

## Lo femenino y la vivencia de la soledad. La vejez como una etapa de fortaleza

Carmen De la Mata Agudo<sup>1</sup>; José Hernández Ascanio<sup>2</sup>

Recibido: 29/03/2020; Revisado: 02/04/2020; Aceptado: 13/07/2020

**Resumen.** En este artículo se propone reflexionar sobre la soledad en las mujeres y señalar la relación que existe entre las representaciones culturales, las funciones sociales asignadas a las mujeres y el efecto que todo ello tiene en cómo afrontar la soledad. Se utilizará el “género” como categoría analítica y la teoría sexo-género por el valor epistemológico que aporta al análisis, teniendo presente que la etapa de la vejez se considera como una etapa de fortaleza de la persona. Los estudios sobre la soledad y el sexo exponen la necesidad de continuar investigando, por ello, se invita a explorar cómo la “socialización diferenciada” y los “mandatos sociales de género” constituyen elementos importantes en la experiencia de soledad en las mujeres. Este tema puede convertirse en una línea de investigación que genere respuestas si se consigue articular de modo apropiado.

**Palabras clave:** Envejecimiento; género; soledad; investigación cualitativa; mujeres

### [en] Female experiences of loneliness. Old age as a phase of strength

**Abstract.** This article examines loneliness among women and identifies the relationship between cultural representations, the social roles assigned to women and the effect that this has on how they confront loneliness. “Gender” is used as an analytical category and sex-gender theory is used due to the epistemological value it contributes to the analysis, taking into account that the phase of old age is considered a phase of strength. Studies examining loneliness and sex demonstrate a need to continue research. A proposal is hence made to explore how “differentiated socialisation” and the “social mandates of gender” comprise significant elements in female experiences of loneliness. This topic may become a line of research that produces answers if it can be suitably structured.

**Keywords:** ageing; gender; loneliness; qualitative research; women.

**Sumario:** Introducción; 1. La construcción de los papeles sociales. 1.1. La identidad femenina: “ser” para los otros. 1.2. La mirada social a la soledad. 2. Transgredir la norma de vivir la soledad como sufrimiento. 2.1. Vencer el miedo a volar sola: la mismidad. 2.2. La vejez en solitario como un escenario de fortaleza. 3. Conclusiones. 4. Referencias bibliográficas.

**Cómo citar:** De la Mata Agudo, C.; Hernández Ascanio, J. (2021) Lo femenino y la vivencia de la soledad. La vejez como una etapa de fortaleza. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34(1), 199-209.

### Introducción

La soledad es uno de los fenómenos sociales que actualmente tienen un mayor impacto en nuestra sociedad. La última *Encuesta Continua de Hogares* (INE, 2019) refleja datos significa-

tivos a este respecto. En 2019 eran 4.687.400 las personas que vivían solas (la cifra se incrementó en 49.100 personas con respecto al año 2018). De esta población más de 1.410.000 eran mujeres, siendo viudas el 47,5% y solteras el 35,1%. Se considera, que es necesi-

<sup>1</sup> Universidad de Córdoba. España.  
m02maagm@uco.es

<sup>2</sup> Universidad de Córdoba. España.  
jhascanio@uco.es

rio hablar sobre cómo afecta la soledad a las mujeres, y hacerlo más allá del mero hecho de que vivan solas. La vivencia de la soledad es tan plural como mujeres hay, y, además, varía durante el curso vital de las mujeres. El constructo “soledad” es poliédrico, puede referirse al “padecimiento de estar sola” o al “disfrute de estar sola”. Teniendo esto en cuenta, en este artículo nos referiremos a la convivencia con la soledad y a vivir en hogares unipersonales en la vejez, explicando la vivencia en esta etapa como fortaleza. Los estudios científicos sobre soledad plantean dificultades de comparabilidad y taxonomía que han impedido la profundización en el tema, en parte, debido a que la soledad es un término envuelto y estudiado por los distintos elementos que constituyen su definición. Examinando la literatura científica, los resultados no son concluyentes, pues arrojan diferencias entre mujeres y hombres en su relación a cómo se vive en la vejez (López-Doblas y Díaz Conde, 2018). Aunque los datos no son uniformes, hay un consenso entre la comunidad científica en que la vejez es una etapa con mayor probabilidad de experimentar la soledad (Pinazo-Hernandis, 2019; Pinazo-Hernandis y Donio-Bellegarde, 2018; Castro, 2015; Nicolaisen y Thorsen 2014; Dystra, Van Tilburg y de Jong Gierveld, 2005). Igualmente, hay muchas autorías que ponen de manifiesto que las mujeres sufren la soledad en mayor magnitud que los hombres (Pinquart y Sörensen, 2001; Savikko et al. 2005; Iecovich, Jacobs y Stessman, 2011; Nicolaisen y Thorsen 2017); y Victor y Yang (2012), tras realizar un estudio de meta-análisis, concluyen que a cualquier edad. Sin embargo, hay estudios que arrojan resultados que invitan a reflexionar cuando analizamos otros factores, como el estado civil o las formas de convivencia en relación con la variable sexo (Dykstra, 1995; Kamiya, 2014). Estos datos sugieren la conveniencia de observar cómo se mide lo que significa “tener relaciones con otros”, porque puede ser que este asunto no sea entendido de la misma manera en hombres que en mujeres. Asimismo, la literatura científica pone de manifiesto la necesidad de abordar una reflexión sobre la soledad que incluya una revisión del sexismo que está implícito en nuestra cultura, y cómo esto se relaciona con esta experiencia en las mujeres.

