

## TITULO: VIVIR SOLO

Nombre del autor: María Cristina González de Menne

Lic y Profesora de Psicología.- Magister en Metodología de la investigación en ciencias sociales.- Actualmente cursando la Maestría en Gerontología.

Institución a la que representa: PUAM .- Facultad de Medicina.- UNC

Area temática: d.- Salud (Calidad de vida)

### FUNDAMENTOS DE LA EXPERIENCIA:

El ser humano es por naturaleza un ser social, el medio le permite crecer y desarrollarse, su inicio se manifiesta en el seno familiar(sociedad primaria) y en la medida que se suceden los distintos ciclos de vida, según Erikson, el grado de socialización aumenta.

La escuela, las actividades extraprogramáticas (deportes, idiomas, artes, entre otras) van desarrollando socialmente al sujeto, determinando distintos roles en los ámbitos en que se mueve , más tarde el trabajo y/o estudio amplían sus niveles o grados de socialización, como así también la constitución de una familia. En este contexto se establecen lazos con las generaciones que los antecede (padres) y los que le continúan (hijos). Desde esta perspectiva el ser humano crece y se desarrolla en sociedad.

Por otra parte, quienes no conforman una familia, o no conviven con una pareja, también se relacionan socialmente con sus pariente, amigos, compañeros de estudio y/o trabajo, es decir el ser humano vive y crece en sociedad.

Así, si el hombre o mujer logra su desarrollo armónico en las distintas etapas del ciclo vital alcanzando la confianza, autonomía, iniciativa, laboriosidad, identidad, intimidad, generatividad, propia de cada uno en el transcurso del tiempo podrá tener una vida interior plena que le permita alcanzar su propia "interioridad".

En el caso puntual del adulto mayor se presentan situaciones que le obligan a replantearse sus pautas de vida, que lo llevan a reubicarse en un contexto diferente al que actuó durante mucho tiempo, es el caso (tanto para el que vive solo o con su familia) del retiro y/o jubilación de su actividad cotidiana; la pérdida del cónyuge, la separación de la pareja (situación poco común hasta hace unos años), la decisión de los hijos de dejar el seno familiar (nido vacío),son las situaciones más comunes en las que el adulto mayor debe replantear, como lo dijimos anteriormente, un nuevo esquema de vida. Si nos detenemos en cada caso antes mencionado veremos que estas transiciones en la etapa de la vejez ,se plantean como crisis psicosociales; si las mismas no se resuelven, puede desencadenar en una debilidad del yo o una disfunción psicológica; si por el contrario se logra un compromiso con la integración y la crisis de la vejez se resuelve, emerge la fortaleza de la sabiduría.

Estas situaciones llevan a plantear un nuevo esquema de vida que no siempre es posible afrontar, por eso es indispensable que el adulto mayor se sienta bien consigo mismo, en su relación bio-psico-social y que pueda aprovechar todos sus conocimientos y experiencias para continuar su vida, que no sienta esas situaciones antes mencionadas como definitivas de un final ineludible, como una incapacidad de continuar su crecimiento. La relación pasado- presente- futuro, no es necesariamente definitiva de nuestro acontecer diario, así replanteada la relación con la vejez nos lleva a creer que crecer es envejecer y envejecer es crecer.-

## OBJETIVOS Y METODOLOGIA DE TRABAJO:

Esta experiencia tuvo dos momentos, en el primero se desarrolló un curso en el PUAM.

Objetivos:

- 1) Lograr un mayor conocimiento de las necesidades y satisfacciones personales.
- 2) Conocer qué entendemos por el concepto "vivir solo".
- 3) Analizar distintas propuestas para enfrentar una realidad.

Los contenidos que se abordaron fueron: Cambios de vida. Divorcio y/o separación en la tercera edad. Grupo familiar y social. Modificaciones relevantes, cómo enfrentarlas. Pérdida de la pareja. Modificaciones inmediatas y mediatas. Entorno familiar y social. Nuevo encuadre de vida. La jubilación, la soledad. Nuevos proyectos. Clima social. Replantearse nuevos modos de vida. Los hijos en la tercera edad. Su independencia. Cambios de hábitos y costumbres. El medio como elemento modificador de las diversas situaciones familiares.

Así y posteriormente a la presentación de alumnos y docentes, se analizaron distintas situaciones por la que AM podrían pasar. Se trabajó con casos puntuales de personas que hubieran pasado por alguna/s de esas situaciones y cual/es eran las posibilidades de reubicación. Finalmente los mismos alumnos comentaron eventos similares propios o de allegados, desde ese marco se plantearon diversas alternativas o modos de enfrentar esas situaciones, teniendo en cuenta las diferencias de género, características de personalidad, contextos socio- cultural- histórico y aspectos biológicos.

