen rodearse en sus viviendas. El cuidado de las plantas o la atención que se dispensa a los animales con carácter cotidiano son actividades de dedicación del tiempo de gran valor, sobre todo, para quienes viven en solitario. Hay que tener en cuenta que en determinados momentos del día salir fuera del domicilio en busca de apoyo social

es imposible. Y no digamos ya el caso de los mayores que tienen unas redes sociales muy reducidas o serios problemas de salud que les dificulta la realización de actividades fuera del entorno vecinal. De ahí que pasemos a destacar la importancia de las actividades y las distracciones dentro del ámbito doméstico:

Yo misma me distraigo dentro de la casa. Pongo la tele, riego las plantas...

Bueno, yo en casa también me distraigo (GR6, 38).

No, me pongo la tele y la veo y también el ruido de la tele.

Yo tengo muchas macetas, no las veo pero las *«tiento»*. Y en eso me entretengo y en eso se me va el día (GR7, 22).

Su importancia no viene dada únicamente por ser actividades de ocupación del tiempo sino, más todavía, por la compañía que pueden llegar a proporcionar a muchas personas mayores, especialmente si residen en solitario. En efecto, la compañía que proporcionan los animales domésticos e incluso las plantas representa, para estos mayores, un recurso también eficaz contra la soledad:

...Tengo un perro, dos gatos y dos pájaros y ellos me dan la vida.

Claro...

Pues yo animales no. A mí no me...

Me dicen: *«¿Para qué los tienes?, que no te dejan salir...»*. Pero yo estoy muy a gusto, porque se ponen... me pongo un perrito a un lado y los gatos los dos conmigo y empiezo a decir: *«No estamos solos, estamos todos juntos»* (GR6, 13).

II.4.1.5. La televisión como entretenimiento y compañía

A pesar de las críticas que vierten sobre la televisión, en el sentido de que ha limitado enormemente las relaciones vecinales e incluso la comunicación familiar, las personas mayores suelen ser en nuestro país sus más destacados consumidores. Muchas incluso les conceden una importancia elevada en sus vidas, aunque más que por sus contenidos en sí, por los ratos de distracción que les proporciona. Por ejemplo, cuando acaban las tareas domésticas y no se tiene a nadie cerca con quien compartir el tiempo libre, la televisión llega a acaparar un protagonismo mayúsculo. Y ello a pesar de que la programación deja bastante a menudo mucho que desear:

Y porque tiene una la televisión y por lo menos estás viendo un ratillo tonterías.

¿Les gusta la televisión?

¡Sí!

¡Eso sí!

Sí, porque tiene una compañía con ella.

Yo me distraigo mucho con la tele.

Se distrae una un poquito.

Sí, lo que pasa es que con el fútbol y el tenis y...

¡Ya está!

Y eso no nos gusta a nosotras. Nos gustaría que fueran películas antiguas que ya era otra cosa, pero el fútbol para qué lo queremos nosotras.

Si fueran cosas alegres o cosas de cante o cosas de... pues te anima, pero...

Sí, películas de antes, y no ahora con estas cosas modernas que ponen siempre.

No. Eso nos aburre.

A mí me gustan más los concursos.

Sí, dos o tres cosas así que nos entretengan (GR7, 14-15).

Para aquellos mayores que constituyen hogares unipersonales, además de como entretenimiento y distracción, la televisión suele procurarles una importante sensación de compañía en casa. Es triste que ocurra así, pero lo cierto es que en la actualidad el aislamiento social ha hecho que para muchas personas mayores, ante la escasez o la pobreza tanto de las relaciones familiares como de los contactos sociales en general, la televisión constituye su más habitual —y a veces única— compañía:

Pues yo, esa es mi compañera, la tele. Yo me subo arriba y me la dejo puesta... porque tengo la cocina en alto y el dormitorio abajo y el comedor... me subo arriba y me la dejo encendida. Si no tuviera la tele, ¿qué haría? Entonces sí que había que irse a por los hijos (GR7, 18).

Porque es una compañía.

Porque cuando no hay nada que hacer, pones la tele y ves cosas que te gusten.

La tele es la compañía que tenemos los viejos.

Sí que es lo mejor, es lo que tenemos.

Sí, es la compañía que tenemos, muy buena.

Hasta las doce de la noche tengo yo la tele puesta (GR7, 25).

II.4.1.6. La utilidad de la radio

También la radio es un elemento de compañía para muchas personas mayores viudas, siendo especialmente utilizada al irse a la cama. Frente a los problemas

o las dificultades para conciliar el sueño, la ayuda que presta la radio en ese instante preciso resulta de un valor incalculable. Y, al igual que ocurre con la televisión, más incluso que el contenido de los programas radiofónicos, lo que consuela en esos momentos quizás duros de la madrugada es el escuchar las voces de los locutores, las conversaciones de los coloquios, la música. Tal es así que sucede con bastante frecuencia incluso que las personas se queden dormidas con la radio funcionando. Luego la radio puesta a la hora de acostarse, además de una crear una relativa sensación de compañía, tranquiliza y ayuda a conciliar el sueño:

Pues a mí me gusta tener siempre encendida la televisión, aunque luego no la esté mirando. Y por las noches, ¿sabes?, yo como no duermo, hay noches que con dos horas tengo, la mayoría de noches...

Eso nos pasa a todas.

Yo tengo un transistor en la mesilla y tengo el transistor toda la noche. A veces me quedo dormida con el transistor puesto.

En la mesilla. Y eso hacemos, y eso que hago yo también.

H: Lo tenemos todos. A mí me ha pasado también quedarme dormido.

Yo creo que a la mayoría. A mí me gusta dormirme así.

Y esto es una compañía grandísima.

H: Sí, te quedas dormido y las pilas...

¿Y qué tiene que ver? Que se gasten.

Pero es una compañía, sí.

Es una compañía pero grandísima.

H: Yo por la mañana a las ocho la pongo muchísimos días, para saber las noticias.

Yo en cuanto me voy a la cama la pongo, que empieza un programa a la una y media.

Pero que la televisión para los mayores que estamos solos es una maravilla.

H: Es que empiezas a darle vueltas, y vueltas y vueltas y es que no, no te puedes dormir. Empiezas a pensar y siempre vas al mismo sitio, siempre va el pensamiento al mismo sitio, y ya dices «*voy a poner el transistor que dé voces y con eso a ver sí...*».

Y es que estás oyendo y crees que tienes alguien en casa.

Sí, es verdad.

En oyendo hablar algo ya... ya estás tranquila.

Es verdad, eso nos pasa a la mayoría (GR5, 32-33).

Pero no sólo es eso sino que por la mañana, al despertar y con la noche ya superada, la radio puede llegar a cumplir un papel muy importante como compañía y como fuente de motivación del mayor para empezar un nuevo día, además lógicamente de mantenerle informado de la actualidad. La jornada diaria, asimismo,

también puede hacerse mucho más amena gracias a la radio. El caso es que, efectuando un balance general de los medios de comunicación, los mayores tienden a valorar más sus efectos positivos que los negativos. Eso sí, la radio parece merecer un reconocimiento social mejor que la televisión:

Entonces la televisión y la radio ¿qué han traído, más cosas buenas o más cosas malas?, ¿qué han tenido, más efectos positivos o negativos?

Yo creo que ha traído más positivo que negativo.

H: Sí, porque por lo menos los que estamos solos tenemos una distracción con ellos.

Yo la televisión la veo un poco por la noche, cuando ceno y por ahí o... nada más comer, que estás viendo alguna novela... y entonces eso.

H: Yo los telediarios y eso.

Pero si no, lo mejor es la radio.

H: Yo por la mañana la televisión no la pongo. Ahora, la radio, lo primero que hago nada más levantarme es ponerla.

Sí, yo vistiéndome ya la tengo puesta.

Aunque esté haciendo las cosas la radio la tengo siempre puesta, porque es una compañía (GR5, 36).

II.4.1.7. El amparo en la religión

El amparo en la religión es otro de los recursos más importantes que las personas mayores suelen utilizar en la lucha contra el sentimiento de soledad. Le fe supone para muchos creyentes el principal aliado con que cuentan para hacer frente a este problema. Hemos constatado, no obstante, que tanto las creencias como las prácticas religiosas se encuentran mucho más extendidas entre la población femenina que entre la masculina. Por otro lado, las referencias a la fe como fuente apoyo moral ha abundado sobre todo en los grupos de discusión realizados en los núcleos rurales. Dicho esto, debemos situar la relevancia de la fe tanto en el terreno preventivo como en el paliativo de la soledad:

a) Faceta preventiva de la soledad:

- A la hora de otorgar sentido a la vida una vez desaparecida la figura del cónyuge, uno de los factores que de modo directo o indirecto más pueden llegar a contribuir a infundir ánimos a los mayores son sus convicciones reli-

gias, que sirven de apoyo para recomponer la vida propia. Reproducimos un extracto del debate llevado a cabo en Toledo, en el cual una viuda, definiendo el sentimiento de soledad, mostraba su condición de creyente y recalca la importancia del amparo que encontraba en la fe para dotar de sentido a su vida solitaria:

Es que hay que vivirlo, no se puede explicar, ¿cómo se podría expresar? Pues... que te da igual todo, que te entra un decaimiento que dices: «Señor, ¿y qué pinto yo aquí?, ¿qué hago yo aquí...». Y yo por lo menos soy creyente y recurro al Señor y digo «Señor, aquí me tienes» y «estoy tan sola, Dios mío, qué pena» y... yo es que sin fe no podría vivir.

La verdad es que hay que sentir la soledad para poder saber lo que es.

H: ¿Pero Dios qué va a hacer? Ya te cansas hasta de esto. Total...

No, yo no me canso de Dios. De Dios no se puede cansar uno nunca. Gracias a eso sale uno adelante.

Si no tienes fe... ya es que si te falta la fe ya es que te sobra todo, ya es que sería horrible, vamos. Si a mí me faltara la fe, yo ya no sé, porque yo me acuesto y lo primero es que me encomiendo al Señor, porque tan sola... y eso, que es una cosa que siempre uno tiene tan grande, tan grande por dentro... (GR4, 31).

- La fe ayuda a la persona en el proceso de reorganización de la vida que sucede a la viudez, pero además desempeña un papel muy importante en los momentos inmediatos al enviudamiento. La pérdida de la pareja, pese al dolor que provoca, puede llegar a asimilarse de un modo mucho mejor si se interpreta como un hecho natural ante el que no cabe protesta ni sublevación emocional:

Es que del Señor hay que recibir lo bueno y lo malo, porque si recibimos lo bueno también hay que aguantar lo malo porque la vida es así. No es el Señor, es la vida. Te llega un... estaba mi marido, muy joven... yo iba en el coche con él y me tocó a mí, porque no era mi día, era el suyo. Yo, la cara destrozada pero viví y él murió en el accidente... porque no era mi día, pero esto es una cadena que es el mundo y es así. Y claro, si todas las personas que están malas algún día fueran a sanar... entonces no cogeríamos en el mundo, ya no sería lo que es el mundo. Y entonces hay que aceptar lo bueno y hay que aceptar lo malo. Y yo le doy gracias a Dios por el tiempo que he tenido a mi marido, el tiempo que me lo ha concedido. Si ahora se lo ha tenido que llevar, pues que lo tenga en su gloria y nada más. Y si pierdes la fe, entonces es que pierdes todo, es que ya sería el colmo, es que ya... (GR4, 32).