Este trabajo expone una reclamación de antaño: explorar cómo la “socialización diferenciada” y los “mandatos sociales de géne-

ro” constituyen elementos importantes en la experiencia con la soledad de las mujeres, especialmente para aquellas que son más mayores (Arber y Ginn, 1996). El hecho de que las mujeres estén construidas como seres para los otros debe ser tenido en cuenta en el manejo de la soledad. Las mujeres en la cultura patriarcal son enseñadas para el amor al marido y, por extensión, para el amor a los hijos e hijas y para la familia, por ello tienden a valorar su vida en relación con los vínculos y esto puede determinar una experiencia diferente en el manejo de la soledad de la que pueden tener los hombres.

El “género”, como categoría de análisis, permite un acercamiento más certero y ajustado a la vivencia de la soledad en las mujeres; por ello, se utilizará esta categoría y los elementos, que desde principios de siglo XX, constituyen el sistema sexo-género (Beauvoir, 1949); por cómo ambos permiten visibilizar la relación que existe entre las asignaciones culturales, el papel social de las mujeres y el efecto que esto tiene en sus vidas. La “socialización generizada” y los “mandatos sociales de género” constituyen elementos importantes en la experiencia con la soledad de las mujeres, especialmente para aquellas que actualmente se sitúan, y para las cuales los beneficios del feminismo y la lucha por la Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres, no ha calado por igual. Esta tarea puede causar el efecto de crear una visión demasiado parcial, porque en la actualidad el nexo entre sexo y género no es siempre tan consecuente o correlativo. Actualmente ya no se discute que sentirse mujer es una experiencia diversa, por lo que se espera que las generaciones futuras, en la medida que hayan podido tener un ejercicio más libre respecto de sus roles sociales, transformen su relación con la experiencia de la soledad y aporten más elementos para su discusión.

Metodológicamente este trabajo hace uso de dos enfoques complementarios. El núcleo central lo constituye una revisión integrativa de la literatura, de alcance descriptivo y retrospectivo, fundamentada, específicamente, en los parámetros establecidos por Whittemore y Knafl (2005). La revisión integrativa de la literatura permite la síntesis del estado del conocimiento de un tema en particular, así como la identificación de vacíos que requieren la realización nuevos estudios. La revisión integrativa se ve apoyada en un estudio de carácter empírico (Freixas, 2002; De la Mata, 2016;

Donio-Bellegarde, 2017) con mujeres mayores que han permitido exponer la etapa de la vejez como tramo de la vida que ofrece fortalezas para la vivencia de la soledad. Ambos aspectos, el estar construida como mujer y la etapa de la vejez, configuran un marco de discusión desde el que abordar la soledad, y que sugiere claves acerca de cómo esta experiencia tiene una significación para ellas que puede ayudar a entenderla de manera más contextual. Dos aspectos guían el trabajo:

- La invitación a sospechar de las creencias que mantenemos acerca de lo femenino y, a su vez, de cómo se relaciona su construcción con un imaginario negativo sobre la soledad en las mujeres.
- La necesidad de transgredir los mandatos sobre la soledad que eluden de manera velada la experiencia de esta como disfrute; se expone la vejez como una etapa de fortaleza en el manejo de esta experiencia.

## 1. La construcción de los papeles sociales

La herencia cultural que recibimos es un legado patriarcal y está ligada a las ideas y creencias que hemos absorbido desde siempre, sin cuestionárnoslas. Las creencias que se mantienen en el inconsciente colectivo, y que se han ido transmitiendo, constituyen el conjunto de ideas con las que se ha vivido, convivido y transmitido. Este legado simbólico contiene una serie de valores que han sido diferentes para las mujeres y hombres. Hacer una revisión crítica de estas ideas pasa por desmontar la lealtad que tenemos a todo lo que se ha asimilado a lo largo de nuestra socialización y desafiar esos mensajes que se han recibido como universales para reconstruir el discurso sobre lo que significa ser mujer, estar sola y ser vieja. El sistema sexo-género desentraña cómo estas atribuciones sociales convierten la cuestión en algo más importante que la desigualdad entre los sexos en el acceso a los recursos; esto hunde sus raíces en la identidad de mujeres y hombres construyendo un simbólico de lo que significa vivir y sobre cómo hacerlo.

### 1.1. La identidad femenina: “ser” para los otros

Estas representaciones posicionan a los seres humanos ante la trama de la vida. Para las mu-

jerres, uno de sus contenidos más importantes reside en el cuidado de “los otros”. Las adjudicaciones vinculadas al ser mujer: el amor romántico, las tareas de cuidado, la educación de los hijos e hijas, la mirada de desvelo -, aquello que se denomina “trabajo sentimental” o “trabajo relacional (Beck, 2001, p.105) - definen su experiencia de relación con el mundo con una sensibilidad que resulta inconfundible en su desarrollo vital (Lagarde, 1998, 2011; Juliano, 1992, 2005; Esteban, 2004; 2007) mientras que, para los hombres, se prima la producción de bienes pecuniarios y su relación con el dinero (Coria, 1989; 2014).

