

# CAPÍTULO III

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS AL TRANSITAR LA VEJEZ

### DUELOS Y SOLEDAD

Dra. Ruth Saban  
Especialista en Psiquiatría. Psicogeriatra

Nos referiremos al proceso de envejecimiento que transcurre sin patología neurocognitiva.

Intentaremos a través del presente texto acercar ideas, preguntas e hipótesis sobre la cuestión emocional apostando siempre a un **envejecimiento vital**.

¿Cómo impacta el paso del tiempo a nivel emocional? ¿Existen transformaciones que, en este aspecto, ocurren con la edad?

A lo largo de este capítulo, realizaremos un recorrido con los aportes de distintos autores para pensar e indagar acerca de esta temática, que, como iremos viendo, es particular de cada sujeto.

Una de las características propias del envejecer y de quienes envejecen, es la **altísima variabilidad interindividual**.

Esto quiere decir, que este colectivo de adultos, definidos por la edad (mayores de 65 años), es sumamente heterogéneo. A igual edad cronológica, encontramos personas muy distintas en su historia de vida y desempeño cognitivo, funcional, físico y emocional. Por lo tanto, cuando hablamos de envejecimiento o vejez, *hablamos, en realidad, de envejecimientos o vejeces*.

## Hablamos de VEJECES

Para Simone de Beauvoir, la vejez pertenece a la categoría de lo que denomina “lo irrealizable”.

Ubicando esta etapa de la vida, dentro de las cuestiones que se vivencian (Yo estoy transitando la vejez) y alejándola, de la cuestión de la identidad (Yo soy viejo).

Si es una experiencia, esta se atraviesa, y cada uno lo hace a su manera, con su historia, sus capacidades, formas de ser, contexto en el que vive y la mayor o menor plasticidad para adaptarse a las vicisitudes que aparezcan en su recorrido. Así, el tema de cómo impacta en el aspecto emocional el paso de los años, es una cuestión singular, referida a cómo vivencia cada sujeto este período.

Por tal motivo, ***no existe en el aspecto psicológico, un patrón*** que abarque o describa las distintas formas de envejecer de los sujetos mayores.

Intentaremos ubicar y desplegar, entonces, las situaciones vitales que el paso del tiempo exige.

Pensar la vejez en sus aspectos emocionales inevitablemente nos lleva a pensar en la repercusión de los cambios y pérdidas que ocurren en esta etapa. Nos lleva a pensar en los duelos y en los procesos de elaboración que estos requieren.

Este es un período en el que sobrevienen un sinnúmero de cambios, tanto en los vínculos (viudez o separaciones, pérdida de pares, síndrome de nido vacío) como en el mundo externo (pérdida del rol laboral, jubilación, mudanzas, etc.) Así como también, tarde o temprano, cambios en el propio cuerpo, que se modifica en nuestra apariencia, y, a veces, declina en sus funciones (cambios físicos, enfermedades). (Petritz, 1998)

## Los duelos

“Todo lo sólido se desvanece en el aire.”<sup>1</sup>

Esta frase grafica perfectamente ese momento escandaloso en que en un abrir y cerrar de ojos un acontecimiento produce una variación total con respecto a una situación vital previa.

En nuestras vidas, nos “enlazamos” a personas, objetos e ideales. Lazos que durante toda nuestra existencia pueden cambiar; pero, particularmente durante la vejez “se sacuden”.

Porque, las cosas, a veces cambian de manera brutal o de una manera que nunca imaginamos.

Esos objetos o cuestiones a las que nos asimos, a veces, permanecen; otras, se modifican y..., otras veces, nos abandonan.

Freud, en 1917 describe *el fenómeno de duelo como un mecanismo de respuesta normal y necesario para la vida psíquica ante una pérdida*:

“El duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”.

Describe cómo se afecta y se tiñe el estado anímico y el comportamiento de quien se enfrenta a una situación de pérdida y el hecho que ante tal reacción se pone en marcha “un trabajo de duelo”. Estos son los movimientos intrapsíquicos para elaborar o digamos, ‘digerir’ una experiencia de cambio o una pérdida.

¿En qué consiste el trabajo de duelo?

Se trata de una tarea de reflexión interior en la que ocurrirá un reconocimiento de la situación: ‘registro de la pérdida’, un movimiento de desanudamiento de los lazos tendidos hacia el objeto que se ha perdido, ‘movimiento de repliegue’ para, luego de un tiempo, desplazarlos hacia otro objeto.