- En tercer lugar, la resignación cristiana es una solución recurrida muy a menudo por las personas mayores viudas, sobre todo las que viven solas en su domicilio, ante la incertidumbre que origina el futuro. El consuelo

emocional que aporta la religión también en este sentido es fundamental para los mayores creyentes.

El cuerpo resiste todo lo que venga. Y aquí estaremos la vida que nos quede, que no sabemos si será un día, o un año, o un mes, o lo que Dios nos tenga dispuesto, que aquí estaremos (GR7, 51).

b) Faceta paliativa de la soledad:

- El recurso a la fe constituye asimismo un factor decisivo en la disminución de los sentimientos de soledad. Así por ejemplo, las oraciones religiosas calman a las personas mayores en momentos de angustia, las tranquiliza, reducen su tristeza, e incluso le aportan una sensación de compañía. La función paliativa de la soledad que cumple la religión cobra de nuevo más importancia todavía entre quienes viven en solitario. Cuando la actividad social no es demasiado abundante sino que, por el contrario, el viudo o la viuda permanece gran parte del día en su domicilio, saliendo lo imprescindible a la calle y recibiendo las visitas precisas, el recurso a la religión contra el aburrimiento y la soledad es prácticamente constante:

¡Pues a Dios recurre una! (GR7, 16).

Sí, mire usted, que algunas veces viene la gente y luego todo suena por la calle, que si esto que si lo otro, entonces está una mejor sola. Yo... a mí se me va el día rezando.

¿Le sirve a usted de alivio el rezar?

A mí sí. Muchas veces me tiro todo el día rezando (GR7, 19).

Pues yo allí en mi casa me entretengo, rezo el rosario, escucho el transistor, y allí estoy yo tan tranquila. Yo no estoy sola, digo: «*Virgen Santísima, yo no estoy sola, estate conmigo*» (GR7, 48).

- En aquellos casos en los que se padece un elevado grado de aislamiento familiar y social, la ausencia continuada de compañía y los sentimientos de soledad derivados de tales situaciones pueden llegar a activar incluso la imaginación de los mayores. No son pocas en este sentido las personas mayores, y más aún si viven solas, que confiesen hablar con frecuencia con las imágenes de los Cristos, vírgenes y santos por los que sienten más devoción:

Hablo con la Virgen, que está allí arriba. A veces hasta me río de las cosas que le digo.

Yo también hablo con mis santos.

A mí el otro día me pareció ver a un ángel y le digo: «¿adónde vas?».

A mí me pasó eso la otra noche también (GR7, 47).

II.4.2. Recursos familiares

II.4.2.1. La familia, el primero de los recursos

Las personas mayores entienden que la familia, empezando por los hijos, debe ser la encargada de atender a los ancianos que necesitan ayuda, constituyendo la viudez una circunstancia especialmente delicada en sus vidas. Este es el deseo manifiesto por nuestros mayores, sean hombres o mujeres, así como con independencia de su edad, su estado civil o su hábitat: existen una coincidencia *universal* al considerarse que el lugar de la familia no debe ser ocupado por ninguna otra institución social. Frases como la que siguen ilustran el orgullo que emana de las personas mayores cuando la familia cumple con las expectativas que habían depositado en ella:

Yo, cuando ha llegado el momento, la familia es la que me ha ayudado, mi hija y mis dos hijos (GR6, 43).

Y es que se piensa que los hijos tienen la obligación de asumir el protagonismo a la hora de satisfacer las necesidades de los padres, y más todavía cuando éstos requieren ayuda. Como decimos, muy numerosos han sido los testimonios recogidos en todos los grupos de discusión que enfatizan el deber y la importancia del grupo familiar en relación a la provisión del apoyo material y/o emocional que precisan los mayores. Especialmente significativa al respecto es la opinión que expresaba un viudo de Toledo:

H: Yo no sé hasta qué punto teniendo familia... Desde luego, la familia debe acudir, pienso yo. Porque yo he vivido en un barrio y me he llevado bastante bien con los vecinos, y me sigo llevando bastante bien con ellos, y a mí ayuda de la gente no me ha hecho falta porque tengo a mis hijas. Pero claro, no me han dejado solo en ningún momento (GR4, 5).

II.4.2.2. El apoyo material de los hijos

En el caso concreto de las personas mayores que viven solas, y a pesar de que desarrollen una vida con total autonomía, suele ser bastante frecuente que los fami-

liares que residen en la misma localidad o en alguna cercana acudan a ayudarles en las tareas domésticas, como la limpieza de la casa, el arreglo de la ropa o incluso la preparación de la comida. El nivel de apoyo que reciben los mayores vendrá determinado por las necesidades que tengan, de modo que mientras que las mujeres apenas suelen demandar ayuda siempre y cuando mantengan una buena salud, muchos hombres requieren la actuación familiar de forma cotidiana dada la escasa preparación que acusan en cuanto al desempeño de las faenas del hogar:

H: Muchas veces mi hija va por allí y me dice: «Voy a hacerte, papá... ¿has puesto la lavadora? Pues sí. ¿Y tienes que planchar?», pues unas veces a lo mejor lo he planchado yo y otras veces pues ahí está, pues lo plancha ella.

Viene ella y te lo plancha.

H: Bueno, a mí han quedado ellas en que cada vez me hace una la limpieza y las cosas, me limpian y... (GR5, 4).

Como podemos imaginar, esta dedicación de la familia a las personas mayores que viven solas es llevada a cabo fundamentalmente por las hijas. La resulta de su labor viene dada, por un lado, por la socialización que éstas han recibido como cuidadoras de los ancianos (Bazo y Domínguez, 1996), así como por otro lado por el deseo manifiesto de los propios mayores de ser atendidos por las hijas antes que por los hijos y las nueras. Lo cierto es que gracias a esta desinteresada y por lo general poco reconocida ayuda son muchos los hombres que ven cumplida su deseo de seguir autónomos en sus domicilios tras enviudar:

H: Mis hijas bajan y me arreglan la casa. Me dicen: «Papá, por qué no te acercas por casa?, ¿papá, cuándo te tocan las escaleras?». Y yo: «Pues mira la semana que viene», y entonces ellas: «Pues no las hagas más que ya la hacemos nosotras». ¿La ropa?, se la llevan ellas, me la arreglan ellas. Y yo no estoy con ellas porque quiero estar solo en casa también. Pero vamos, que estoy bastante bien con todos ellos (GR4, 16).

La frecuencia con que se produce la ayuda filial en las tareas del hogar es mucho más elevada cuando la persona viuda solitaria, sea el padre o la madre, se encuentra físicamente limitada. Se cumple la voluntad generalizada de los mayores de permanecer en sus viviendas todo el tiempo que les sea posible. Este apoyo material de los hijos se hace extensible al cuidado de la salud. Si son precisas por ejemplo las visitas a cualquier médico especialista fuera de la localidad de residencia de los mayores, sobre todo si el desplazamiento es largo o difícil por sus condiciones de salud, suelen ser realizadas contando en todo momento con la compañía y la desinteresada ayuda de los hijos. Esta intervención, sea coyuntural o cotidiana, cumple asimismo una función muy importante en cuanto a la prevención del sentimiento

de soledad, ya que gracias a ella los mayores tienen ocasión de comprobar con hechos la predisposición de su familia por ayudarles.

Por eso, aunque no habiten en la misma localidad sino que persona mayor e hijos se hallen geográficamente dispersos, la posibilidad de disponer o no de su apoyo llega a ser un elemento capaz de diferenciar las situaciones de unos mayores y otros respecto al problema de la soledad. A pesar de que no se mantenga un contacto físico diario, el saber con certeza que se puede contar con los hijos en cualquier momento ante posibles episodios de necesidad, provocados, por ejemplo, por un accidente doméstico o un deterioro de la salud, es un factor que tranquiliza en gran medida a los mayores que carecen de cónyuge. En este sentido, la disminución de la sensación de desprotección que puede percibir el individuo en su forma de vida solitaria la motivan y ayudan para combatir la posible aparición de sentimientos de soledad.

II.4.2.3. El apoyo emocional de los hijos

En los momentos que suceden al enviudamiento, los mayores necesitan recibir grandes muestras de apoyo afectivo y emocional. Es fundamental que sientan a alguien a su lado con quien poder desahogar su pena y que, a la vez, le vaya infundiendo ánimos ante la difícil situación personal por la que deben atravesar. Pues bien, los familiares son los principales encargados de suministrar este apoyo, cobrando el que prestan los hijos una relevancia muy especial. Por ejemplo, una primera y decisiva intervención de los hijos es ayudar a comprender al padre o la madre que acaba de enviudar que la vida sigue:

Los hijos, que le dicen a una: *«Tú come y bebe, y a echar la vida buena, se ha muerto porque ha llegado su hora, y también te tiene que llegar a ti»*. Yo mis hijos me conformaron así (GR7, 38).

Salvados los primeros momentos, en el proceso de reorganización de la vida los hijos suelen convertirse en una fuente importante que impulsa el ánimo de las personas mayores. Así, la inevitable muerte del cónyuge no significa que quien sobrevive deba guardar una situación eterna de luto y privación de la actividad social. Al contrario, los hijos tienden a alentar a los mayores para seguir adelante con su propia existencia y tratar de llevar una vida lo más normalizada posible, incluyendo los ratos de diversión. Estos consejos resultan en muchos casos decisivos en la prevención del sentimiento de soledad. En el grupo de Cantalejo, un viudo resaltaba en este

sentido la motivación que cotidianamente recibe de los hijos para retomar una de las actividades de ocio que solía disfrutar durante la etapa matrimonial, las vacaciones:

H: Yo he estado yendo tres veces todos los años hasta que enviudé. Todos los años tres veces. Y ahora, te voy a decir que los hijos mismos me animan muchas veces: «*Salte por ahí a algún sitio...*», pero no me apetece, hasta ahora no me ha apetecido mucho (GR5, 54).

Para las personas que deciden continuar viviendo solas, la proximidad física que separa su casa de la de sus hijos es una variable fundamental. La cercanía residencial proporciona al mayor una importante fuente de alivio y de tranquilidad para recibir, si lo precisa y con rapidez, apoyo tanto material como emocional. La cercanía favorece además la cantidad y la intensidad de los contactos con los familiares. Hay casos en los que, manteniéndose la autonomía residencial, se comparte no obstante el mismo barrio, la misma calle o incluso el mismo bloque de viviendas. Se trata, en suma, de un recurso de gran valor y eficacia en la prevención y la reducción de los sentimientos de soledad. Así lo atestiguan testimonios como el que sigue:

Yo tengo la suerte de tener a mi hijo muy cerca. Yo vivo en un tercero y mi hijo en un segundo. Yo les he criado a las hijas, que ya tienen catorce y quince años. Las he criado yo porque ellos trabajaban los dos, y trabajan. Así que tengo la suerte de que estamos siempre juntos. Mis nietas suben: «*¡abuela!*», siempre están con la abuela. Que en verano yo no tengo aire acondicionado y ellos sí tienen, pues «*llama a la abuela y dile que hemos puesto el aire, que se baje aquí con nosotros que se está fresquito*». Siempre estoy en casa de mi hijo (GR4, 16).