Si definimos el amor como un sentimiento de afecto o inclinación hacia el otro o por otras personas, podemos decir que a las mujeres se les insta a ser “seres para el amor”. Sobre el amor hay una concepción acrítica compartida y en él cada sexo tiene su papel natural. Este amor es un producto pedagógico, tanto cuando se refiere a la relación de pareja (Lagarde, 1999), como cuando hace referencia al cuidado de la prole (Badinter, 1991). Las normas amorosas y los contenidos del amor como experiencia humana son, por lo tanto, contenidos culturales que contienen valores y creencias. Si analizamos cuáles son los valores asociados al amor, en nuestra cultura, el amor es un valor en sí mismo y tiene una funcionalidad concreta relacionada con las tareas de reproducción y de producción. Los mandatos del amor romántico se relacionan con las asignaciones culturales a mujeres y hombres y explican el amor en pareja de manera diferente en ambos sexos.

En las sociedades patriarcales la identidad de mujeres y hombres presenta una especialización por géneros, que tiene para las mujeres un contenido fundamental: el amor abnegado a los otros. El mandato de género femenino más importante es amar al otro y a los otros, y hacerlo desplazando el interés personal y el deseo propio a los márgenes. El proceso identitario para ser mujer en una cultura patriarcal pasa por cumplir este ideal; el código de género que define el papel social femenino exige a las mujeres la mirada atenta y altruista al otro, por encima del bien propio. El amor se describe para las mujeres como entrega al otro, una renuncia que implica ceder el sentido de la vida al otro, otorgar al otro el lugar central de la propia existencia, y situarlo en un plano superior. El orden amoroso patriarcal sólo acepta un sujeto y, para ello alguien debe de quedarse en la periferia (Lagarde, 1999). La mujer ha

sido socializada para que los sentimientos de los otros ocupen un lugar preeminente en su vida, el rol social femenino ha sido construido socialmente como incompleto y parcial. Así, el amor es para lo femenino la compensación ontológica, porque es el encuentro amoroso lo que permite a quienes tienen mutilada su condición humana experimentar la “completud” (ibidem). Y esta se logra a través de la experiencia de fusión que se identifica como goce amoroso. En la mujer enamorada que describe el patriarcado, el sentido de la vida lo da el otro, lo que supone la negación del propio ser, aprender a dejar de ser una misma: el otro la coloniza, las mujeres deben dejarse “habitar”.

Sin embargo, en los varones, el ideal masculino de género abarca otra serie de contenidos para el amor, como son: el deseo de trascendencia, la construcción del mundo y el sostén económico de sus familias. En los hombres, su ideal de género los construye como “seres para sí mismos”, de manera que el amor no lo es todo. Ellos no vienen a superar con el amor ninguna “incompletud” ontológica. Para los hombres, la experiencia sublime, resultado del amor, es el ser sujeto de la experiencia amorosa de una mujer. El varón es el poseedor del territorio simbólico que le asegura esa mujer.

Del amor al hombre al amor a su proge- nie, la extensión del amor entre la mujer y el hombre es el amor por la descendencia. En las sociedades patriarcales, el amor de pareja y el amor materno van unidos. Elizabeth Badinter (1991, 2011) entiende el amor maternal como un contenido cultural que ha llegado a sacrificar la responsabilidad de la madre como depositaria de la salud, la educación, el bienestar y la felicidad de la criatura. El papel social dicta que la madre sea expresión de la abnegación. La madre desinteresada da el pecho, cuida y sufre por la descendencia y le dedica todo su tiempo. Esta construcción incide en cómo se comprende la propia existencia como parte de esta pedagogía amorosa, por ello se debería analizar la experiencia de la soledad, teniendo en cuenta la instrucción amorosa recibida que configura en gran medida el sentido en torno a la vida. Dolores Juliano (1992) explica cómo las mujeres son más proclives que los hombres a valorar su vida en función de las relaciones que mantienen con los otros, porque durante su vida los vínculos con los demás tienen un papel determinante. De manera más o menos consciente se mantienen deseos e intenciones

acerca de las relaciones que tejemos con los otros y esto nos plantea una concepción y unas expectativas sobre la vivencia en soledad, la vivencia en compañía y las relaciones con el otro que de no ser cubiertas pueden plantear una vivencia negativa de la soledad. A su vez, la concepción propia que se le da al “yo” en la relación con los demás es un elemento vital que manejar para entender, pensar y vivir la soledad, y revertir la interpretación de la soledad como desolación (Lagarde, 2012).

## 1.2. La mirada social a la soledad

La vivencia de la soledad es una experiencia que tiene distintos matices, según la cultura en la que se vive; la percepción que se tiene acerca de ella está influida por las creencias implícitas que mantenemos sobre esta. El escenario que rodea la soledad queda atravesado por ser hombre o mujer; históricamente la imagen de la feminidad ha estado ligada a la familia. Estos códigos de género han permitido que la soledad no tenga la misma significación cuando se es vivida por el “ser hombre” o el “ser mujer”. El significado de soledad acumula el peso de los estereotipos, las creencias y las percepciones que tiene la sociedad y que recae sobre las personas que la viven. Las creencias y los mitos son elementos importantes para entender cómo se percibe la soledad en mujeres y en hombres (Ríos y Londoño, 2012). A partir de 1970, se empieza a hablar de la “mujer sola”, y se hace para exponer un modelo de mujer ligado bien a la enajenación y a la lástima, bien a una mujer que representa el “des-orden público”, y que es despreciada por apartarse de los valores de la familia tradicional (Flahaut, 2000). A pesar de que, en numerosos momentos de la historia, las mujeres han afrontado la vida en solitario –como en las épocas de guerra y posguerra– estos episodios se han vivido como puntuales y no han logrado con su reflejo vencer esta representación de la soledad tan negativa y limitadora.