Momento tumultuoso que se transita con pesar. En palabras de Freud: “contiene un talante dolido, la pérdida del interés por

<sup>1</sup> Se trata de una frase de Carlos Marx: “todo lo sólido se desvanece en el aire; todo lo sagrado es profanado y los hombres al fin, se ven forzados a considerar serenamente sus condiciones de existencia y sus relaciones recíprocas”. Dicha frase, es título del libro de Marshall Berman, publicado en 1982.

el mundo exterior y la entrega incondicional” a permanecer re-concentrado en los recuerdos y en todo aquello que remita a lo que se ha perdido.

Trabajo complejo, que, como vemos, lleva tiempo y en su realización resulta doloroso.

Momentos de interioridad, de percepción y discernimiento; de esfuerzo y búsqueda. Porque, no se trata únicamente de soltar amarras y reconocer lo que se ha perdido naufragando en el dolor.

Se trata de poder cambiar y, *poder tender otros lazos*.

En estas desataduras, está el desafío: *No quedar replegado. No encallar*. (Barthes, 2005)

No se trata de olvidar. No se trata de resignar.

Se trata de vivir estos cambios como *actos de renovación*.

“Esta desatadura se cumple lentamente, paso a paso, con pesar; pero, al finalizar esta tarea también se ha disipado el gasto de energía que requería”. (Freud, 1917)

Es real que las vicisitudes no tienen edad, pero... , a partir de cierta edad, se dan frecuentemente y en tal cantidad como para conmovir y exigir al límite lo emocional. Se pondrán en juego, entonces, las herramientas internas que cada sujeto tiene para superar estos cambios o pérdidas. De no ser así, aparecerán situaciones patológicas: depresión, angustia, ansiedad.

## **Sobre el propio cuerpo**

¿Cómo impacta el saberse y sentirse distinto en lo corporal?

Palpamos limitaciones físicas y tomar conciencia de los cambios, que se dan, muchas veces, de manera imperceptible a lo largo del tiempo, suele ser difícil. Nuevamente sobrevendrá el juego de renuncia y necesidad de cambio.

Será necesario habitar esas transformaciones. Descifrar el propio cuerpo en su nueva condición.

Ahora bien, *duelo y cuerpo están unidos, ya que, cuerpo y tiempo van de la mano*.

Desde distintos ángulos se nos presenta la clara evidencia que el tiempo pasa y marca en el cuerpo nuestra finitud.

Impacta por un lado el saberse y sentirse distinto en lo corporal e impacta lo que esto significa: ‘el tiempo que queda’.

Los cambios en la imagen corporal y las capacidades físicas se imponen y exigen la renuncia de quien uno ha sido, el reconocimiento de la actualidad y esa molesta certidumbre del ‘fin de fiesta’. El duelo es en el cuerpo y desde el cuerpo en tanto este cambia y se modifica.

¡Cuestión difícil!

“El sol y la propia muerte no se pueden mirar de frente”<sup>2</sup> .

De esto, no se suele hablar; aunque, probablemente, sea **la cuestión**: el cómo cada sujeto se enfrenta y transcurre la vejez con la certeza de la propia finitud.

Los tiempos de la vejez, requieren interioridad, tiempos de re-conocerse y re-pensarse en el nuevo momento vital que tiene, siempre, este telón de fondo.

De acuerdo a cómo cada cual tramite esta herida, sobrevendrá la manera en cómo cada sujeto recorra y vivencie estos tiempos en el aspecto emocional.

¿Vivir hacia la muerte o... vivir hasta el último momento de nuestra existencia?<sup>3</sup>

Esta será la cuestión, ya que, tener conciencia de la finitud, lejos de llevar a la desazón puede ser la energía que impulse una ‘renovación’ *para forjar el mayor disfrute posible*.

Como un GPS interior, que conoce el recorrido de los años pasados, las pérdidas y los triunfos de la propia vida, esta etapa consistirá en encontrar las nuevas coordenadas para continuar el camino.

En este sentido, “la edad avanzada es una puesta a prueba permanente de la posibilidad de renovar una vida significativa y productiva”. (Suarez, Munist, & Ruiz, 2004)

<sup>2</sup> Ni el sol, ni la muerte pueden mirarse fijamente. Frase de La Rochefoucauld.