A veces, el ofrecimiento de apoyo emocional de los hijos hacia los padres viudos carece de límites. La predisposición favorable y constante a la hora de prestar cualquier tipo de ayuda está presente de una u otra forma en las relaciones que muchos mayores mantienen con sus hijos. Sentir que cuentan con el apoyo permanente e incondicional de la familia constituye por tanto un recurso decisivo en la lucha contra la soledad. Una viuda solitaria de Alicante resaltaba el excelente comportamiento que una hija suya demuestra con ella, mostrándose dispuesta a sacrificar si es preciso parte de su tiempo de dedicación conyugal:

Yo tengo mi hija que me dice que si quiero que se sube de noche a dormir conmigo. ¿Cómo voy a consentir que se deje el marido y todo eso? (GR6, 51).

II.4.2.4. El papel de los hermanos

Una vez que ha pasado la etapa de duelo y los mayores tratan de normalizar su vida, necesitan sentirse rodeados de personas bastante próximas física y/o afec-

tivamente y que constituyan un recurso eficaz, ante una posible situación de crisis, que les aporte apoyo no sólo material sino también emocional. La mayoría de las veces, como se ha indicado, este papel recae en algún hijo o hija, incluso en el caso de aquellas personas que viven en solitario. Como se ha indicado, saberse querido y percibir que se cuenta con esta ayuda es algo fundamental en la lucha contra el sentimiento de soledad.

No obstante, son frecuentes los casos de mayores cuyos hijos viven todos fuera de la localidad en que residen, así como también otros muchos carecen de descendencia. Lo más habitual es que se recurra entonces, como familiares más cercanos que son, a algún hermano o hermana en busca de compañía o apoyo social. El contacto con dicho familiar tiende a hacerse más asiduo que nunca tras la viudez, hasta el punto de que puede llegar a convertirse en una referencia fundamental en el desarrollo de sus vidas. En el grupo realizado en Cantalejo dos viudas se lamentaban de no poder contar con hijos durante su vejez, a la vez que apelaban a otros familiares como alternativa:

No, yo en mi caso no puedo, no tengo hijos, así que...

Que te pasa como a mí y... Las que no tenemos hijos...

Las que no tenemos hijos tenemos que recurrir a los hermanos, a las cuñadas o a lo que sea.

Eso sí, yo tengo a mis hermanas y a mis hermanos (GR5, 30).

Aquellos mayores viudos que disfrutan de buenas relaciones con sus hermanos y mantienen con ellos un elevado grado de intercambio de apoyo tanto instrumental como emocional, cuentan gracias a ello con un recurso de incalculable valor para la reducción y para la prevención de los sentimientos de soledad. No parece importar en este sentido el sexo ni el estado civil de los hermanos, sino más bien otros aspectos como la cercanía o lejanía residencial y la naturaleza de las relaciones que se comparten con ellos:

Hombre, si me pongo mala... Mira, el otro día, por la noche, me dio un poco... y fue mi hermana hasta el pueblo a dormir conmigo, por si acaso. Pero más nada, hasta ahora no me ha pasado nada. Y lo que querría es vivir así en lo que viva, poderme valerme sola (GR5, 6).

Yo casi todas las noches ceno y a eso de las nueve y media me voy a dar una vuelta donde está mi madre, que vive con una hermana, y me estoy allí hasta la once o las doce. Por lo menos voy y puedo con ellas hablar, porque yo creo que se nos olvida casi la cosa esa de la conversación de uno con otro, porque tanto tiempo en casa sólo... Porque yo me he tirado días y días casi sin hablar. Haces cosas, a lo mejor los ves y se te despeja un poco la cabeza, pero... (GR5, 15).

Cabe destacar también las circunstancias en las que se encuentran otras personas viudas, que al carecer de hijos y de hermanos bien porque no los hayan tenido o porque habiten fuera, pueden llegar a descubrir una importante fuente de apoyo social en los cuñados y las cuñadas, sobre todo si los vínculos que se mantenía con ellos mientras vivía el cónyuge habían sido abundantes y las relaciones satisfactorias.

Quizás se dé el caso incluso de que las personas mayores cuenten con hijos y con hermanos, pero que a pesar de ello la relación con los cuñados sea tan buena que llegue a ser valorada como fuente de suministro de ayuda material y afectiva de manera tanto o más positiva que la relación que se mantiene con otros familiares mucho más cercanos a nivel consanguíneo. Es el caso de esta viuda, consciente de que la lejanía residencial de los hijos hace que sean sus cuñadas la principal referencia en la provisión de ayuda en caso de necesidad:

Yo tengo una familia por el lado de mi marido, porque por el mío no hay nadie, en mi lado no tengo a nadie, mi hermana es la única, una hermana soltera. Pero con la familia de mi marido me llevo extraordinariamente, muy bien. Las tres cuñadas somos cuñadas de verdad y me llevo muy bien con todas. Y con las amistades y los amigos, pues... de siempre. Mi marido tenía buenas amistades y yo las sigo teniendo.

Sí, se siguen teniendo todavía.

Pero... pero también te digo otra cosa. Yo ahora mismo tengo a mis cuñadas aquí, que son muy buenas conmigo, se llevan bien conmigo y querían a mi marido mucho. Pero tengo a mis hijos fuera. Pues si me pasa algo tengo que recurrir a ellas (GR5, 30).

II.4.2.5. Las visitas de los familiares

Las visitas, además de las posibilidades que brindan para el entretenimiento, hacen posible el intercambio de información y de apoyo social mutuo entre los mayores y la/s persona/s a la/s que se va a ver. Cuando la visita surge a iniciativa de los mayores es probable que la búsqueda de apoyo emocional o el alivio ante un momento intenso de soledad constituya su principal motivo. No obstante, cuando son los mayores quienes las reciben, las visitas de los familiares suponen una enorme fuente de apoyo emocional, ya que les demuestran que continúan siendo una referencia importante en la vida de sus seres queridos y que éstos se preocupan permanentemente por ellos. De ahí que haya que destacar la recepción habitual de visitas como una baza bastante eficaz en la lucha contra la soledad:

Bueno sí, mi hijo va todas las noches, eso es verdad. Yo hasta ahora... él va todas las noches y está un rato conmigo. Y si no va me llama por teléfono (GR6, 52).

Pues mis hijos suben todos los días a verme y luego ya pues... Es que estoy sola, bueno tengo un hermano en Barcelona y nos llamamos de vez en cuando por teléfono y ya está. Sí, aquí tengo yo a mi cuñada, la hermana de mi marido, la única también, y unas veces bajo yo a verla y otras veces sube ella. Pero de mis hijos sí, a diario suben a verme (GR4, 14).

En términos generales, las personas mayores declaran que las relaciones que mantienen con sus familiares son muy satisfactorias, a pesar de que la lejanía residencial sea uno de los factores que más limitan la cantidad de visitas. Otro de los motivos que impiden una mayor frecuencia relacional es la escasez de tiempo de los familiares, sobre todo de los hijos, a causa de las obligaciones laborales:

Yo, mi hijo allí viene de Granada el fin de semana y me hace la visita del médico: viene y me dice: «¿Mama qué?, ¿estás bien?». Diez minutos nunca está, que esté un cuarto de hora, y ya para su casa a Granada porque él tiene que irse a su negocio. La otra viene y lo mismo que éste. Y la otra...

Claro, todos tienen que hacer, y todos tienen que ir a sus faenas (GR7, 20).

II.4.2.6. Las comunicaciones telefónicas

Las llamadas de teléfono representan otro eficaz recurso contra la soledad, en la medida que comunican a las personas mayores con aquellos familiares y amigos que se encuentran físicamente más lejanos y con los que de otra manera se hubiera perdido en gran medida el contacto. A través del teléfono se intercambia numerosa información sobre temas de interés común, a la vez que se recibe un importante apoyo afectivo. Las llamadas de teléfono, sobre todo si son recibidas, proporcionan a los mayores viudos una gran satisfacción ya que le hacen ver que no se encuentran solos ni olvidados por allegados, sino que siguen ocupando un lugar importante en la estructura familiar. Es por ello que reducen en gran magnitud la sensación de aislamiento y soledad:

H: A mí los hijos me llaman todas la noches. Tengo dos en Madrid y los dos me llaman todas las noches. Y el de aquí no me llama porque estoy siempre allí. Pero los de Madrid, yo creo que no se pasan una noche sin llamarme (GR5, 17).

Para los mayores que viven solos, muy especialmente, el teléfono les aporta una gran tranquilidad, por ejemplo, ante el riesgo de sufrir posibles accidentes domésticos o enfermedades repentinas. Tener el teléfono a mano significa poder contar en cuestión de minutos con la presencia de los familiares o los amigos cercanos de los cuales recibir la ayuda necesaria, si es precisa. El teléfono por lo tanto es un recur-

so fundamental en la conexión extradoméstica de los mayores y cumple una función de enorme valor como instrumento de alerta permanente ante los problemas de salud que puedan aparecer:

... Yo no tenía teléfono y me hicieron poner teléfono.

Pues sí, es verdad, oye.

«*Si te ves mala nos llamas*», me dijeron.

El teléfono es muy conveniente. Si te pones mala, los llamas y enseguida vienen.

Me hicieron ponerlo, sí. Y no me pesa, ¿eh?

Si es por la noche y no puedes salir, pues llamas.

Pero a ti te pasa cualquier cosa o a medianoche, y si no puedes ir a casa de tu hermana, pues la llamas (GR5, 16-17).

Estoy sola pero, vamos, si me hace falta, pues llamo a mis hijos por teléfono y ellos vienen. Mi hijo viene todas las noches, no se va ninguna noche sin verme. Si no puede venir por lo que sea, él me llama: «*Mira, mamá, que esta noche no puedo ir*»... (GR6, 10).

II.4.2.7. La convivencia con la familia

Para muchas personas viudas, los contactos con los hijos y con los nietos se hacen mucho más abundantes durante los fines de semana, compartiendo su tiempo por ejemplo en torno a la celebración de alguna comida. Son días en los que la convivencia familiar es ciertamente intensa, multiplicándose las muestras de apoyo afectivo que se dedican unos miembros a otros. La reunión familiar es, no cabe duda, uno de los aspectos que más satisfacción proporciona a las personas mayores. El lugar varía según el motivo de la reunión y el número de participantes, pudiéndose alternar el domicilio de la persona mayor o bien la casa de alguno de sus hijos:

Yo, vienen casi todas la semanas de Alcoy. Cuando no vienen unos nietos vienen otros, o viene mi hija o viene mi yerno y, están allí en casa... (GR6, 18).

Mi chica viene los fines de semana, pues ahí está viernes, sábado y domingo y por la noche se va (GR7, 20).

Aquellas personas mayores que a raíz de la viudez deciden vivir en solitario, encuentran en las reuniones familiares una de las escasas oportunidades de que suelen disfrutar de entretenimiento fuera del ámbito doméstico, constituyendo desde luego su principal fuente de suministro de apoyo emocional. Los ratos de convivencia familiar son muchas veces el mejor alivio contra la soledad subjetiva que provo-

ca la ausencia del cónyuge. Una viuda de Toledo, tras pasar los fines de semana junto a la familia, parece justificar su residencia solitaria en base a las obligaciones laborales de los hijos:

... Los sábados y domingos me voy unos con mi hija que vive por San Antón, otros con mi hijo y mi nuera y mi nieta que viven por Santa Teresa. Pero los domingos por la noche a casa, porque ellos están trabajando... (GR4, 1).