A las mujeres las atribuciones asignadas condicionan la mirada exterior sobre ellas cuando están “solas”, siendo la imagen de un ser incompleto o peligroso que puede atentar contra la familia tradicional. Esta visión de la soledad pone de relieve la dificultad de vivir siendo mujer de manera independiente, sin varón, en una cultura defensora de unos valores que hostigaban o ejercían una mayor crítica social a aquellas que se atrevían a atentar con-

tra el sistema de producción/reproducción que sostenía la familia. A su vez, también evidencia la mayor dificultad para las mujeres que tratan de construir su identidad en oposición a los códigos culturales asignados. El matrimonio y el amor al varón era para la mujer la forma socialmente establecida de completar el deseo de ser madre. Por ello, la mirada hacia la mujer sola era una mirada hostil y desconfiada, que ha tildado a las mujeres de sospechosas o poco confiables, según haya sido su relación con la independencia o la autonomía. Lo muestra, la experiencia de muchas mujeres solteras que encontraron en su profesión (la salud, el magisterio, la vida religiosa) metáforas de la vida materna, utilizando a quienes cuidaban como sustitutos de la familia. En ellos y ellas encontraban los vínculos que les permitiera poseer una familia de sustitución con la que configurar su identidad social. Cuando la mujer se ha atrevido a ocuparse de una misma, a cuidar de sí, a ganar dinero, ha sido considerada egoísta –es decir, mala– pues su “obligación” era ajustarse a su “naturaleza”, sacrificándose por otros y olvidándose de sí (Coria, 2016).

Se ha tenido una mirada más estrecha y limitadora hacia la soledad de las mujeres que hacia la de los hombres. La mirada social nos devuelve más titulares negativos de la soledad en ellas que en ellos (Flahaut, 2000). En la actualidad, podemos ver también esta imagen reflejada en el cine, la literatura y la televisión actual donde pueden verse mujeres que, cuando hacen uso de su autonomía, tienen resultados inciertos o fatales en las tramas de las que son protagonistas. Sin embargo, a la visión de la soledad masculina se le atribuye una cierta impronta de nobleza. El soltero no da lástima, no está en los márgenes; el hombre que vive solo es la imagen del soltero de oro, independiente y autónomo. Incluso, en escenarios menos favorables, el hombre solo goza de una mejor consideración que una mujer en sus mismas circunstancias. En contraposición, la soltera huele a desventaja, la soledad femenina está marcada por la impotencia y la fragilidad (Las reinas, 1999). A la vivencia a solas se le aplica como modo de vivir una cierta desconfianza, que nos lleva a pensar: en un amor fallido, en problemas de relación con la familia o en largas jornadas laborales. En muy pocas ocasiones, se nombra a estas mujeres como privilegiadas, que han podido elegir esta circunstancia como modo de no ofender a esa concepción tradicional del papel de la mujer.

La sociedad califica los comportamientos y las actitudes de su población como buenos o malos con relación a lo que se espera de mujeres y hombres, y los individuos desarrollan actitudes y comportamientos que permiten ajustarse a cómo se espera que se haga. Y este estereotipo de género adscrito a las mujeres, que incluye la bondad natural de cuidar y darse generosamente como parte de su ser, lastra a las mujeres en la construcción de su independencia y su autonomía. Las mujeres solas saben que pueden dar una imagen de lástima o algo más inquietante, vencer la imagen de la mujer sola concebida como una anomalía social cuesta. Todo ello, hace que las mujeres, ante la soledad, puedan percibirla como una preocupación por la presión cultural y social que se ejerce sobre las que la viven.

## **2. Transgredir la norma de vivir la soledad como sufrimiento**

Vivir en soledad es una característica definitoria de la vida actual, primeramente, por estar en un momento en el que la vida es más plural, y en segundo lugar, porque la vida se alarga para los individuos en todos los tramos de edad y la vivencia en hogares unipersonales aumenta considerablemente, los hogares en los que se vive en solitario han aumentado, desde 2017, el 1% para los menores de 65 años y el 3,8% para los que se encuentran por encima de esta edad (López-Doblas, 2018a; Abellán, 2019). Cada vez es más frecuente convivir con esta experiencia a todas las edades, y más para las mujeres mayores. Sin embargo, la soledad siempre se explica desde su perspectiva más negativa y como un factor de riesgo para la salud. Y se asocia a la vejez, y vincula con aspectos que pueden ocurrir en esta: jubilación, pobreza y la necesidad de cuidados. Ante la necesidad hay que comenzar a profundizar en un argumentario que expliquen el vivir a solas como un disfrute. En la actualidad, las formas de vida han cambiado y habrá que convivir con esta experiencia; ante esto, se debe explorar cómo hacerlo, proponiendo *la mismidad* (Lagarde, 1999) como fórmula *contra-soledad*, la información arrojada por los testimonios de mujeres mayores que viven a solas y que se encuentran satisfechas con este hecho (De la Mata, 2016) ayudan a apoyar esta tesis.