<sup>3</sup> Frase del Dr. Fernando Ulloa. Supervisión. Dra. Beatriz Taber.

## Sobre la soledad

El vocablo soledad proviene del latín: *solitatem*. A lo largo de la historia, esta ha sido concebida como un acto de renuncia y aislamiento, para acceder a un saber superior (ermitas, místicos) o como acto de exclusión y castigo (la bruja, el recluso). En forma paralela, en los siglos XIII y XIV, según Moreno, a través de la influencia del cancionero lusitano aparecen los vocablos soedade, soidade, suidade adquiriendo e incluyendo en su significación cualidades de nostalgia y tristeza. (Rico Moreno, 2014).

Según este autor, con el Renacimiento, surge la dimensión de la soledad como acto de contemplación interna y del mundo y es, para muchos artistas, la condición facilitadora para la creación.

Ahora bien, en el mundo moderno, la soledad ha cobrado “mala fama”.

En nuestra actual cultura, la idea de soledad tiene connotaciones francamente negativas, a tal punto que es definida como un estado o circunstancia que habría que evitar.

Para la RAE, todas sus acepciones se relacionan con pérdidas y ausencias:

### **soledad**

Del lat. *solītas, -ātis*.

1. f. Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.
2. f. Lugar desierto, o tierra no habitada.
3. f. Pesar y melancolía que se siente por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.

### **4. f. soleá.**

¿Cómo paramos ante esta cuestión vital que culturalmente ha sido impregnada de tal sensación de “abismo”?

¿Por qué en nuestra cultura se ha vuelto tan negativo estar simplemente solo?

¿Es dañina la soledad? ¿Es exclusiva de los adultos mayores?

¿De qué hablamos, cuando hablamos de soledad?

En primer lugar, nos resulta primordial diferenciarla del abandono, de la desolación y del desamparo. Facetas amargas y com-

plejas que, en esta oportunidad, vamos a apartar. Estas requieren para su resolución intervenciones activas desde distintas disciplinas (Políticas públicas, acción social, contención familiar)

Iremos también, más allá de aquellas circunstancias no deseadas como las pérdidas afectivas o aquellas que por ley natural (crecimiento de los hijos) nos enfrentan a estar solos, y requieren el trabajo de duelo.

Como concepto, ‘Soledad’ abarca distintas dimensiones: soledad existencial, familiar, conyugal, social.

Nos encontramos con un extenso abanico de soledades posibles. (Millot, 2014)

*Hablamos entonces, de ‘Soledades’.*

Y, por lo tanto, es preciso desplegar y diferenciar sentimientos, estados y subjetividades relacionados con estas.

En el nivel filosófico, la soledad existencial alude a una cuestión ineludible de la condición humana: “el reconocimiento de que es imposible tener un contacto total y una comunicación completa con otro ser humano”. (Thauberger, Ruznisky y Clelland, 1981).<sup>4</sup>

En este aspecto, entonces, nunca dejamos de estar solos; incluso, estando en compañía.

Aún en el máximo estado de comunión con un Otro u Otros aparece el universo solitario de cada cual, en su singularidad. Decidimos en soledad, elegimos en soledad y pensamos en soledad.

En palabras de Ortega y Gasset, el hombre vive en una *radical soledad*; con toda la dimensión de lo que radical significa, ‘desde las raíces’:

*“(...) la vida es intransferible y que cada cual tiene que vivirse la suya; que nadie puede sustituírle en la faena de vivir, que el dolor de muelas que siente tiene que dolerle a él y no puede traspasar a otro ni un pedazo de ese dolor; que ningún otro puede elegir ni decidir por delegación suya lo que va a hacer, lo que va a ser; que*

<sup>4</sup> Barbenza, M., I., Montoya I., P. El sentimiento de soledad. Su relación con los factores de personalidad de Eysenck. Revista Latinoamericana de Psicología [en línea]. 1991, 23(1), 101-111. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80523107>

*nadie puede reemplazarle ni subrogarse a él en sentir y querer...  
Y como esto acontece con mis decisiones, voluntades, sentires,  
tendremos que la vida humana sensu stricto por ser intransferible  
resulta que es esencialmente soledad, radical soledad (...)*". (Ortega  
y Gasset, 1949/1955)

**Si esta soledad es una cuestión inherente al existir, ¿por qué no repensarla y recorrer esta experiencia sin la carga angustiante y el peso imaginario establecido por la cultura actual?**

Encontrar sus aspectos más dulces, para acercarse y saborearla. (En referencia al poema de K. Philips: ¡O! solitude)<sup>5</sup>.

