

Por Victoria Gómez - @Victoria_GomezR

La soledad es el problema. ¡Los mayores no!

Conversación con José Luis Cabezas



José Luis Cabezas Casado, primer doctor en Gerontología en España (1998), profesor de Psicología y director de Inclusión en la Universidad de Granada, convencido de que «los protagonistas de nuestros esfuerzos como científicos y académicos deben ser las personas que más lo necesitan».

La soledad tiene aspectos dolorosos y problemáticos, pero también otros que impulsan el crecimiento y la maduración, aunque sea lo primero lo que más se percibe y transmite. José Luis Cabezas, premiado por el Ayuntamiento de Granada con uno de los Premios Mayores del Año (mayo 2023) por su trabajo en favor de la inclusión del colectivo de personas mayores, es explorador de este universo, formador de generaciones de estudiantes, creador de nuevas pistas. Con él miramos desde otra perspectiva esta lacra personal y social.

¿Cómo define la soledad?

Un sentimiento que el ser humano experimenta en un determinado momento, en cualquier edad e independientemente de tener o no compañía física. Es una vivencia interior profunda, emocional, subjetiva que no se puede simplificar con soluciones básicas, porque está llena de matices existenciales. Según como la perciba quien la vive llegará a ser una experiencia tremendamente dolorosa o tremendamente inspiradora y oportunidad de crecimiento.

¿Podemos identificar sus causas?

Hay aspectos que pueden incidir: perder la salud, la falta de una red social, pérdida de afectos y personas, perder el trabajo, la falta de sustento económico, etc. De todas maneras, estoy convencido de que la soledad es como un traje a medida: cada uno la vive por razones diferentes y de una forma determinada. Hay que profundizar en ello.

Por tanto, dependiendo de las causas, hay diferentes tipos de soledad.

Se da la paradoja de personas con una gran red social, queridas, con salud y buena economía que experimentan este sentimiento en lo más profundo de su ser. Y el caso contrario: personas sin salud ni economía segura que no la perciben. Respecto a los tipos de soledad el debate en ámbito científico sigue abierto. Dos son evidentes, la soledad *objetiva* y la *subjetiva*. Hay quien habla de soledad *existencial*, con una sensación tremenda de vacío; *emocional*, por afectos y apegos rotos; *transitoria*, *crónica*, *psicopatológica*... La conclusión es que la soledad que más hace sufrir es la *no deseada*¹, la impuesta por la vida sin tener los recursos para superar ese *callejón sin salida*. Muy diferente es la soledad *deseada*, la que se elige para ordenar prioridades, reflexionar, reencontrarse consigo mismo, ahondar en los recursos interiores para crear cosas nuevas.

¿Cuál es el valor de la soledad en los jóvenes?

En general vinculamos la soledad a edades avanzadas, pero, como he dicho, se da a lo largo de todo el ciclo de la vida... Venimos a este mundo sin un manual de instrucciones. Es verdad que cumpliendo años vamos recogiendo respuestas, pero otros horizontes están por venir. Los índices de soledad en los jóvenes son muy altos. Según datos de 2023 son casi el 40% de las personas que sufren la soledad no deseada (el 21,9 % están entre 16 y 24 años). Estamos ante un perfil sociológico que nos

¹ Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada:
→ <https://www.soledades.es/>



aboca a vivirla. Basta mirar las Redes Sociales que proyectan un mundo idílico sin dolor ni fracaso, con solo felicidad y aventura. En cambio el joven encuentra en su vida real vacíos, pérdidas, traiciones, límites, errores, preguntas que las Redes no reflejan. El reto de esta generación es asumir la realidad: todos somos vulnerables.

Con mis estudiantes apporto un enfoque positivo. El cerebro humano es el resultado de la evolución de miles y miles de años. Las emociones que experimentamos son la mejor forma con la que nuestra psicología y nuestro cerebro pueden reaccionar ante lo que se vive, incluida la soledad. Vista así, no es un error sino un regalo de la evolución de la naturaleza. Hay que saber descifrar su mensaje desde la serenidad. Esa es *la llave*. De este modo puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje. Y podemos dar un paso más: compartirla, verbo que es como el cemento que nos une. Compartir no solo lo bonito, como en las Redes, sino sufrimientos, vacíos, fracasos, las grandes preguntas... De este modo damos un paso en la evolución, también psicológica. Animo a los jóvenes a mirar la soledad desde esta perspectiva.

La soledad y los mayores: la crónica evidencia su dramatismo. ¿Dónde está el meollo de la cuestión?