## 2.1. Vencer el miedo a volar sola: la *mismidad*

La mirada social hacia la soledad, que se ha descrito, es el contexto en el que las mujeres elaboran su identidad y, aunque las virtudes de las mujeres relacionadas con el cuidado y la maternidad no les pertenecen por ser mujeres, sino por la costumbre social y el ejercicio, van configurando un conjunto de percepciones que rodean los asuntos de la vida y la posición que se toma ante las cosas (Esteban, 2008). Esto ayuda a entender la mayor dificultad de las mujeres para construir esa autonomía. Las mujeres son educadas para ocuparse del otro, y en este asunto no es necesario preguntarse nunca quién soy yo, siempre que haya otros seres a los que amar. Educadas para entregarse, las mujeres se construyen como objeto de las relaciones con los otros. Es difícil decir: “no, no quiero”; hacerse indispensable, es percibirse querida. Esto aleja a las mujeres de ser “sujeto”, si no hay otros, lo que queda es el vacío, no hay identidad. Sin embargo, los hombres están socializados para avanzar, expandirse, conquistar, sin que su papel social les exija cuidar. Lo masculino está diseñado para soltar en lugar de sostener. A las mujeres se les sitúa en dependencia, creando una debilidad emocional que al quedarse “a solas” deviene con más facilidad desolación y, así “cuando se espera que alguien llegue, o cuando alguien no llegó, o llega tarde, se percibe la desolación” (Lagarde, 2012, p.198).

En la actualidad, los cambios sociales determinan una independencia a todas las edades, desconocida en otros momentos para ellas. Con ello, el rol social femenino flexibiliza las limitaciones que ha tenido y redefine la entrega al matrimonio, a la maternidad o a la familia. Las mujeres tienen ahora una mayor independencia para definir y separar las prioridades de la familia, de lo personal y del empleo. En este escenario de nuevas relaciones que tejer con el mundo no hay una senda marcada y todo está por elaborar. Construir autonomía significa construir nuevas relaciones con una misma y con la sociedad desde una nueva óptica (Lagarde, 2000). Las mujeres se convierten en actores que diseñan su propia forma de vida:

La individualización significa que los seres humanos son liberados de los roles de género internalizados, tal como estaban previstos en el

proyecto de construcción de la sociedad industrial, para la familia nuclear. Es justo el principio opuesto: significa desligarse de la propia norma, de los modelos establecidos y de las seguridades tradicionales (Beck, 1998, p.14).

Construirse como sujeto se relaciona con la decisión individual, la autoconstrucción y el alejamiento de la norma, y deconstruir la propia subjetividad. “La biografía normal se convierte en una biografía elegida, con todas las ‘heladas de la libertad’ que este cambio conlleva” (Beck, 1998, p.14), porque el gran desconocimiento que pueden tener las mujeres de sus cualidades y potencialidades acumula lustras.

Para reparar el miedo a la desolación que produce convertirse en sujeto, y edificar una individualidad alejada de los estrechos límites que imponen los códigos de género hay que trabajar el deseo propio. Únicamente con el trabajo por el conocimiento de una misma se puede asegurar una relación nueva con la soledad en la que la vivencia de esta no sea una experiencia de desamparo, pues sólo cuando una se conoce bien y encuentra su “centro”, la soledad y el encuentro con una misma genera respuestas desde la satisfacción (Beck, 1998; Coria, 2001; Freixas, 2013, 2018).

Para ello, es necesario aprender a escuchar al cuerpo, reconocer sus límites y saber distinguir lo impuesto de lo deseado. Marcela Lagarde (1999) afirma que para hacer frente al desconuelo hay que trabajar la *mismidad*, concepto que define como el amor a una misma. Hay que encontrar aquello que dé placer y que permita el acercamiento a los objetivos propios. Es necesario partir de la conciencia de individualidad, lo que supone una experiencia de mantener el “yo”, fortalecerlo y desarrollarlo de manera práctica. El tomar conciencia de una misma empieza por aprender a detectar los límites del papel social. Las mujeres están acostumbradas a desoír a su cuerpo y a mostrarse omnipotentes: “Hacer” para ser queridas, porque el mandato social ordena que la identidad es “aquello que son para los demás” y esa adjudicación se desliza peligrosamente hacia: “son lo que hacen para los otros”. Esta es una idea devastadora que empuja a vivir alejada del deseo y que facilita que muchas mujeres encuentren dificultad en el reconocimiento de nuevos intereses, y tengan que hacer ensayos para encontrar aquello que les proporcione bienestar (Freixas, 2002; De la Mata, 2016).

Para encontrar “la centralidad” (Coria, 2001) hay que recuperar la autonomía y ponerla en el centro, de la relación con el entorno. Para redefinir la relación con la soledad hay que acometer la tarea de ser una misma el sujeto en las relaciones con los demás (Lagarde, 1999, p. 23).

## 2.2. La vejez viviendo en solitario como un escenario de fortaleza

La etapa de la vejez se expone como un momento vital en el que hay una mayor disponibilidad de tiempo para hacer cambios en los modos de vivir. El vivir a solas no implica aislamiento social, aunque ambos conceptos pueden estar interrelacionados. La vejez es dibujada desde el aislamiento, quizás por la mayor prevalencia de las mujeres de vivir en hogares unipersonales, y esto se explica como un mayor riesgo de vivir la soledad como negativa, en lo social, y en lo emocional (López-Doblas y Díaz, 2018a).

Sin embargo, el vivir a solas en el hogar puede ser una fuente de libertad para dedicarse a una misma, y además una experiencia para fortalecer los lazos familiares y amicales. Por un lado, el saber acumulado pone a las mujeres en disposición de cuestionar los mensajes culturales recibidos, y de redefinir ideas y conceptos que nos han resultado limitantes; facilita: una “revinculación a las viejas adjudicaciones” a las que tienen que dar un nuevo contenido (Beck, 1998, p. 60) y configurar una construcción del yo misma, nueva respecto a la que el papel social les asignó. Freixas, Luque y Reina, (2012) han explicado cómo las mujeres desde la vejez, más liberadas que antes de las obligaciones familiares que limitaron sus intereses, se encuentran en una etapa para cuidar de sus propios deseos. Esta evolución debe hacerse desenmascarando los mandatos sociales y de género que resultan coercitivos y que se han creados sin tener en cuenta la opinión de los sujetos (Holstein, 2010), y permitiéndose utilizar la libertad disponible para hacerlo (Freixas, 2005).