Esta soledad, 'la dulce', es intimidad. Es estar lo más cerca posible de sí mismo. Es libertad y es dominio amoroso del espacio interior. Saberse y sentirse solo es una realidad universal. No tiene edad. Schopenhauer invita a conquistar la propia soledad, e insta a sus lectores a hacer el esfuerzo que significa elegir estar solo.

"Áspera libertad". (Michellet, citado por Rico Moreno)<sup>6</sup>

Es real que a veces esta libertad resulta difícil de llevar, ya que siempre necesitamos a un otro u otros para comunicarnos, para amar o para pelear.

"En cierto modo es preciso haber asumido una soledad fundamental para poder encontrarse con los otros". (Millott, 2014)

<sup>5</sup> ¡Oh soledad! mi dulce elección  
Espacio consagrado a la noche,  
Lejos del tumulto, y del ruido,  
Cómo te deleitas en mi sentir anhelante  
¡Oh Cielos! lo en mi contenido,  
Para mirar los árboles que han resurgido  
Desde el nacimiento del Tiempo,  
Y el umbral de las edades que se ha estremecido  
Para mirar el día, ahora fresco y verde,  
Como cuando sus bellezas fueron vistas por primera vez  
Katherine Philips (1631-1664)

<sup>6</sup> La bruja. Una biografía de mil años fundamentada en las actas judiciales de la Inquisición, p. 111. En Rico Moreno, J (2014). Hacia una historia de la soledad. Historia y Grafía, (42),35-63. ISSN: 1405-0927. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58938125003>

Esta escritora plantea *'soledades positivas'*, intentando una mirada más luminosa y aliviando esta cuestión universal de la soledad humana; sugiriendo que aceptar la soledad es el sustento a partir del cual se posibilita el encuentro con otro/otros.

Se trata del trabajo de habitarla y aprender a cobijarla. La invitación es a ser protagonista y ejercitar la capacidad de estar solo. Ahora bien, la pregunta es ¿cómo?

No hay duda de que la vida es cambio permanente y que las distintas etapas que transitamos requieren modificaciones internas en consecuencia.

Erikson (psicoanalista, 1902-1994) autor de una teoría psicosocial del ciclo vital, plantea que el desarrollo y crecimiento psíquico de los sujetos *nunca finaliza*. Concibe la experiencia del Adulto Mayor como *un momento de máxima jerarquía y crecimiento interior* (Erickson, 1973).

Esbozando, a través de su desarrollo en fases, que esta, la última etapa de la vida *es ocasión para lograr la mayor integridad y madurez emocional*.

Y entonces... ¿cómo lograrlo?

Ese, será el trabajo de cada uno. No existen recetas; cada cual debe encontrar su forma. Pero mencionaremos como aderezo universal: la función del humor y la sabiduría.

En ocasiones, apelar al humor permite afrontar desajustes y situaciones difíciles de la vida para adquirir perspectiva.

“La vida es demasiado importante para tomársela en serio” (Oscar Wilde).

Como abrir una ventana y que una suave brisa nos inunde: *el humor es frescura interior*.

*Transitar la vejez implica un trabajo interior que posibilite desplegar herramientas para cambiar y también un trabajo de exploración hacia afuera para vivir mejor.*

Hablamos de un trabajo creador apostando a lo vital, a las pasiones y a los proyectos; probando y experimentando para seleccionar por afinidad, gusto o comodidad la disciplina o actividad que resulte más exquisita. Desde la contemplación estética visual o

auditiva, a actividades que impliquen lo corporal o la composición de un producto (lectura, música, huerta, tejido, bordado), cada cual debe poner en juego su deseo.

## **Resumen, conclusiones, pautas y recomendaciones**

**En el aspecto psicológico, no existe un patrón que abarque o describa las distintas formas de envejecer.**

Este es un tiempo en el que sobrevienen un sinnúmero de cambios.

Cada nuevo cambio producirá modificaciones internas.

Se trata de un tiempo de trabajo interior, balances y resignificaciones.

**Todo cambio significa dar un paso hacia una nueva situación.**

A la manera de un caleidoscopio, cada movimiento nos muestra un nuevo paisaje. Los tiempos de la vejez requerirán tiempos de reconocerse y repensarse en el nuevo momento vital.