No siempre, sin embargo, la convivencia familiar tiene lugar con los hijos. Otras veces, bien porque no se tiene descendencia, bien porque los hijos viven fuera o porque por diversos motivos no es posible la reunión con ellos, se suele recurrir a familiares como los hermanos o los cuñados. En cualquier caso, la convivencia con la familia se intensifica durante los fines de semana, días que suponen un auténtico bálsamo en la lucha contra la soledad que sufren muchas personas mayores tras la desaparición de la pareja:

H: Yo, los fines de semana los pasamos juntos la familia. Tengo un hermano que vive aquí, en el Polígono, y cuando no nos juntamos en mi casa nos juntamos allí o en casa de una cuñada hermana de mi señora, que en paz descanse, o de una sobrina que tengo también. Los fines de semana, pues sí... (GR4, 14-15).

También suele ser relativamente frecuente que la convivencia con los hijos y los nietos se produzca en las temporadas de vacaciones. Cuando los deberes profesionales motivan una disgregación residencial de los hijos hacia destinos más o menos alejados, las vacaciones son bastante proclives al reagrupamiento del grupo familiar en torno a la localidad donde habitan las personas mayores. Son momentos igualmente de reunión familiar, a los que los mayores viudos suelen otorgar una enorme importancia ya que suelen obtener de ellos una alta satisfacción. Esos días suponen el refuerzo de los lazos de parentesco y afianzan la pertenencia de los mayores respecto a su familia, por lo que tienen un gran valor como elementos de ayuda tanto en la prevención como en la lucha contra el aislamiento y la soledad en la viudez:

Y mi hijo cuando tiene permiso también se viene conmigo. Viene siempre para la feria, en el verano, y se trae a la mujer y a mi nieta. Nos juntamos me parece ocho o nueve. Pero luego se van y ya está. Son cuatro días (GR7, 12).

... El otro es el que está en Lanzarote, pero este verano hemos estado allí mes y medio con él y ahora ha venido con quince días que ha cogido de descanso (GR4, 15).

Las temporadas de convivencia se hacen extensibles también a otros familiares, como los hermanos o los cuñados, con los que se guarda una estrecha relación a pesar de la distancia. Estas actividades de reunión familiar sacan a la persona mayor

de la rutina que muchas veces puede significar su residencia solitaria, proporcionándoles elementos de interés y dosis de motivación para seguir adelante en la vida:

H: Yo, aparte de mis hijos, que yo voy a comer todos los días por meses a casa de ellos, tengo una hermana que vive fuera de aquí y ayer precisamente me llamó por teléfono, cosa que yo no hago. Yo no la llamo apenas pero ella está constantemente con el teléfono: «Bueno, y qué te pasa... *Vente a pasar unos días aquí con nosotros*». Tengo también unos familiares en Asturias y todos lo mismo, «y *vente y vente*». Ellos suelen venir algunas veces a mi casa, y están en casa el tiempo que les parece bien y, cuando no, se marchan (GR4, 15).

II.4.2.8. Las ayudas que se prestan a la familia

El interés y la lucha por los seres queridos, por los hijos, por los nietos, por los hermanos o por algún otro miembro de la familia, suele ser otro eficaz estímulo que encuentran las personas mayores para dar sentido a su vida tras la pérdida del cónyuge. Las ayudas a los hijos que todavía no se han emancipado, la atención a los nietos si se tienen, o la prestación de cuidados a algún familiar próximo que se halle necesitado, por citar algunas actividades en este sentido, aportan tras la viudez una importante dosis de motivación, así como la aparición de nuevas ilusiones por las que continuar la vida.

Cuando es el hombre quien enviuda, no obstante, la lucha por la familia puede generar en el plano doméstico situaciones realmente complicadas y difíciles de afrontar. Por ejemplo cuando, en el momento de enviudar, cuenta todavía con hijos a su cargo, es decir dependientes económica y residencialmente. En estos casos, las circunstancias mandan y son muchos los que se hallan a partir de ese momento ante la necesidad de iniciar un aprendizaje acelerado en temas culinarios y, en general, en todas aquellas tareas relacionadas con el hogar:

H: Y yo entonces tengo que hacer las compras, preparar la comida, para que a la una haya comido y pueda salir a coger el autobús para Madrid. Y por la noche, a las once que viene, pues tengo que tenerle la cena. Yo antes no sabía hacer más bien nada, pero... si te obligan las circunstancias y tienes hijos pues tienes que aprender (GR4, 17).

Es justo entonces cuando se percibe mejor que nunca el valor, oscurecido socialmente, que preside la dedicación doméstica y familiar de la mujer, que muchas veces se ve obligada además a completar una doble jornada laboral. En el desarrollo del debate de Toledo apareció en varias ocasiones esta reivindicación:

H: Yo le digo a mi hija: «*Vamos a ver, ¿qué quieres para cenar esta noche?*», y ella me dice siempre: «*Ah, lo que tú quieras*». Entonces pienso «*hay que ver que no sé ni qué poner*».

Ya se da usted cuenta entonces de lo que tenemos las mujeres toda la vida, que siempre estás pensando qué tienes que poner para comer.

H: Yo lo he dicho toda la vida, que una mujer en la casa es la vida de la casa. El hombre, igual que los animales, nada más que trabajar y comer, trabajar y comer. No valemos para nada, en la casa no.

En la casa no, pero la mujer igual trabaja fuera que trabaja en la casa, ¿eh? Porque he estado yo muchísimos años trabajando fuera, hasta que me he jubilado.

H: Sí, pero una mujer se queda con ocho hijos y a los ocho los saca arriba como sea, y un hombre se queda con uno y está aturdido.

Está aturdido. No, en eso sí...(GR4, 17-18).

En su conjunto, la ayuda que muchos mayores prestan a la familia no está siendo valorada en sus justas dimensiones (Bazo, 1996). Abundan las situaciones en las que la colaboración de los mayores con algunos familiares a través de su pensión resulta fundamental para la subsistencia de éstos. Al margen de las cuestiones monetarias, son bastante frecuentes los casos en los que se encomienda a los mayores el cuidado diario de sus nietos.

Pero también son múltiples los beneficios que obtienen los mayores de su dedicación familiar, especialmente una vez que han visto desaparecer a su pareja. Por ejemplo, refiriéndonos al cuidado de los nietos, además del entretenimiento que pueden proporcionar, es una actividad que favorece las relaciones con los hijos. Proporciona, además una inestimable compañía, siendo un recurso contra la soledad muy importante en la vida de muchos mayores. Una viuda de Toledo resaltaba, nada más comenzar su intervención en el grupo de discusión, el beneficio que le aportaba la atención diaria de su nieto:

... Porque mis hijos están trabajando a pesar de que suben todos los días a verme y me suben los niños para que yo los lleve una a la guardería y los otros dos al colegio, pero... sí, suben, me ven y están allí un rato y eso, y luego ya pues cada uno en su casa y yo me quedo en la mía. Hoy en día... sí, es mucho... muy bien de que te suban los niños porque te distraes mucho, que si los llevas a la guardería y todo eso (GR4, 1).

II.4.3. Recursos sociales

II.4.3.1. El apoyo social de las amistades

Durante la fase de duelo, según hemos indicado, los mayores necesitan saber que cuentan con alguien cerca con quien desahogar su pena y que a la vez le vaya

ayudando material y emocionalmente en su adaptación a la viudedad. Los hijos suelen ser quienes más consuelo aportan en los primeros momentos, pero con posterioridad circunstancias como su lejanía o la escasez de tiempo libre de que disponen por sus obligaciones laborales motivan que sean las amistades las que asuman un creciente protagonismo en este terreno. Cabe recordar que los amigos, después de la familia, ocupan el segundo lugar en importancia dentro de la estructura relacional de los mayores, constituyendo un recurso fundamental en la obtención de apoyo social para aquellos que acaban de enviudar (Rodríguez, 1994).

De todos modos, los destinos y las estrategias a través de las cuales se lleva a cabo la búsqueda de apoyo social tras la viudez parecen estar bastante bien definidas. Dependiendo del tipo de ayuda que se precise, los mayores suelen saber bien adónde tienen que dirigirse, ya sea a los hijos, a otros familiares, a las amistades o a los vecinos. Cuando la ayuda es de carácter material, sobre todo en los asuntos relacionados con la salud, las demandas se enfocan indiscutiblemente hacia los familiares, por regla general hacia los hijos. Para tal cometido, los lazos de parentesco más próximos regentan una función gran peso histórico puesto que al fin y al cabo, se dirá, *la familia es la familia*. Ahora bien, cuando lo que se desea es compañía para pasar un rato de entretenimiento o superar un momento de tristeza o incluso de soledad, es frecuente que se recurra incluso en mayor medida a las amistades.

Es en el suministro de este tipo de ayuda donde debemos situar la importancia de las redes sociales en las que se hallan insertas las personas mayores, en lo que se refiere tanto a la lucha como a la prevención del sentimiento de soledad. Para salir a dar una vuelta a la calle, para entablar un rato de conversación sobre asuntos comunes o incluso para desahogarse ante la tristeza que genera, por ejemplo, el recuerdo del ser querido, para este tipo de necesidades, el recurso a los amigos o a los vecinos de confianza suele ser más habitual y aporta a veces más satisfacción que el propio recurso a los hijos. Nótese esta diferencia en el discurso de Toledo, cuando se debatía la cuestión planteada sobre las personas a las cuales se suele recurrir con más asiduidad ante situaciones de aburrimiento y soledad:

Bueno, eso depende. Depende de lo que trates de comunicar.

Pues yo creo que siempre se recurre más a los hijos porque siempre los hijos...; me creo yo, vamos.

Bueno, eso es...

H: Depende.

Hombre, ¿pero si te pasa una cosa grave, no vas a ir a los hijos? Porque una cosa que sea para salir un rato pues muy bien, pero luego los hijos son los que te van a solucionar la papeleta. No creo yo que...

H: Si te pasa algo sí. Si te pasa algo vas a los hijos, que son los que te van ayudar, pero luego para relacionarte o para cualquier conversación o para cualquier cosa pues a los amigos.

Para eso es más socorrido un amigo que la familia (GR4, 20).

Es por ello que para las personas mayores que han sufrido la viudez y carecen de pareja, contar con un apoyo social extrafamiliar abundante y efectivo es un factor decisivo en la lucha contra la soledad, sobre todo en lo que hace a su faceta preventiva. Saber que se tiene cerca un número elevado de amigos y mantener con los mismos unas relaciones frecuentes y satisfactorias son aspectos que ayudan al viudo o la viuda en un doble sentido: por un lado, prestan un inestimable apoyo emocional que consuela y tranquiliza en los momentos de tristeza o dolor provocados por la muerte del cónyuge, para incentivarlo/a a continuación ante la necesidad que supone reorganizarse y seguir con su vida; por otro lado, favorecen el proceso de integración social, insistiéndose en las salidas y en la participación en actividades extradomésticas, que tienden a hacerse así cada vez más frecuentes conforme avanzan la confianza y la intimidad:

En fin, que nos hemos mentalizado para no estar tan solas, Así que los domingos y los sábados y dos o tres días a la semana los pasamos juntas y hacemos la partidita. Y eso me ha dado a mí mucho, sí, me ha dado a mí mucho. Al estar sola, porque mi hijo trabaja y se va y por la noche también se va... estás sola (GR6, 4).