Basándonos en esta experiencia, se decidió trabajar la misma temática, pero en un contexto de pacientes, con rasgos depresivos, que asistían a un consultorio médico.

Los objetivos fueron similares, sólo que en este caso se trabajó con la problemática puntual de cada paciente.

## TIEMPO DE DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA:

El curso tuvo una duración de un cuatrimestre.

El grupo de reflexión trabajó durante cinco meses y se reencontraron después de seis meses para reevaluar su situación.

Tanto en uno como en otro caso las reuniones eran una vez por semana, con una duración de dos horas cada reunión.

## RESULTADOS OBTENIDOS:

En el caso del curso, algunos alumnos pudieron trabajar sus propias problemáticas, otros, los menos, sólo trabajaron situaciones de terceros sin involucrarse en ningún tipo de problemática planteada.

La experiencia con el grupo de reflexión, que trabajó durante cinco meses seguidos, pasado ese período, dejaron el tratamiento y las reuniones grupales, sólo siguieron efectuando visitas a su médico geriatra por controles y análisis de rutina. Al cabo de seis meses, principios de Agosto del presente año, se reunieron nuevamente a fin de evaluar como se sentían. Se trabajó mediante charlas y aplicando la escala de Bienestar psicológico (al inicio del tratamiento y al reencontrarse), encontrando que en líneas generales estaban superando sus crisis, que habían podido reintegrarse a su ámbito y que el uso de psicofármacos había disminuido notablemente.

De los integrantes del grupo: A. de 70 años, viuda hace poco tiempo, logro reintegrarse con su familia y volver a vivir en su hogar, "recordando con agrado cada lugar y cada cosa de J. (su esposo)", así lo expresó.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>"VIVIR SOLO" - María Cristina GONZALEZ de MENNE -

Por su parte B. de 65 años, separada hacia tiempo, no lograba superar que sus dos hijos se hubieran ido al exterior y que estaba jubilada, pudo volcar su tiempo libre, que según ella, al inicio de los grupos consideraba como: "me sobra el tiempo, el tiempo libre es para mí una carga, las horas, los días, no pasan nunca", actualmente está colaborando en un centro de jubilados, en la parte de consulta y asesoramiento y también asiste a un curso de computación, para poder comunicarse con sus hijos y está haciendo planes para viajar a verlos.

La sra. C. de 72 años, quien era viuda hacía más de 25 años, había vuelto a formar pareja hace unos 10 años con otro viudo, quien falleció hace poco. A pesar de estar bien con sus hijos y los de él, se sentía sola, deprimida sin ánimo de seguir viviendo. Ahora, se ha dedicado a leer y a tejer, no para su familia sino para niños de la parroquia a la que asiste asiduamente.

S. de 68 años, quien su esposo ha fallecido hace un año y medio, la vida le parecía vacía, sin sentido, desde que quedo viuda no cocinaba, no salía, no veía TV., vivía a base de medicación. Actualmente, de a poco, y con terapia está reintegrándose, cocina por encargo y según sus palabras: "me siento útil, sirvo para algo, económicamente me viene bien y no estoy tomando ningún medicamento".

T. de casi 69 años, era divorciada y tiene un negocio con su hija, pero ella se casó y si bien siguen trabajando juntas, no conviven la misma casa. Para T. eso fue terrible, directamente no podía enfrentar esa situación, lloraba, no comía, no dormía, empezó a automedicarse. Actualmente ha logrado cierta estabilidad y si bien está con tratamiento psicológico, dejó casi totalmente la medicación, "solo tomo media pastilla para dormir, pongo música, tengo un pajarito que canta, intento que haya ruido, el silencio me da sensación de vacío" dice.

M. de 66 años es soltera, se jubiló hace poco tiempo y vivía con una prima viuda, sin hijos, de casi su misma edad, quien falleció de un ataque cardíaco, para ella eso fue desesperante por lo que se sintió deprimida y se desconectó del mundo. Solo quería medicación para seguir viviendo, ahora, se mudo "la casa me traía muchos recuerdos" dice, se fue a un geriátrico de puertas abiertas, colabora con algunos internos dependientes, se siente acompañada y protegida.