Podríamos hablar largo y tendido de cómo se ha llegado hasta aquí. El ritmo de los mayores no encaja en la vida vertiginosa que nos hemos impuesto. Desgraciadamente a las personas se les valora por lo que producen y la jubilación constituye una línea divisoria. Además se nos transmite que la belleza está en la juventud, en un cuerpo sin arrugas... Esta evolución (o involución) social lleva a percibir la vejez de forma errónea. No ha sido así en otros momentos de la historia, ni lo es en otras culturas, donde la persona mayor es la referencia y el eje vertebrador de la familia y de la comunidad. Pues bien, esta pérdida de criterio en las sociedades occidentales paradójicamente podría constituir el punto de inflexión para recuperar el papel de referencia de los mayores. Sería maravilloso. Nos falta inventar iniciativas, canales, formas nuevas para que los mayores vuelvan a estar en el centro y su recorrido de vida sea una aportación insustituible. Son bibliotecas andantes; hay que valorizar su tesoro en el tiempo finito del que disponemos.

La soledad que más hace sufrir es la no deseada, la impuesta por la vida sin tener los recursos para superar lo que parece un callejón sin salida.

Entrevista completa a
José Luis Cabezas.
Ver vídeo



Las Redes Sociales proyectan un mundo idílico sin dolor ni fracaso, con solo felicidad y aventura, pero el joven experimenta vacíos, pérdidas, traiciones, límites, errores... El reto de esta generación es asumir la realidad: todos somos vulnerables.

Se habla de edadismo como una amenaza. ¿Es real o inducido?

El fenómeno existe. Significa discriminación por motivo de edad y es la tercera discriminación más importante en nuestra sociedad. Peligrosa por sutil y a veces rodeada de paternalismo. La discriminación por edad se da también respecto a los jóvenes: «¡A sus 18 años, no tiene experiencia!».

En los mayores el edadismo lo vemos en su día a día: ante un semáforo que dura demasiado poco tiempo y les impide cruzar con seguridad una avenida, ante la caja del supermercado cuando en la fila se encienden los nervios, en considerar inapropiados para ellos espacios como la universidad o una sala de fiestas... En la terrible pandemia reciente esta discriminación ha sido dramática: los que han construido nuestro actual estado de bienestar han sido los primeros en tener que saltar por la borda del barco; eran los últimos trasladados a las UCI o los últimos atendidos en los hospitales. Hay que decirlo con fuerza y con vergüenza.

Los mayores viven una edad que me atrevo a definir «de oro» y que coincide con «la edad de las pérdidas». ¿Cómo acercarnos con el respeto necesario?

Sí, se va perdiendo la salud física, la funcionalidad de partes de nuestro cuerpo, capacidades cognitivas, pérdidas económicas... Pero me gustaría subrayar no solo lo que perdemos, sino también lo que ganamos. Hay aspectos, y son objeto de estudio, que mejoran cognitivamente: la riqueza de vocabulario sigue ascendiendo a lo largo de la vida, la capacidad de relativizar posiciones y visiones, el don de la sabiduría, mezcla de inteligencia, creatividad y experiencia.

Lo primero es practicar un gran respeto, de tú a tú, sin *paternalismos* que lleven a decir: tú eres mayor y yo sé bien lo que necesitas; decido por ti. En cambio hay que contar lo más posible con la opinión de quien acompañamos y consultarle las decisiones. Lo segundo, lo repito a mis estudiantes: cuando nos olvidemos de lo aprendido en el master de gerontología y practiquemos esa regla tan antigua y *dorada* que invita a tratar a los demás como querría que me trataran a mí, encontraremos

respuesta a interrogantes y situaciones de la vida cotidiana que asegurarán la dignidad de quienes acompañamos, para que sigan siendo protagonistas de su vida, aún con dependencia física.

Se dice que la soledad lleva nombre de mujer. ¿Tiene relación con la expectativa de una vida más larga?

La esperanza de vida entre una mujer y un hombre varía de 4 a 5 años, dependiendo del país, pero los índices de soledad en la mujer aparecen mucho antes de que fallezca la persona con quien convive. Los estudios desde la psicología le dan una puntuación en soledad emocional mucho más alta que a los hombres. Puede influir el perfil psicológico y determinadas habilidades. Seguramente pesa la educación recibida, los roles asignados ya desde niña o niño, una mayor carga y mayores expectativas como cuidadora. Todo ello potencia su vivencia de la soledad.

¿Se trata de inventar nuevas soluciones?

Algunas solo hay que construirlas, otras sin duda inventarlas. Pacientes con vivencias dolorosas de soledad se extrañaron ante mi propuesta de planificarse una acción de voluntariado. Y es que cuando una persona se implica en hacer algo por los demás, logra varios objetivos a la vez: sale de casa, encuentra a otras personas, construye nuevas relaciones, relativiza su problema... Me gusta recordar la metáfora de las dos habitaciones: la *habitación del yo* que, por mucho que la persona se esfuerce en ordenar, al final del día sigue revuelta y se siente agotada y triste. Hasta que decide ordenar la *habitación de tú*, ayudando a las personas con quienes se cruza. De este modo, cuando al final del día entra en la *habitación del yo* la encuentra ordenada, luminosa y acogedora.