Un factor muy a tener en cuenta, no obstante, es el hábitat que rodea a la persona mayor. El tamaño de la localidad en que reside está significativamente asociado tanto con el número de contactos sociales como con la satisfacción que los mismos producen a las personas mayores (Fernández Ballesteros et al., 1996). En el caso concreto de los/as viudos/as, la importancia del contexto social es, si cabe, todavía más determinante. En las poblaciones pequeñas, la frecuencia de las relaciones interpersonales al margen de la familia son más abundantes y plurales que en las grandes ciudades, aportando por ello mayores dosis de satisfacción. Todo ello incide, como es lógico, en la aparición o no del sentimiento de soledad. En gran medida, las oportunidades y los recursos para prevenir o combatir este problema dependerán de la variable geográfica. Así agradecía una viuda de Cantalejo la ayuda que le procuraban las relaciones sociales:

El juntarnos nos sirve mucho, ¿eh?, nos sirve mucho. El tener amistades, el salir y el hablar, ¿eh?, nos sirve mucho (GR5, 24).

Por otro lado, hemos observado un recibimiento desigual de apoyo social a raíz de la viudez según el género: el apoyo emocional que proporcionan las amistades

a la mujer suele ser en términos globales mayor que el que recibe el hombre. En la etapa que dura el duelo, por ejemplo, la frecuencia de las visitas que se reciben a domicilio tienden a ser mucho más elevadas en el caso de las mujeres que en el de los varones. En este sentido, las redes de apoyo social en la viudedad, al margen de la actuación de la familia, suele ser más amplias y efectivas en el género femenino que en el masculino, sobre todo aquellas que se establecen y funcionan alrededor de la esfera doméstica:

Yo sí, yo tengo cinco amigas y los miércoles...; hoy precisamente, que he venido corriendo... nos reunimos para desayunar ahí en Las Torres. Y en verano porque nos vamos cada una de vacaciones, pero ahora como empieza el frío, ya casi todas las tardes nos reunimos si no en la casa de una en la otra para merendar. Y nos contamos todas las cosas (GR5, 23).

II.4.3.2. La importancia de la amistad íntima

Para las personas mayores viudas, establecer con unas cuantas amistades unos vínculos estrechos y de absoluta confianza, en mayor medida incluso que rodearse de un gran número de gente, constituye un recurso de gran valía cuando se trata de superar la etapa de duelo y reorganizar sus vidas. Hay que considerar que la pérdida de la pareja limita la cantidad de relaciones sociales que mantienen los mayores. La motivación para salir con las amistades unidas aún en matrimonio suele perderse, con riesgo de derivar entonces en situaciones de aislamiento social. Se toma así conciencia de que los centros de interacción social ya no son los mismos que antes, rehuéndose de muchas de las antiguas relaciones y refugiándose en algún amigo/a con el/la que se establece una estrecha amistad. A veces, el grado de confianza con las amistades íntimas rebasa los niveles que alcanzan los propios vínculos de parentesco:

Yo tengo dos amigas que saben cosas mías y yo de ellas que no lo saben ni mis hijos (GR4, 44).

En la línea que apuntamos, estas amistades se convierten en un recurso decisivo para la integración social de los mayores. Suministran, además de compañía, un ayuda emocional de incalculable valor, constituyendo un referente central para, por ejemplo, salir a la calle o participar en alguna actividad en la comunidad. En el grupo de Toledo, varios participantes animaban a una viuda reciente, que decía no haber superado aún la pérdida del cónyuge y que sufría con intensidad el problema de la soledad, para que encontrara una amiga íntima que le devolviera a la actividad social y, en suma, a las ganas de vivir:

Pero es que necesita usted una amiga que le diga: *«Venga, fuera, vámonos y vamos a tomar un café al hogar o donde sea»*.

Sí, sí, sí.

Conocer a vecinas te abre mucho, si conoce usted a vecinas te abre mucho. Va a misa todas las tardes...

Sacándola todas las tardes un poquito, ella se iba haciendo. Vamos, vamos que sí. Se iría usted haciendo pero de todas las maneras (GR4, 25).

Hay que significar que lo más normal es que esta ayuda provenga de personas del mismo género, con las cuales se comparte también el estatus de la viudez o al menos de falta de pareja. Los mayores, al encontrar a alguien que comprende perfectamente su situación al haber pasado antes por ella, obtienen así un referente de gran importancia para reconducir sus vidas. Las amistades íntimas aportan, asimismo, una compañía de tremendo valor en este proceso en cuanto a la participación en las diversas actividades sociales que se presenten:

Bueno, siempre tienes amigas. Tienes amigas y las llamas por teléfono: *«¿Te parece que salgamos un poquito, que vaya a tu casa y charlemos?»*. *«Pues sí, vente y charlamos, y te vienes aquí a mi casa y...»*, porque yo tengo una buena amiga que también es viuda y está sola... *«Y te vienes y tomamos un aperitivo y charlamos y ya estamos en compañía...»* (GR4, 19).

H: Bueno, yo tengo siempre la compañía de un buen amigo mío. Hemos sido muy amigos en vida de nuestras mujeres y seguimos la amistad, inclusive si hay excursiones nos vamos juntos de excursión... (GR4, 20).

II.4.3.3. Las relaciones vecinales

Muy especialmente en el caso de quienes pasan a vivir en solitario, la defunción de la pareja suele provocar como reacción inmediata un mayor acercamiento relacional con el vecindario. El fortalecimiento de los vínculos vecinales es más intenso todavía si los mayores no tienen descendencia o no cuentan con ninguno de sus hijos residiendo en su misma localidad. En estas situaciones, los vecinos de confianza tienden a cobrar un protagonismo creciente en la vida de los mayores a medida que avanza el tiempo, cumpliendo entre otras una función de vigilancia y alerta de extraordinaria importancia: la tranquilidad que aporta el saber que se cuenta con alguien cerca ante momentos de urgencia motivados quizás por algún accidente doméstico o problema de salud, es algo bastante agradecido por quienes habitan solos. La confianza que deposita a veces en el vecindario carece de límites: una práctica común es dejar una copia de las llaves de su casa a los más cercanos por si es precisa su intervención:

La vecina de enfrente tiene una llave mía.

Sí, mi vecina también tiene la llave de mi piso (GR6, 43).

La contribución de las relaciones vecinales no se agota en la faceta instrumental. De hecho, son muchos los mayores que acaban centrando su estrategia relacional en los vecinos de más confianza, de modo que además de la compañía que de ellos obtienen gracias a la proximidad física de sus viviendas, pueden pasar a ocupar un lugar central en sus redes de relaciones interpersonales y de intercambio de apoyo social. Pensemos en aquellos mayores con unas condiciones de salud limitadas, que padecen por ejemplo problemas de movilidad que les dificulta tremendamente el desplazarse lejos de su contorno.

Tanto la abundancia como la solidez del apoyo vecinal suele ser muy superior en los municipios con escasa población. Así, en el mundo rural, nada más salir a la calle el encuentro casual se convierte en un recurso muy efectivo para paliar el sentimiento de soledad. Asimismo, es frecuente el intercambio de información sobre temas de interés público o común, por lo que las conversaciones con el vecindario se suceden unas tras otras sirviendo como un saludable entretenimiento para los mayores. En el verano, el buen clima favorece tremendamente este tipo de relaciones, por lo que se hacen mucho más frecuentes e intensas que en el resto del año:

Y en el verano me pongo en la puerta y allí conmigo se vienen todas las vecinas (GR7, 33).

II.4.3.4. La participación en actividades sociales

— Los paseos, una actividad bastante practicada.

Una de las actividades de tiempo libre preferidas por las personas mayores, y que suelen realizar además bastante a menudo, es el caminar. Salir a pasear, solas o acompañadas, proporciona importantes beneficios para la salud, sobre todo respecto a la prevención de enfermedades y del deterioro físico, por lo cual los médicos especialistas recomiendan la práctica de este tipo de actividades con una enorme insistencia (Lehr, 2000). Muchas personas mayores, conscientes de sus efectos positivos, salen a diario a caminar durante algún rato con objeto de hacer ejercicio y sentirse físicamente activos:

Yo andar, sí. A mí me gusta andar, pero de todos modos a mí es que me han mandado que ande diariamente, por lo menos una hora (GR6, 39).

Si el paseo se efectúa en solitario, esta actividad encuentra muchas veces como destino final la visita a casa de un amigo o un familiar. Si se realiza en compañía, los paseos no siempre se orientan hacia un rumbo predeterminado, sino que tan sólo tratan de completar sin prisa una ruta, eso sí, casi siempre conocida y frecuentada ya antes en un buen número de ocasiones por los caminantes. En este último caso, amigos y vecinos de confianza son los compañeros de trayecto más habituales. El recorrido alcanza, entonces, si no una mayor extensión, sí que una duración más dilatada en el tiempo, la cual se establece casi siempre por las conversaciones que se mantienen por el camino. Se trata además de un recurso bastante empleado ante situaciones de aburrimiento o de incidencia de episodios de soledad en los que se desea abandonar por unos instantes el domicilio:

Yo cuando me encuentro que estoy ya harta de estar dentro, me asomo a la esquina, me doy un paseo hasta la estación y llamo a una vecina que se venga conmigo.

Y a lo mejor le echas el teléfono: «¡Vente para acá!».

«¡Manuela, qué pasa!, ¡venga, que vamos a darnos un paseo por ahí!».

Exactamente. Muy bien, muy bien.

Y eso hacemos (GR7, 17).

Es así que los beneficios sociales que ofrecen los paseos en compañía superan muchas veces con creces los efectos positivos que aportan a la salud. Durante el tiempo que dura el paseo, las personas mayores consiguen información sobre temas de interés común de su entorno, se entretienen y hasta se divierten, obtienen apoyo emocional si lo pretenden, se sienten escuchadas y, al fin y al cabo, abandonan del ámbito doméstico para realizar una actividad externa de ocio:

Yo tengo otra cuñada que me voy todas las tardes con ella de paseo, todas las tardes. Pues nos damos un paseito las dos... y es una cuñada mía y nos llevamos muy bien (GR5, 31).

Salir a caminar es una actividad que aporta por tanto numerosos beneficios en la vida de muchas personas mayores. En algunos casos, por ejemplo, los paseos procuran uno de los escasos marcos socialmente legitimados como puntos de encuentro fuera del ámbito doméstico. En este marco se produce asimismo un intenso intercambio de apoyo social entre los acompañantes en los paseos, dado que el grado de intimidad que se alcanza es mucho más alto que el que ofrecen otros marcos de relación como la iglesia o el mercado, donde la vigilancia y el control social presionan más a las personas mayores viudas.