N. de 72 años, estaba atravesando una etapa depresiva, ya que debió enfrentar dos situaciones muy críticas casi simultáneamente, falleció su marido después de una larga enfermedad y casi al mismo tiempo su hija, el esposo y la hija de ambos fallecieron en un accidente automovilístico. N. estuvo internada y en el momento de iniciar el grupo vivía en su casa pero dosificada con distintos tipos de medicamentos. En este momento ha empezado a relacionarse con las integrantes del grupo, a quienes convoca asiduamente a su casa, ha iniciado un curso de pintura y se está reintegrando con la familia (sobrinos, hermanos, primos).

Finalmente J. de 65 años, desde que se jubiló no se puede reubicar, si bien colabora cuidando sus tres nietos, cocina, arregla el jardín. Ella se siente vacía, ni la medicación (que es mínima), ni la actividad en el grupo de reflexión, ni su actual terapia han logrado recuperarla de esa sensación de vacío, ella dice: "trabajé desde los 20 años, crié a mis hijos, atendí a mi esposo(falleció hace 10 años) , organizaba mi casa y siempre trabajé, ahora no se que hacer, me falta algo".

Si analizamos los casos trabajados en técnica de grupo y con esta temática, sumada a la experiencia del curso del PUAM podemos considerar, que en líneas generales, los AM pueden reencontrar su ubicación y aprender a "vivir solos", asimismo el análisis de los datos de la escala de "Bienestar psicológico" administrada al grupo antes y después de los encuentros permiten observar cambios de actitud por parte de los encuestados, mejorando especialmente la autoestima y la seguridad de los mismos.

## CONTRIBUCIONES DE LA EXPERIENCIA AL CAMPO DE LA PRACTICA EDUCATIVA CON MAYORES

Consideramos que la experiencia realizada en ambos ámbitos, posibilitó a los AM a reevaluar una postura ante sus vidas, reconsiderar lo vivido y posibilitar un modo de reubicación acorde a la realidad que les toca vivir.

Quizás podrían realizarse cursos y/o talleres sobre estas temáticas o trabajar sobre las causas que las provocan. Todos o casi todos los seres humanos pasaremos por alguna de esas situaciones y si fueran trabajadas y/o pensadas antes posibilitarían una mejor calidad de vida a la hora de enfrentarlas indefectiblemente.

Analizando las distintas problemáticas antes planteadas podemos ver que en el caso de la jubilación o retiro, el adulto mayor debe no considerarse desintegrado de la sociedad, sino que debe plantear con optimismo la posibilidad del tiempo que va a disponer, para ocuparse en otras actividades, debe intentar al decir de Bunge " los viejos deben ser activos, gozar de la vida".

El mayor inconveniente que se presenta en nuestra sociedad, es que al jubilarse, la persona pierde parte de sus ingresos y por lo tanto no puede, la mayoría de las veces, alcanzar una calidad de vida digna, esa falta de reconocimiento de la sociedad perjudica sus posibilidades de aprovechar el tiempo libre y a veces le obliga a buscar algún trabajo ("changa") o a depender de las generaciones que le anteceden.

Respecto a la viudez, el haber compartido dos o tres décadas con otra persona, establecer vínculos que sólo la pareja interioriza en su hacer cotidiano, es por ello que ante la falta del otro, quien queda con vida se siente solo, desamparado, desubicado. Nada reemplazará esa pérdida, pero el/la viudo/a para poder reintegrarse socialmente debe revalorar lo vivido, pero no como un sufrimiento por la pérdida sino, como lo positivo que le permitió crecer en el tiempo y que ahora sus propias reminiscencias le permiten continuar, así con el tiempo podrá reestructurar su vida personal y social.

Una situación relativamente nueva es la separación y/o divorcio en parejas que han convivido más de veinte años, cuando los hijos se van, o cuando por la jubilación de uno o de ambos cónyuges, o por disminución de los ingresos, o por querer alcanzar un individualismo propio de la sociedad posmoderna, puede suceder que ambos, o uno de los miembros de la pareja no quiera compartir más su vida con el otro; si ambos comparten esa visión, el problema es menor, cada uno rehacerá su proyecto de vida futura; si por el contrario uno solo es el que toma la decisión, el otro puede sentirse perdido, desestructurado, solo ante el mundo. En estos casos deberá reconstruir su presente para continuar su futuro no sobre la base de la desolación, el desamparo o el abandono del otro, sino revalorando lo positivo que le brindó esa relación (tener hijos, aprender juntos, reconocer diferencias, etc.) para, sobre lo vivido: positivo, beneficioso y reconfortante organizar su futuro.

Otra situación que lleva ya sea a la pareja, o si son viudos o divorciados a algunos de los padres es cuando los hijos se van de la casa, ya por trabajo, ya por que conforman una pareja, ya porque deciden emanciparse. Esta separación, a veces como comenta Sánchez Salgado, es destructiva para los padres que ven partir a sus hijos y sienten como si perdieran una parte de ellos.