La solución a la soledad pasa por el *encuentro*. Nuevas fórmulas están en marcha para romper *guetos*: residencias intergeneracionales, con increíbles beneficios para mayores y jóvenes; el proyecto «Cabezas y corazones» iniciado durante la pandemia; adopciones intergeneracionales entre un joven y un mayor; alfabetización informática para incrementar en los mayores la integración y el sentimiento del logro, y muchas otras.

Las nuevas tecnologías contribuirán a paliar formas de soledad, como las video llamadas y en el futuro los hologramas² en tres dimensiones. Pero no lo son todo. Los robots podrán desarrollar tareas del hogar, pero nunca suplirán el encuentro entre personas. Al lado de una persona que sufre la soledad deberá haber un profesional y alguien que, sin ser profesional, dé amor, mire a los ojos, acompañe en los momentos difíciles, comparta tus sentimientos. ¿La fórmula ideal? *Más inteligencia emocional junto a la inteligencia artificial.*

Responsabilidad social y responsabilidad personal. ¿Las instituciones hacen todo lo que pueden?

La eficacia está en la corresponsabilidad. Hemos salido de una pandemia que nos ha sacado los colores por las vivencias de nuestros mayores. En algunos países, aprendiendo de los errores, se han creado altas instituciones, incluso el Ministerio contra la Soledad. Pero ministerio o no, hay mucho que trabajar. Consideremos las residencias: deben de ser sobre todo *hogares*. Y esto cambia totalmente su planificación; todo lo contrario a las enormes residencias, con ruidosos comedores o gente sentada como en el cine mirando la televisión. Hay que rediseñarlas para facilitar la convivencia en núcleos más pequeños, con más profesionales y más recursos. Y cuando una persona llega a una residencia, no está todo hecho. Es fundamental seguir fortaleciendo la relación familiar, con visitas lo más frecuentes posibles, participar en la dinámica familiar, tomar juntos algunas decisiones como un regalo de cumpleaños o cómo pasar la Nochebuena...

Existen otras opciones como el *cohousing*, que ha surgido por iniciativa de grupos de mayores y se está extendiendo como modelo de convivencia inteligente, donde se comparten espacios comunes con viviendas independientes y en total privacidad. Y están las personas que envejecen en la propia familia: la administración pública debe dar la ayuda, la formación y la dignidad necesaria a sus cuidadoras y cuidadores para que su dedicación no conlleve agotamiento o pérdida de salud. A las instituciones corresponde volcar recursos, modernizar los que existen y explorar nuevas fórmulas.



¿Se necesitan más aliados contra la soledad?

A veces nos ciega la idea de soñar *grandes redes*. Mi confianza está en las *micro redes*. Sería rompedor en una reunión de vecinos plantear la situación de doña Encarna u otros mayores que viven en nuestro mismo edificio y proponer echarles un vistazo entre todos. Con más razón en la propia familia. Conozco experiencias preciosas de personas que cuidan a su padre o su madre y generan una cultura del cuidado, y hermanos y nietos aportan lo que pueden. Es otro modo de crear redes. Lo mismo cuando se manifiesta una enfermedad: las redes de ese tipo de asociaciones ejercen un papel maravilloso. Son estas pequeñas redes las que podemos tejer, porque nos necesitamos unos a otros y los logros mayores se obtienen caminando en cordada. Luego vendrán grandes redes y de ellas se encargarán las administraciones, pero la solución vendrá de estas redes pequeñas y cotidianas que se conectan entre sí.

¿Qué diría en particular a los jóvenes?

Que prueben, si no lo han hecho, a trabajar con personas mayores, a conocerlas y acompañarlas. Desgraciadamente nos damos cuenta de su valor cuando se marchan. Por eso les diría que aprovechen para enriquecerse de esos tesoros andantes, de su sabiduría: es un bagaje que, cuando se vayan, no podremos recuperar. Que den curso a ideas, que involucren a personas de todas las edades. Lo dicen mis estudiantes: si pruebas a hacerlo te enganchas para toda la vida.



Faltan iniciativas para que los mayores vuelvan a estar en el centro de nuestras sociedades. Son bibliotecas andantes. Tenemos que valorizar su tesoro en el tiempo finito del que disponemos.

² → https://cincodias.elpais.com/cincodias/2022/09/21/companias/1663744879_289476.html