Freixas (2018) señala la necesidad de las mujeres en esta etapa de disponer de sus nuevas vidas, lo que implica una transformación ideológica que va a generar una nueva forma de posicionarse en el mundo, con mayor capacidad para controlar el entorno y una mayor satisfacción. La vejez en solitario se ofrece como un momento en el que más liberadas del

“estar-para-los-demás”, la manifestación del deseo y la reivindicación de relaciones con los otros menos abnegadas no debiera de alejar a las mujeres de su identidad femenina. No se entiende fácil, esta independencia emocional y económica exige la redefinición de las relaciones con los otros, pero los modelos en la actualidad son más flexibles, y el papel de “madre-esposa”, en la tercera y cuarta edad, ha quedado caduco porque ya está cumplido. Salirse del territorio demarcado impone elaborar soluciones nuevas a determinadas negociaciones y dudas inesperadas, y no a todo el mundo le va a resultar fácil encontrar respuestas propias; pero es necesario explorar en aquellas circunstancias en las que el vivir a solas es una fuente de riqueza y satisfacción, relacionando esta circunstancia con su capacidad de salir del rol “ser-para-otros”, y con la necesidad de que el “yo” ocupe la centralidad que el papel social femenino no ha permitido. La satisfacción en la vivencia a solas se relaciona con la autonomía, darse permiso para cambiar el modelo maternal, y redefinir metas más centradas en sí mismas, y alejadas de un papel abnegado (Freixas, 2005; Cosco *et al.*, 2013, De la Mata *et al.*, 2018).

Por otra parte, la mayor disponibilidad de tiempo puede servir para acrecentar los vínculos, entretenerse e integrarse socialmente. Mónica Ramos (2018) afirma:

Que la mayor disponibilidad de tiempo puede utilizarse para crear vínculos y establecer relaciones que inserten a las personas que viven solas en el entorno, los lazos con otra gente son un instrumento potente para el empoderamiento y la superación de vulnerabilidades que tienen su origen en la socialización diferenciada, y esto a su vez se relaciona con la satisfacción ante la vivencia en soledad (p.100).

La vivencia en solitario se muestra como una fuente de libertad cuando las mujeres mayores perciben que tienen lazos familiares y amicales importantes. Estas relaciones se caracterizan por (De la Mata, 2016):

- Albergar unas expectativas altas de cuidado y estar influidas por los roles sobre las que se han desarrollado.
- Ser satisfactorias cuando la frecuencia y el contacto es alto, aunque este sea telefónico.
- Permitir, a través de los nietos y nietas, la socialización inversa; es decir, estos de-

mandan apoyo moral y la mediación con sus progenitores y en contrapartida ayudan con la tecnología, creando vínculos muy generativos.

Las relaciones entre amigas se expresan más sustanciales porque son más diversas y permiten el apoyo a diario, máxime para aquellas que tienen a la familia lejos. Estas son descritas por las mujeres como protectoras frente a una vivencia negativa de la soledad por:

- Permitir la autovalidación personal.
- Desarrollarse en un espacio de confianza y mutualidad.
- Presentarse como íntimas y recíprocas.
- Ser una herramienta para el cambio.

La soledad en la vejez se muestra como una experiencia de autoafirmación e independencia que requiere una posición segura y estable en referencia a los recursos emocionales propios, también materiales, para que esto devenga en el establecimiento de nuevos vínculos con el entorno que permita percibir que se controla.

### 3. Conclusiones

En los últimos años, se muestran discrepancias entre la percepción que se tiene de la soledad y la preocupación real sobre esta; parece que la soledad se imagina peor de lo que se vive (Rubio, 2001, 2004; Freixas, 2002; Villar, 2013). La vejez es un periodo con ventajas que, si se saben instrumentalizar, pueden hacer de ella un escenario idóneo para vivir la soledad desde el disfrute. Esta etapa puede servir para llenar la vida con lo propio: nuevos objetivos, nuevos intereses y nuevas maneras de vivir, pudiendo permitir ese viaje al interior que exige el amor a una misma que se propone como fuente de satisfacción de la soledad. La investigación sobre soledad en las mujeres mayores desvela resultados sobre los que hay que pensar con calma. Mónica Ramos (2018) explica que las viudas que han participado en su investigación reivindican la soledad como una necesidad personal alcanzada en sus vidas. Igualmente; otros estudios explican cómo las mujeres que viven solas subrayan que son ellas las que gestionan su tiempo, priorizan sus deseos y necesidades, y deciden su proyecto de vida (Ramos, 2015; De la Mata *et al.*, 2018) y se muestran resistentes a emparejarse (López-Doblas; Díaz