Transitar una vejez saludable en el aspecto emocional implica tener tolerancia para elaborar los duelos. Estos requieren tiempo para su elaboración.

**A la manera de un GPS: recalculando, siempre recalculando...**

Pero, a veces, estos cambios son tan abruptos o en tal cantidad que requieren una escucha y orientación profesional.

Por tal motivo es importante conocer ante qué **situaciones es recomendable consultar:**

- Ante estados de angustia, ansiedad o sensación de desesperación;
- Sensación de situación sin salida;
- Grados severos de tristeza donde se afectan la alimentación y el sueño.

La invitación es a propiciar una **Educación para un envejecimiento saludable y vital:** incrementar el autocuidado y el

conocimiento del propio cuerpo; adquirir información o solicitar asesoramiento sobre los cambios fisiológicos propios del paso del tiempo, así como permitirse consultar sobre los cambios en el aspecto sexual.

¿Sólo se trata de atravesar duelos?

**Se trata de poder habitar los años con la experiencia ganada, renovando las ganas de vivir y acceder a este “Nuevo Estatus” que denominamos Adulto Mayor para poder dejar un legado desde el lugar de la ‘abuelidad’ o bajo la forma en que cada uno y cada una elija (discípulos, sobrinos, hijos y nietos del corazón, amistades).**

¡A la soledad hay que domarla!

Planificar rutinas semanales, desplegar actividades de interés, mantener los gustos y pasiones.

Porque, lo verdaderamente dañino de estar solo es estar **aislado en el sentido de perder la conexión con otros.**

**Lo verdaderamente dañino es penar la soledad y quedar cristalizado en ella.**

La pandemia que continuamos transitando, nos ha mostrado, que la tecnología puede estar al servicio de la comunicación y el encuentro entre las personas.

**Desde ya: ¡Aprender, siempre aprender y seguir aprendiendo!**

En este sentido, recomendamos darse “el permiso” para adquirir conocimientos sobre informática para bucear y manejar esta instancia que, es de las nuevas generaciones, pero no es exclusivo de ellas.

## **Bibliografía**

Barthes, R. (Ed.). (2005). En La preparación de la novela: notas de cursos y seminarios en el College de France. Siglo XXI Editores.

de Beauvoir, S. (Ed.). (1970). En La Vejez (2.ª ed.). Editorial Sudamericana.

Erikson, E. (Ed.). (1973). En Infancia y sociedad. (4.ª ed.). Editorial Hormé.

- Freud, S. Duelo y Melancolía. (2003). En J. Strachey (Ed.) y J.L. Etcheverry y L. Wolfson (Trad.). *Obras completas* (Vol. XIV, pp. 235-256). Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1917).
- Millot, C. (Ed.). (2014). En *¡Oh, soledad!* (1.ª ed.). NED.
- Ortega y Gasset, J. (Ed.). (2020). En *Obras completas*. Tomo X (1949/1955) [Obra póstuma [ (1.ª ed.). [https://ortegaygasset.edu/descargas/pdf\\_noticias/Dossier%20Pres%20Tomo%20X%20Ortega%20revisado.pdf](https://ortegaygasset.edu/descargas/pdf_noticias/Dossier%20Pres%20Tomo%20X%20Ortega%20revisado.pdf)
- Péruchon, M., & Thomé-Renault, A. (1995). *Vejez y pulsión de muerte*. (1.ª ed.). Amorrortu.
- Philips, K. (2008). Oh! soledad... Katherine Philips. Recuperado 28 de mayo de 2021, de El lamento de Ariadna website:  
<https://ellamentodeariadna.blogspot.com/2008/03/oh-soledad-cancin-de-henry-purcell.html>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>>
- Rico Moreno, Javier (2014). Hacia una historia de la soledad. *Historia y Grafía*, (42),35-63. ISSN: 1405-0927. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58938125003>
- Suarez, E., Munist, M., & Ruiz, M. (2004). Resiliencia en la tercera edad. En *ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL ADULTO MAYOR*. Salud comunitaria, creatividad y derechos humanos. (1.ª ed., pp. 89-101). Ediciones de la UNLA.
- Schopenhauer, A. (Ed.). (1973). En *El arte de vivir bien*. (4.ª ed., p. 13). Editorial Central.
- Viguera, V. (1998). Seminario. Temas de Psicogerontología II. Edupsi.com website: <https://www.psicomundo.com/tiempo/>