Es esta una actividad más practicada en las poblaciones de menor tamaño que en las grandes ciudades. Con frecuencia, el recorrido acaba rebasando los

límites físicos del municipio para extenderse algunos kilómetros fuera del mismo. En el caso concreto de las personas mayores que viven en solitario, los paseos constituye un importante recurso como motivo de encuentro social y de intercambio de apoyo emocional:

H: Pero no lo paso tan mal porque yo procuro en cuanto que arreglo la casa de coger y salir a andar (GR6, 10).

La frecuencia con que se sale a la calle a caminar desciende significativamente con la edad. Dos son los motivos que encontrados para explicar esta reducción, uno relacionado con el deterioro de la salud y la progresiva dificultad que los mayores encuentran a causa de la incidencia de algunas enfermedades, y otro que tiene que ver con la desaparición por fallecimiento de los amigos y vecinos con los que solían salir.

— Lugares y actividades sociales diferentes en función del sexo.

Un hecho evidente que se aprecia en las áreas rurales e incluso en las ciudades no muy pobladas es que la mujer disfruta en la viudedad de una clara ventaja relacional respecto al hombre en el ámbito doméstico. Ello se concreta en el beneficio, legitimado socialmente, de recibir visitas de vecinas y amigas en su propio domicilio en mayor medida de lo que o hace el género masculino. Está bien visto, en efecto, que mujeres solas o en grupo vayan a visitar a la viuda en su domicilio, pero *el qué dirán* aborta la posibilidad, sobre todo si la que se acerca es una única mujer, de que el domicilio de destino sea el de algún viudo. Por idéntica razón, también quedan censuradas las visitas masculinas a casa de la viuda. En el grupo de Cantalejo quedó reflejada esta cuestión de un modo bastante claro:

H: Además otra cosa. Es que una señora se queda viuda y cualquier vecina, cualquier persona la ayuda. Pero un señor se queda viudo y ya no es igual...

Pero yo lo que creo que este señor se refiere por lo que yo le he oído es que si una señora se queda viuda, enseguida las vecinas te hacen compañía, pasan un ratito contigo, se toman un café... Pero si se queda un señor viudo, una señora no puede entrar a tomar un café con ese señor ni hacerle compañía porque enseguida le van a decir: «Bueno... ya tienen un lío». Y si está casada: «Menuda historia que traen», y si está viuda: «Ya tienen un lío entre los dos».

¡Claro, por lo que pueden decir! Es más complicado, sí.

H: Te encuentras más solo, porque una señora, te quedas viuda y siempre tienes una amiga o dos amigas que se van un rato contigo y charlas, o se toman un café... y es diferente (GR5, 5).

La visita de amigos al domicilio del viudo no es tan frecuente como el de amigas a la casa de la viuda. Pero, en contrapartida, el hombre recurre con más asiduidad a los espacios públicos, lejos del ámbito doméstico, como lugares de relación social. Se trata de sitios donde la presencia de la mujer es todavía reducida. Nos estamos refiriendo a los hogares, las asociaciones y centros de día, donde la asistencia de varones es mucho más abundante que de mujeres (INSERSO, 1995), aunque hemos podido constatar en el análisis de los discursos la predisposición de la mujer respecto a la utilización de este tipo de centros, máxime en los núcleos urbanos. Sea como fuere, un viudo de Cantalejo recalca la importancia que en su caso ha cobrado el hogar como espacio donde hallar compañía y, en general, como marco de relación social, frente a antiguas amistades que parecen haber quedado en un plano secundario tras la muerte de la esposa:

H: Yo cuando vivía con mi mujer pues, claro, tenía mis amigos, tenía matrimonios, salíamos y eso. Pero luego ya se murió mi mujer y a mí... mi amigo es el hogar: que me voy a jugar al billar, que tengo allí cuatro amigos o diez o veinte... todos son amigos míos, y juego al billar, juego a las cartas... en fin, y así paso el tiempo (GR5, 21).

También hemos constatado reiteradamente en los grupos el rechazo de la mujer a la utilización de determinados espacios públicos de encuentro y relación social, sobre todo en lo que respecta a los bares. Este rechazo, que llega a ser una constante a lo largo de la vida de la mujer incluso en su etapa matrimonial, se hace en la viudedad todavía más acusado. La ventaja de ser hombre en este apartado resulta evidente aún en nuestros días:

Es que el hombre tiene más libertad en ese tema.

H: Bueno, se ganan los amigos si vas al hogar y allí ya encuentras amigos entre los que están en el hogar.

Sí, pero si es el hombre, el hombre encuentra amigos por todas partes, pero una mujer no es igual, no.

No, no, claro. Una mujer que está en su casa sola y que no sale a ninguna parte no puede encontrar a nadie. Porque ahora mismo un hombre coge y se va a un bar y se sienta en un bar y yo por lo menos no voy.

No lo haces, claro.

Yo a un bar ir sola no voy. Es inclusive en la Explanada... porque mis hijos me dicen muchas veces: «Pues bájate a la Explanada y te sientas». Pues yo no, yo sentarme allí como una tonta en la Explanada sola, no.

Yo sentarme en un banco tampoco. Yo eso también lo veo mal. Porque es sentarme y a lo mejor se sienta alguien a tu lado y ya no... porque si es una señora pones conversación, pero si es un hombre... (GR6, 41).

Por otro lado, la asistencia a la iglesia es otra de las actividades que suelen realizarse con relativa frecuencia. Como es sabido, el grado de religiosidad es más alto entre la población mayor femenina que entre la masculina. Al margen del componente espiritual, la asistencia periódica a misa proporciona a las personas viudas una excelente y recurrida posibilidad para el intercambio de apoyo social. Por ejemplo, la iglesia hoy por hoy constituye uno de los escasos marcos extradomésticos donde la mujer viuda, sobre todo en los municipios rurales, puede reforzar sus lazos de amistad y encontrar apoyo social.

— La continuidad con las actividades y las nuevas actividades.

Según reconocen los propios mayores que han pasado por la viudez, una de las medidas más eficaces en el proceso de reorganización de la vida tras la pérdida del cónyuge y que más contribuyen a prevenir la soledad consiste en evitar que se produzca el abandono de aquellas actividades extradomésticas que solían realizarse antes de sufrir el suceso. Por eso, lo que se tiene que procurar es la continuidad con dichas actividades y la realización de otras nuevas como elemento de integración social y de intercambio de apoyo. Sirva como muestra los testimonios de las viudas de Toledo:

Y como yo había estado antes metida en lo del teatro, me dijo: «¿Tú has dejado el teatro, Carmen?». Digo «que sí, que lo he dejado, que yo no tengo ganas de teatro ya». Y me dijo: «Vas al volver al teatro, vas a volver al a gimnasia, vas a volver a las manualidades y verás como todo eso va a ser una medicina para ti». Pues así fue, así fue.

Pues eso fue también lo que a mí me sacó adelante. Una vecina que iba al hogar me llevó y me dijo: «Usted se va a venir conmigo y ya verá usted como va a probar esto», porque yo he sido muy alegre, yo he sido muy abierta y, claro, se quedaban asombradas de que yo estuviera metida siempre en mi casa. Y me fui con ella y, efectivamente, me apunté al teatro y a todo lo que había que apuntarse. Y allí sigo.

Eso te sirve de mucho, de mucho.

Sí, de mucho (GR4, 8-9).

Pero la personalidad, la situación familiar y las características del entorno son tres elementos fundamentales para determinar el proceso de ajuste y normalización de la vida de los mayores tras la viudez, sobre todo en lo que respecta a su vinculación social. En el grupo de Cantalejo se debatió de esta forma, teniendo en cuenta las circunstancias individuales, cuál era el momento más indicado para el retorno de las personas a las actividades extradomésticas de ocio:

Pues ya lo sé que es una tontería, pero lo llevo dentro y...

Pues eso, eso lo llevas como todas, como todas.

Eso es igual, hasta que empieces.

Nada, que son nueve meses y...

Pues es una tontería. Yo empecé antes porque la soledad es muy triste y estando una sola hay que hacer por vivir, y se acabó.

¡Di que sí!

Así que yo empecé antes. Si tú tienes la compañía de tus hijos, que vienen todos los fines de semana, pues tienes tres días con ellos. Pero las que no tenemos a nadie, tenemos que hacer por vivir.

Y es verdad.

Eso sí, eso sí, que tengo a mis hijos...

Son maneras de ser todo eso.

No te creas tú que porque haga nueve meses y no vayas a jugar quieras más a tu marido que yo quería al mío.

¡Ah, no, no, no!

Eso cada una ya sabemos lo que queríamos cada una al nuestro.

Sí, cada una tiene su... su corazón libre (GR5, 43-44).

Hay que advertir de otro lado que a pesar del evidente riesgo de desvinculación social que para las personas mayores supone la desaparición de la pareja, el balance en el número de amistades tras la viudez no siempre se cierra con pérdidas. No constituye desde luego el resultado más habitual, pero muchos mayores se benefician de un saldo social positivo en su etapa de viudedad. La ganancia de amigos y amigas puede ser una realidad en los casos en los que, por diversos motivos, la actividad social de la pareja no había sido especialmente abundante. En cualquier caso, la necesidad de hallar nuevos focos de amistad una vez ha desaparecido la compañía permanente del cónyuge, abre el abanico de posibilidades de relación social para muchos viudos y viudas en la vejez.

Resulta bastante significativa, en este sentido, la expansión social que muchas mujeres disfrutaban ya de viudas, habida cuenta de la escasez de relaciones fuera del ámbito doméstico que poseyeron en la etapa matrimonial. Seleccionamos dos extractos del discurso de Alicante en los cuales algunas mujeres destacaban la ganancia final de amistades en sus propios casos una vez cesaron las cargas hogareñas que presidieron sus *vidas de casadas*. La dedicación exclusiva al marido, tal y como apunta el sentido de su discurso, había venido mermando en gran medida otras oportunidades de relacionarse y participar socialmente:

Al enviudar, ¿se pierden o se ganan amistades?

Se ganan amigos.

Yo tengo más amigos que antes.

Depende.

Depende.

Se ganan amigos, porque yo con mi marido la verdad es que no... cuando salía, salía con él y nada más. Y al enviudar, pues he tenido yo que buscar amigos.

Y amigas.

¡Y amigas, claro, hay de todo! Se ganan más amigos, ya lo creo (GR6, 39).

Yo también pienso que se ganan amistades. Algunos señores, y yo con ellos no quiero nada, me dicen: «*Usted es la viuda de Rafael, ¿no?*», y antes no los conocía yo. Y con las mujeres pues me pasa igual.

Antes estabas en la casa, con el marido, y no tenías en la mente otra cosa. Pero te falta el marido y tienes que preocuparte ya y es otra cosa.

Sí, es verdad, porque el estar ahí con el marido... nada más que la vida de casada y ahora ya pues...

Es distinto, es distinto (GR6, 40).