y Sánchez, 2014). La vida en solitario puede servir de exploración de nuevos caminos, y así lo explican distintas autoras (Scott y Wenguer, 1996; Anderson, 1997; Freixas, 2013) y los testimonios de mujeres mayores que viven esta circunstancia. En la vejez, las circunstancias que rodean a la soledad aun cuando esta no es elegida, pero ha pasado el tiempo para su acomodación, puede ser un escenario para ensayar modelos de una vivencia positiva de la soledad. Si se enfocan para facilitar la toma de consciencia de sí mismas y la reorientación de las prioridades que esto conlleva deviene en una mayor satisfacción con esta forma de vivir. En esta etapa muchas mujeres expresan un mayor acierto para priorizar el deseo y explican la vejez como una etapa con bastante probabilidad para una actividad nutricia con respecto al fortalecimiento interior y con los otros. Las habilidades ensayadas culturalmente mejoran la capacidad para relacionarse, regular las emociones, bucear en la intimidad con cautela, y esto sitúa a las mujeres como estrategias expertas para el desarrollo de redes que ayuden con el manejo de la soledad. Las mujeres muestran cómo convierten su posición en la estructura social y los aprendizajes culturales en una ventaja. Y la vejez es un momento en el que la mayor capacidad para conocerse a sí mismas y la mayor disponibilidad de tiempo permiten establecer nuevas relaciones consigo mismas y con las personas que se consideran importantes y que proveen de beneficios. Es el momento para deshacerse de prejuicios y estereotipos coercitivos que las alejan de la autonomía e integrarse socialmente. También, porque la presión social es menor, en la vejez no tener pareja o no realizar cuidado no supone el descrédito social para la identidad femenina que en otras etapas, y además se dispone de un mayor tiempo para poder recuperarla a través del grupo y de las aficiones que se desarrollen con él (De la Mata, 2016).

Este artículo insta a sospechar de aquellos mandatos de género que imaginan a la mujer sola como un ser incompleto, y a desmontar un modelo de feminidad que no permite construirse con autonomía, y dificulta la relación de las mujeres con la soledad. En este sentido, resume que vivir la soledad desde el disfrute y no desde la desolación, requiere una redefinición del “yo” que transgreda las atribuciones impuestas y respete el deseo propio para construir vínculos nutricios. En síntesis, la vejez es una etapa que presenta caracte-

rísticas oportunas para desarrollar estos dos aspectos que son fundamentales para transgredir el mandato de vivir la soledad como sufrimiento: tomar poder dentro de sí, traba-

jando la *mismidad*, y revertir la construcción del amor hacia los otros hacia una misma, y fortalecer los vínculos desde la centralidad del ser.

#### 4. Referencias bibliográficas

- Anderson, C.M., Stewart, S., Dimidjian, S.A. y Basté, M. (1997). *Volando solas: Mujeres sin pareja a los 40*. Barcelona: Paidós.
- Abellán, A., Aceituno, P., Pérez, J., Ramiro, D., Ayala, A. y Pujol, R. (2019). *Un perfil de las personas mayores en España, Indicadores estadísticos básicos*. (Informes Envejecimiento en red. 22). Madrid: INE.
- Arber, S. y Ginn, J. (1996). *Relación entre género y envejecimiento: enfoque sociológico*. Narcea Ediciones
- De la Mata, C. (2016). *Estrategias y modelos de vida en mujeres mayores que viven a solas*. (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Sevilla.
- De la Mata, C., Luque, B. y Freixas, A. (2018). Estrategias para la vida en la cuarta edad: mujeres que viven solas. *Prisma Social: Revista de Investigación Social*, 21, 1-27.
- Badinter, E. (1991). ¿Existe el instinto maternal?: Historia del amor maternal, siglos XVII al XX. Barcelona: Paidós.
- Badinter, E. y Roca, M. (2011). *La mujer y la madre: Un libro polémico sobre la maternidad como nueva forma de esclavitud*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Beauvoir, S. (1998). *El segundo sexo*. Madrid: Cátedra
- Beck-Gernsheim, E. y Beck, U. (1998/2001). *El normal caos del amor: Las nuevas formas de la relación amorosa*. Barcelona: El Roure.
- Carrasco, C. (2003). *Malabaristas de la vida*. Barcelona: Icaria.
- Castro, M<sup>a</sup>. P. (2015). *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento*. (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Deusto.
- Coria, C. (1989). *El dinero en la pareja: Algunas desnudeces sobre el poder*. Barcelona: Red.
- Coria, C. (2001). *El amor no es como nos contaron, ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós.
- Coria, C. (2014). *El sexo oculto del dinero*. Barcelona: Paidós.
- Coria, C. (2016). *Las negociaciones nuestras de cada día*. Barcelona: Paidós.
- Coria, C., Freixas, A. y Covas, S. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres: Temores, mitos y estrategias*. Barcelona: Paidós.
- Cosco, T. D., Prina, M., Perales, J., Stephan, B. y Brayne, C. (2013). Lay perspectives of successful ageing: A systematic review and meta-ethnography. *BMJ Open*, 3(6).
- Donio-Bellegarde, M. (2017). *Soledad en mujeres mayores que viven solas*. (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Valencia.
- Dykstra, P.A. (1995). Loneliness among the newer and formerly married: The importance of supportive friendships and a desire for independence. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 50(5), 321-329. doi.org/10.1093/geronb/50B.5.S321
- Dykstra, P.A., Van Tilburg, T.G. y de Jong Gierveld, J. (2005). Changes in older adult loneliness results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging*, 27(6), 725-747. doi: 10.1177/0164027505279712
- Esteban, M.L. (2004). *Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Bellaterra.
- Esteban, M.L. (2007). Algunas ideas para una antropología del amor. *Ankulegi-Revista de Antropología*, 11, 71-85.
- Esteban, M.L. (2008). Identidades de género, feminismo, sexualidad y amor: Los cuerpos como agentes. *Política y Sociedad*, 46(1-2), 27-41.
- Esteban, M.L. (2011). *Crítica del pensamiento amoroso: Temas contemporáneos*. Barcelona: Bellaterra.
- Flahaut, E. (2000). La triste imagen de la mujer sola. En: C. Bard (ed.), *Un siglo de antifeminismo* (pp. 327-334). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Freixas, A. (2002). *Mujeres y envejecimiento, construcción y deconstrucción de estereotipos* (Informe de Investigación I+D. Plan Sectorial de Estudios de las Mujeres y el Género). Madrid: Instituto de la Mujer.
- Freixas, A. (2005). *Abuelas, madres, hijas: La transmisión sociocultural del arte de envejecer*. Barcelona: Icaria.