Estas situaciones son las más comunes, aunque no las únicas, que los adultos mayores deben afrontar en la etapa de transición, al decir de Erikson, cuando se suele hacer un replanteo de lo vivido, con mayor serenidad y templanza e intentar seguir viviendo en la más completa armonía

No siempre es fácil, no siempre es posible, pero el ser humano puede y debe afrontar cada momento de su vida e intentar la plenitud total, si ha logrado en sus años vividos alcanzar la integridad de su yo, podrá ante estos nuevos planteos (la jubilación, la viudez, el divorcio, el síndrome del nido vacío) continuar su reestructuración del yo y afrontar la vida solo, sabiendo que no

pierde su socialización, ni los lazos con el mundo que lo rodea, que puede seguir viviendo, creciendo y estableciendo diferentes enfoques de resolución de esta nueva problemática.

Como dijimos anteriormente la evolución de la personalidad se desarrolla en el ciclo vital, estas etapas que para la psicología evolutiva las podríamos considerar como un continuo (niñez, adolescencia, juventud, adultez, senectud), es el camino de la socialización, que se expresa en distintas modalidades de adaptación determinado por la evolución de la estructura vital del sujeto (interioridad-exterioridad), esta estructura recibe estímulos desestabilizadores o no, produciendo rupturas a las que el ser humano debe adaptarse.

Distintas corrientes psicológicas, nos permiten ver que el enfrentarse a la situación de "vivir solo", se podrá lograr en la medida que el adulto mayor pueda primero reconocer la/s situaciones que el contexto le plantea y lograr por su propia integridad personal encontrar una manera de enfrentar y resolver esa realidad, es intentar lograr "crear" cada día y hacer de ello una nueva meta de vida.

Si bien en las décadas anteriores se consideraba al envejecimiento como proceso de naturaleza regresiva, el avance de la gerontología nos ha permitido mejorar y modificar la visión de esta etapa de vida. Tornstam (1994) y Erikson (1998) consideran que en los adultos mayores se manifiesta un mantenimiento de la capacidad electiva, lo que implicaría un gerotrascendencia, desde esta postura nos remitiríamos a tres niveles de cambio ontológico relacionado con la edad: a) Nivel cósmico (se expresaría en los cambios en la percepción del tiempo, el espacio y los objetos, cambios en la percepción de la vida, desaparición del temor a la muerte, un incremento de afinidad con el pasado y con las generaciones futuras). b) Autodescubrimiento de aspectos ocultos del propio Yo (redescubrimiento de un Yo reflexivo, posibilidad de respuestas ante nuevas situaciones). c) En las relaciones sociales e individuales (reducción del interés por cosas materiales, una mayor comprensión de la diferencias entre el Yo y el desempeño de roles, un aumento de la necesidad de estar solo).

Estos niveles de gerotrascendencia implican una serie de supuestos que nombraremos a continuación, detallando la importancia que se lograría en un envejecimiento normal ante la situación de "vivir solo".

En la vejez existe un potencial denominado reserva evolutiva (le permitiría crear estados de funcionamiento adecuado a las necesidades, está asociado a la plasticidad de la inteligencia).-

Balance entre pérdidas y ganancias (para Baltes y Baltes sería una especialización adaptativa, el adulto mayor puede aprovechar lo beneficioso sobre lo desvalorizado para continuar su desarrollo de funcionamiento personal, esto se relacionaría con el equilibrio entre ganancias y pérdidas).-

El self, sistema de afrontamiento y mantenimiento de integridad (la capacidad de reserva y el balance entre pérdidas y ganancias permiten que al envejecer el sujeto pueda interactuar manteniendo su control personal y su autoestima). El ámbito intelectual y el contextual tienden a la integración (si en el proceso de envejecimiento los mecanismos intelectuales tiene un desarrollo activo y el medio es propicio la capacidad de resolución del adulto mayor será adecuada). Estrategias de adaptación (según Meyer (1986), el self permitiría mantener la autoestima a pesar de los cambios que el adulto mayor enfrenta, así en la vejez se podría responder adecuadamente ante las situaciones planteadas por el contexto)

Así y basándonos en una realidad actual es que intentamos que los adultos mayores pueden lograr un mayor conocimiento de sus necesidades y satisfacciones personales, analizando distintas propuestas para enfrentar la realidad y considerando que el "vivir solo", no significa vivir aislado, sino aprovechar de su experiencia para poder enfrentar esa realidad.