II.4.4. Un recurso escasamente preferido: las segundas parejas

II.4.4.1. Motivos personales de rechazo: el género y la edad

En el terreno de las actitudes, y al margen del rechazo más o menos generalizado que provoca, entre las personas mayores favorables a la segunda pareja predomina de forma muy clara la postura del hombre respecto a la de la mujer. La necesidad de obtener compañía se argumenta como el principal motivo que justifica la nueva relación sentimental, al tiempo que se niegan rotundamente otros como, por ejemplo, las prácticas sexuales. Fueron reiterados, en este sentido, los comentarios de un viudo de Alicante al justificar la existencia de otra mujer en su vida, también mayor y viuda, con la que compartía algunas actividades de ocio pero sin llegar a cohabitar ni a plantearse casarse con ella:

H: Pero amiga de amiga, ¿eh?, nada de traqueteos.

No, eso no, es para viajar, para ir acompañado.

H: Yo amiga para viajar.

Para ir acompañados... que se entretienen hablando (GR6, 25).

H: ... Si me gusta una mujer es por estar acompañado, pero no es por otra cosa ya, con el tiempo que tiene uno. Es por estar acompañado de noche y ya está (GR6, 29).

Pero para compañía, defienden quienes se muestran abiertamente contrarios a la segunda pareja, nada mejor que la que proporcionan los hijos o, incluso, las amistades del mismo sexo. Son de esta manera de pensar, rechazando esta alternativa a la soledad conyugal, sobre todo las mujeres, quienes critican con argumentos como los que siguen las nuevas alianzas en la vejez:

La que tenga esa forma de ser, que quiera compañía, que no se pueda apañar sola hace muy bien, yo no lo veo mal. Pero que yo no soy de esa opinión, que no quiero compañía, pues si yo quiero compañía me voy con un hijo o con una hija y ya está (GR7, 40).

Yo la compañía de un hombre no la quiero ya.

Hay muchas que dicen: «Es que *yo busco un hombre por compañía*». ¡Pues busca a una mujer!

Yo por compañía no lo quiero.

Yo tampoco. Yo me casé de segundas pero luego yo... yo no he tenido nada con ningún hombre.

Yo la compañía la he buscado y la busco con otras mujeres.

Claro, te juntas unas cuantas amigas y lo pasas muy bien.

Pero con amigas

H: ¿Y por la noche qué?

Y por la noche sola, no quiero a nadie (GR6, 31).

En cualquier caso, llevada a la práctica, la segunda pareja es una posibilidad mucho mejor valorada para el hombre viudo que para la mujer viuda. Los mayores al menos no critican tanto las nuevas nupcias celebradas entre los primeros como entre las segundas. Se piensa que la mujer se encuentra más autónoma en el terreno material y menos necesitada en el sentimental que el varón, por lo que hasta cierto punto la llegada de otra relación íntima se tolera en mucha mayor medida para ellos que para ellas. Sirvan de muestra estos extractos de los debates de los grupos de Alicante y Cantalejo:

Pero es que el hombre necesita a la mujer, y las mujeres pasamos muy bien sin el hombre.

Claro, sí.

Y ahí está todo dicho (GR6, 32).

Pero una mujer sola dices: «*Te quedas sola, pues bueno*». Yo en un hombre lo veo bien que sí puede y encuentra pues... no se encuentra tan solo. Pero en una mujer no.

Yo también lo veo mejor en un hombre.

En un hombre se ve bien, pero ya en una mujer no es igual.

Nosotros es que solas nos valemos mejor (GR5, 53).

Es por ello que los hombres viudos, a pesar de que constituyen una clara minoría respecto a las mujeres viudas, cuentan sin embargo con muchas más oportunidades que ellas para encontrar una nueva pareja. En general, ocurre también que la predisposición del hombre respecto a la segunda pareja es mucho mayor que la de la mujer, actitud que los datos estadísticos se encargan luego de corroborar. Cabe destacar, en definitiva, el comportamiento diferencial que caracteriza a ambos sexos en este apartado. La mujer parece pretender demostrar con ello una mayor capacidad de aguante que el hombre para la soledad conyugal y residencial:

Yo, las amigas...

De amigos no queremos.

Pero ya no es... sigue la soledad de noche exactamente igual.

Sí, pero total, es un rato, así que ese rato te duermes y no te hace falta nadie (GR6, 33).

Entre las mujeres viudas, otro de los factores que intervienen en el rechazo de la segunda pareja guarda una estrecha relación con la educación que han recibido como cuidadoras domésticas del marido. En efecto, la socialización de muchas mujeres les han inculcado de un modo bastante profundo la obligación de cuidar del cónyuge tanto en la salud como en las tareas domésticas en general —alimentación, ropa, limpieza, etc.—. Es por ello que el hecho de aceptar una segunda pareja supone volver por obligación a tener que ocuparse de ella, idea que resulta por supuesto escasamente atractiva, máxime cuando ya se cuenta con unas edades avanzadas y el riesgo de padecer problemas de salud es más elevado:

Porque es que yo ahora, con ochenta y seis años y viuda y con tres hijos, ¿voy a buscar yo un viejo con ochenta para tirar del brazo de él? ¡Yo no puedo tirar ni de mis piernas y voy a tirar de las de un viejo! (GR7, 39).

Suele ser bastante frecuente, asimismo, que los mayores defiendan además la idea de una única pareja en la vida, por lo que su desaparición cierra de manera definitiva las puertas de una segunda relación amorosa. Vuelven a ser de esta forma de pensar más las mujeres que los hombres, las cuales en líneas generales prefieren aguantar en lo posible la soledad y rechazar una nueva compañía íntima antes que reorganizar su vida al lado de otro hombre. Las viudas solitarias de Padul señalaban en su discurso bien a las claras las diferencias existentes entre el *primer marido* y la persona que pudiera presentarse después, coincidiendo asimismo con opiniones manifestadas en el grupo de Alicante:

Yo no, yo de eso no... ¿para qué quiero yo otra pareja?

Pues yo, se fue mi pareja y no quiero más. Yo, se fue mi pareja y ya se acabó.

No, yo tampoco.

Ni yo.

Pero podrían tener compañía.

¿Sí? ¿Compañía?

¡Ah, compañía no! ¿Un viejo?, ¿para qué quiero yo un viejo?

Para pelearte.

Pues ya quisiera yo tener a mi marido, aunque fuese muy viejico, muy viejico, pero me hacía compañía.

Eso sí, con mi marido sí, pero con otro no.

Bueno, eso sí. Pero una vez que se ha ido... eso ya no tiene remedio (GR7, 35).

Con el marido sientes compañía, hablas con él, te aconsejas con él: «¿Estás bien?, vamos a acostarnos, vamos a levantarnos...», o «qué te pasa» o «qué te hago»... Todo es compañía, eso es compañía.

Pero es con el primer marido, con el segundo ya no.

Con el primero (GR7, 39).

Hoy lo ve todo el mundo bien.

Pues yo no lo veo bien, yo lo veo mal.

¿Por qué?

Pues en el sentido de que ya una vez que has perdido al ser querido, el arrimar otro a tu lado... Yo no, yo eso lo veo muy mal. Por mí, ¿eh?, no por mis hijos, porque a mí ni me ha ocurrido el caso ni se me ocurre, mientras me valga de mi conocimiento no lo aceptaré. ¡Que no! ¡Que no lo veo bien eso! (GR6, 26)

Para muchas mujeres mayores viudas, el simple planteamiento de la posibilidad de una segunda pareja a nivel personal despierta una inmediata actitud de rechazo, sostenido por la deshonra que tal comportamiento supondría hacia el cónyuge fallecido. La mejor defensa que adoptan ante la idea de una teórica declaración por parte de algún hombre deriva incluso en una postura ofensiva. Rompen de paso cualquier atisbo de relación social ajena al interés amoroso con las personas del sexo opuesto:

A mí no se ha atrevido ninguno, pero en cuanto que se atreva uno ya se enteraría. ¡A mí ahora que me salga un pretendiente...! ¡Me parece a mí que no! (GR7, 39).

Suele ocurrir otras veces que la idea a nivel general no se ve mal e incluso llega a ser apoyada, pero los mayores no se hayan muy dispuestos sin embargo a llevarla a la práctica en sus casos personales. La edad elevada con que se cuenta es uno

de los impedimentos que con más frecuencia se achacan en este sentido, y en este punto son coincidentes las opiniones tanto de hombres como de mujeres mayores:

A mí me parece bien.

Eso... eso se ve de maravilla. Eso de ese muchacho lo vemos todos bien.

Sí, hombre, ¿por qué no?

H: Claro que sí. Y en el caso de ese, muy bien. Pero a juzgar por nosotros, y con perdón de las señoras, ¿dónde vamos con setenta y ocho u ochenta años? (GR5, 51).

Pero al fin y al cabo supone una solución a la soledad.

Sí, pero mire, en los ochenta y un años, ¿para qué quiero yo un hombre a mi lado? ¿Nada más que para la compañía o para la noche? No, que estoy muy bien sola. Prefiero estar sola que con la otra compañía, porque a mi edad ya... (GR6, 26).

Ello no quita que haya veces o casos en los que el recuerdo de alguna ocasión desaprovechada, es decir de una oportunidad aparecida para rehacer la vida junto a otra persona pero que no llegó finalmente a cuajar, llega a despertar el lamento de la persona mayor al evaluar su situación actual de soledad, sobre todo cuando la edad avanza cada vez más. Así presentaba su caso nada más comenzarse a debatir un viudo de Alicante:

H: Yo llevo siete años ya, y no... Tuve ocasión y tenía que haberme casado de nuevo, pero mirando lo de los hijos... y resulta que ahora pues estoy más solo que la una (GR6, 1).

II.4.4.2. Las presiones familiares en contra

Otro de los factores que suman en contra suele ser la opinión desfavorable de los hijos. Muchas veces, la valoración negativa de la nueva relación por parte de los hijos es un elemento decisivo en la decisión de los mayores viudos de no compartir su vida con otra pareja. La opinión de los hijos, aunque ni siquiera convivan con la persona mayor, cuenta con bastante peso. El tema de la herencia, evitando posibles problemas en la sucesión de los bienes patrimoniales de la familia que quizás se generasen con la nueva unión, es el que más influencia parece tener en el rechazo. En el grupo de Alicante, una mujer explicaba así el caso de un hermano suyo, viudo también, que había decidido casarse ante la postura contraria de los hijos por razones monetarias, aunque finalmente al parecer se calmaron los ánimos:

La hija mayor dijo así un poco... que no quería... pero la otra pequeña sí y los hijos pues tuvieron ahí una discusión por la casa, porque ella vendió su casa y la repartió entre sus hijos y como vive en casa de mi hermano, pues los hijos de mi hermano, la mayor dice: «*Aquéllos lo están disfrutando, están disfrutando del dinero que su madre les ha dado*», y éstos no tienen nada. Pero si es la casa de su padre y está a nombre de ellos... Pero ahora ya se han arreglado, ya está bien, ya se llevan bien todos (GR6, 25).

Una solución al problema de la herencia y a la actitud contraria de los hijos consiste en compartir la vida, llegando incluso a cohabitar, pero evitando a toda costa la celebración de unas segundas nupcias. El descarte del matrimonio frente a la decisión por una unión de hecho permite, además, que ambos conserven sus pensiones. Estas consideraciones, la postura más favorable de los hijos si no promedia el matrimonio y la conservación de las pensiones, hacen que algunos mayores viudos decidan rehacer su vida junto a otra persona a través de la cohabitación:

H: Muchas están en esas condiciones porque pierden la paga, si no se casarían muchas. Sí.

H: Como pierden las pagas... pues para no perderlas, se juntan.

Muchas, muchas hacen eso (GR6, 27).

No obstante, la formación de segundas parejas puede obedecer a veces, según lo interpretan algunos mayores, a la comodidad que significa para los hijos la aparición de otra persona que se haga cargo del padre o de la madre a la vejez. Eludirían de este modo muchas responsabilidades respecto a la atención tanto instrumental como afectiva de sus ancianos padres:

La mayoría de hijas y de hijos que tienen con ellos a los padres, si se buscan un amigo o una amiga, depende de quién, ellos lo ven bien, porque parece que se quitan una responsabilidad. Es así: «¡Ah!, ¿el abuelo?, pues mira, se entretiene»; «¡ah!, pues mira, la abuela se entretiene....». La mayoría (GR6, 33).

II.4.4.3. El estigma social

De salida, el rechazo de muchos mayores manifiestan hacia la segunda pareja está influenciado en gran medida por la imagen social negativa que pesa sobre la vejez. Rehacer la vida con otra persona tras la viudez es una alternativa que puede llegar a ser incluso apropiada durante la juventud, pero la cosa cambia sustancialmente cuando se trata de personas que cuentan ya con una edad considerable. Muchos mayores achacan, en efecto, lo elevado de la edad como el principal argumento para desaprobar una nueva relación sentimental.

En el grupo Padul se debatió bajo una marcada división de opiniones entre las participantes la conveniencia o no de hallar un nuevo compañero íntimo tras la viudez. Las posturas resultaban mucho más consensuadas respecto a la edad más apropiada para adoptar tal decisión: llama la atención cómo la segunda pareja es perfectamente tolerada en el caso de que se trate de personas jóvenes pero, sin

embargo, que llegue a ser muy censurada cuando son personas de edad quienes pretenden llevarla a la práctica:

¿Qué piensan de las que enviudan y luego se casan otra vez?

Muy bien, eso está estupendo.

Si es joven bueno va, pero si es mayor...

Pues yo sí lo veo bien.

Antonia lo ve bien y Carmen dice que no.

Yo no quiero más compañía que la que tengo.

Hombre, nosotros ya a nuestra edad no, pero la gente que pueda responder hacen muy bien. ¡Eso está divino!

No.

Esa gente hace muy bien. Si son jóvenes y pueden responder, pues hacen muy «*requetebién*». Los viejos... ¿dónde vamos a ir?, pero luego la gente joven sí, porque tienen su compañía, para pasear... (GR7, 34).

La condena social que se teme para los casos en los que el cónyuge es sustituido por una segunda relación es otro factor que, si bien de un modo más oculto, también contribuye a su rechazo. Para recibir críticas en este sentido, se piensa, no es necesario que se hagan efectivas las nuevas nupcias, ni siquiera que se llegue a la cohabitación, sino que basta con que se compartan a la luz pública algunas actividades de ocio. Un varón exponía su ejemplo en el grupo de Alicante, afirmando la existencia de otra mujer en su vida con la que, eso sí, mantiene una prudente separación residencial:

H: Yo, está ella en su casa y yo en la mía.

Bueno, así... bueno.

H: Es para ir de viaje nada más.

Bueno, pero eso es dar de hablar. Pues yo para eso no quiero.

No, es que ahora no se da nada que hablar.

Ahora no se da que hablar. Antes era diferente.

No, hoy se da que hablar igual que antes (GR6, 27).

A pesar del rechazo mayoritario a la segunda pareja y de las manifestaciones contrarias que recibe como opción personal, los mayores son conscientes que podría ser sin embargo una verdadera solución al sentimiento de soledad. La vida compartida contribuye a alejar el fantasma de la soledad y reduce el grado de incertidumbre sobre el cuidado de la salud en el futuro que un porcentaje elevado de mayores

experimentan tras la viudez. El conocimiento de alguna experiencia positiva en este sentido aminora la crítica que recibe la nueva relación sentimental, lo cual no significa que llegue a ser siquiera planteada a nivel personal:

Yo eso antes lo veía muy mal. Pero dada la vida y viendo lo que estamos pasando nosotros... todos los de la edad nuestra... y verse sola es muy duro. Y al ser tan duro pues... Ya ve usted, en la edad nuestra pues qué es, es la compañía y se ha acabado. Y eso vale mucho también (GR6, 27).

Por eso, por eso se casó mi hermano, porque dice: «*Yo me iba con los amigos y me iba y eso y muy bien, pero al llegar a casa ¿qué?, ¿me pongo a ver la tele? Solo y siempre solo*».

H: Y que piensa uno mucho solo. Ya acompañado, ya no piensa uno tanto.

Ya lo creo. Claro, claro, claro.

H: Eso es horrible, eso hay que vivirlo. Son siete años ya, y es horrible.

Y ahora pues se casó y se va de excursiones por ahí... y lo pasan estupendamente. Está bien, él está muy bien, muy bien atendido por una buena mujer (GR6, 57).

BIBLIOGRAFÍA

- ALBERDI, I. (1995). *Informe sobre la situación de la familia en España*. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
- ALBERDI, I. (1999). *La nueva familia española*. Santillana. Madrid.
- ALGADO FERRER, M^a T. (1997). *Envejecimiento y sociedad*. Instituto de Cultura Juan Gil-Albert. Diputación Provincial de Alicante. Alicante.
- ALGADO, M^a T.; BASTERRA, A. y GARRIDOS, J. I. (1996). Envejecimiento y enfermedad de Alzheimer. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 73, pp. 81-103.
- ARANGO, J. (1987). La modernización demográfica de la sociedad española. En: J. Nadal; A. Carreras y C. Sudriá (comps.). *La economía española en el siglo XX. Una perspectiva histórica*. Ariel. Barcelona.
- AYALA CAÑÓN, L. (1998). Cambio demográfico y pobreza. En: *Las condiciones de vida de la población pobre en España*. Fundación FOESSA. Madrid.
- BAZO, M^a T. (1990). *La sociedad anciana*. CIS. Madrid.
- BAZO, M^a T. (1996). Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 73, pp. 209-222.
- BAZO, M^a T. (1999). Políticas sociosanitarias y el debate entre público y privado. En: M.T. Bazo (coord.). *Envejecimiento y Sociedad: Una Perspectiva Internacional*. Ed. Médica Panamericana. Madrid.
- BAZO, M^a T. y DOMÍNGUEZ, C. (1996). Los cuidados familiares de salud en las

personas ancianas y las políticas sociales. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 73, pp. 43-57.

- BELSKY, J. K. (1996). *Psicología del envejecimiento. Teoría, investigación e intervenciones*. Masson. Barcelona.
- BUENDÍA, J. y RIQUELME, A. (1994). Jubilación, salud y envejecimiento. En: J. Buendía (comp.). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Siglo XXI. Madrid.
- CABRÉ, A. (1993). Algunas consideraciones sobre el envejecimiento demográfico en España y su evolución futura. En: Sánchez Vera, P. (ed.). *Sociedad y Población Anciana*. Universidad de Murcia. Murcia.
- CIRES (1997). *La realidad social en España 1994-95*. Fundación BBV, Fundación Bilbao Bizkaia Kutxa y Fundación Caja de Madrid.
- COLLADO, A. (1993). Consecuencias del envejecimiento de la población. En: Sánchez Vera, P. (ed.). *Sociedad y Población Anciana*. Universidad de Murcia. Murcia.
- DEL CAMPO, S. y NAVARRO LÓPEZ, M. (1987). *Nuevo análisis de la población española*. Ariel. Barcelona.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.; ZAMARRÓN, M^a D. y MACÍA, A. (coord.) (1996). *Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid.
- GARCÍA SANZ, B. (1995). Envejecer en el mundo rural: caracterización sociológica de la tercera edad en el medio rural. En: Seniors Españoles para la Cooperación Técnica, *Las actividades económicas de las personas mayores*. Madrid.
- GARCÍA SANZ, B. (1998). Los mayores y el mundo rural. *Documentación Social. Revista de Estudios Sociales y de Sociología Aplicada*, núm. 112, pp. 97-107.
- GÓMEZ REDONDO, R. (1992). *La mortalidad infantil española en el siglo xx*. CIS. Madrid.
- IGLESIAS DE USSEL, J. (1994). Familia. En: M. Juárez (dir.). *V Informe Sociológico sobre la situación social en España*. Fundación FOESSA. Madrid.

- IMSERSO (1997). *Participación social de las personas mayores*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid.
- INE (2000). Nota de prensa de 26 de junio 2000 sobre *Avance del Movimiento Natural de la Población 1999*. www.ine.es
- IMSERSO (1990). *La tercera edad en España: necesidades y demandas*. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
- IMSERSO (1995). *Las personas mayores en España. Perfiles. Reciprocidad familiar*. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
- KANNISTO, V. (1990). Les centenaires dans le monde. *Population*, núm.2, pp. 423-426.
- LEHR, U. (1999). El envejecimiento activo. El papel del individuo y de la sociedad. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 34 (6), pp. 314-318.
- LÓPEZ JIMÉNEZ, J. J. (1992). El proceso de envejecimiento demográfico en España. *Revista Internacional de Sociología*. Tercera Época, núm.1, pp. 127-146.
- MISHARA, B. L. y RIEDEL, R. G. (1995). *El proceso de envejecimiento*. Morata. Madrid.
- NADAL, J. (1988). *La población española (siglos XVI a XX)*. Ariel. Barcelona.
- PÉREZ ORTIZ, L. (1996). La posición económica de los ancianos españoles. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm 73, pp. 149-176.
- PÉREZ ORTIZ, L. (1997). *Las necesidades de las personas mayores. Vejez, economía y sociedad*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid.
- REQUENA SANTOS, F. (1994). Amigos y redes sociales. Elementos para una sociología de la amistad. CIS. Madrid.
- SÁNCHEZ VERA, P. (1993). Homogeneidad y diferenciación en la tercera edad. Bases para una sociología de la ancianidad. En: Sánchez Vera, P. (ed.). *Sociedad y Población Anciana*. Universidad de Murcia. Murcia.
- SOSA, C. D. (1994). Duelo, soledad y depresión en la vejez. En: J. Buendía (comp.). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Siglo XXI. Madrid.

- VINUESA ANGULO, J. (1991). El proceso de envejecimiento de la población en Europa y en España. En: *La tercera edad en Europa. Necesidades y demandas*. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
- WALKER, A. (1996). Actitudes europeas ante el envejecimiento y las personas mayores. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 73, pp. 17-43.
- WEEKS, J. R. (1993). *Sociología de la Población*. Alianza. Madrid.

COLECCIÓN OBSERVATORIO PERSONAS MAYORES

1. Informe de Valoración del Plan Gerontológico Estatal 1992-1997.
2. Vejez y protección social a la dependencia en Europa. Iniciativa. Recomendaciones del Consejo de Europa.
3. Año Internacional de las Personas Mayores 1999. Memoria.
4. Las personas mayores y las residencias. Tomo I y II.
5. Sintomatología depresiva como predictor de mortalidad en el anciano que vive en residencias.
6. La Soledad en las personas mayores. Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo.



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL
DE ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO DE
MIGRACIONES Y
SERVICIOS SOCIALES

ISBN 84-8446-033-9



9 788484 460336