- Freixas, A. (2013). *Tan frescas: Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Freixas, A. (2018). *Sin reglas: Erótica y libertad femenina en la madurez*. Madrid: Capitán Swing.
- Freixas, A., Luque, B. y Reina, A. (2012). El ciclo vital revisado: Las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales. *Recerca: Revista de Pensament i Anàlisi*, 9, 59-80.
- Iecovich, E., Jacobs, J. y Stessman, J. (2011). Loneliness, social networks, and mortality: 18 years of follow-up. *International Journal of Aging and Human Development*, 72(3), 243-263.
- Instituto Nacional de Estadística. (2017). *Encuesta Continua de Hogares*. [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176952&menu=ultiDatos&idp=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176952&menu=ultiDatos&idp=1254735572981)
- Juliano, D. (1992). *El juego de las astucias: Mujer y construcción de modelos sociales alternativos*. Madrid: Horas y Horas.
- Juliano, D. (2005). El saber de las mujeres. En: A. Freixas (ed. lit.), *Abuelas, madres, hijas: La transmisión sociocultural del arte de envejecer* (pp. 15-32). Barcelona: Icaria.
- Kamiya, Y., Doyle, M., Henretta, J. y Timonen, V. (2014). Early-life circumstances and later life loneliness in Ireland. *The Gerontologist*, 54(5), 773- 783.
- Lagarde, M. (1998). *Identidad genérica y feminismo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Lagarde, M. (1999). *Acerca del amor: Las dependencias afectivas*. Valencia: Associació Dones Joves.
- Lagarde, M. (2000). *Claves "feministas" para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y Horas.
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de Encuentro.
- Lagarde, M. (2005). *Para mis socias de la vida*. Madrid: Horas y Horas.
- Lagarde, M. (2011). *Los cautiverios de las mujeres madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Madrid: Horas y Horas.
- Lagarde, M. (2012). La soledad y la desolación. *Consciencia y Diálogo: Anales sobre Temas de Ciencias Humanas*, 3(3), 198-200.
- Las Reinas. (1999). *Mujer y soledad*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- López-Doblas, J. (2005). *Personas mayores viviendo solas: La autonomía como valor en alza*. Madrid: IMSERSO.
- López-Doblas, J. (2018). Formas de convivencia de las personas mayores. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 161, pp. 23-40. doi.org/10.5477/cis/reis.161.23
- López-Doblas, J. y Díaz, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76(1).
- López-Doblas J., Díaz, M. P. y Sánchez, M. (2014). El rechazo de las mujeres mayores viudas a volverse a emparejar: cuestión de género y cambio social. *Política y Sociedad*, 51(2), 507-532.
- Nicolaisen, M. y Thorsen, K. (2014). Who are lonely?: Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development* 78(3), 229-257. Recuperado de: <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b> PMID:25265679
- Nicolaisen, M. y Thorsen, K. (2017). What are friends for? Friendships and loneliness over the lifespan-from 18 to 79 years. *International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126-158.
- Pinazo-Hernandis, S. y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Valencia: Fundación Pilaes para la autonomía personal.
- Pinquart, M. y Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
- Ramos, M. (2018). Estudio etnográfico sobre el envejecer en las mujeres mayores. *Revista Prisma Social*, 21, 43-48
- Ríos, P. y Londoño, N. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *El Ágora U.S.B.*, 12(1), 143-164.
- Rubio, R. (30 de junio, 2004). *La soledad en las personas mayores españolas*. Granada: Portal Mayores/Imsero. Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio-soleidad-01.pdf> (consultado el 27 de marzo de 2020)
- Rubio, R. y Alexandre, M. (2001). Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: Entre el estar solo y el sentirse solo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11, 23-28.
- Sancho, P., Pinazo-Hernandis, S., Donio-Bellegarde, M., Tomás, J.M. (2019). Validation of the University of California, Los Angeles Loneliness Scale (version 3) in Spanish older population: An application of exploratory structural equation modelling. *Aust Psychol*, 2, 1– 10. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/ap.12428>
- Savikko, N. et al. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3), 223-233. doi. org/10.1016/j.archger.2005.03.002

- Scott, A. y Wenger, C. (1996). Género y redes de apoyo social en la vejez. En: S. Arber y J. Ginn (eds.), *Relación entre género y envejecimiento* (pp. 220-239). Madrid: Narcea.
- Victor, C. y Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104. doi.org/10.1080/00223980.2011.613875
- Villar, F. (2013). Emoción y ciclo vital: ¿La vejez esconde un tesoro? *Revista Kairós Gerontología*, 16(1), 7-14. Número Especial.
- Whittemore, R. y Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal Of Advanced Nursing*, 52(5), 46-53.
- Whittemore, R. (2005). Combining evidence in nursing research: methods and implications. *Nurs Res* 54(1), 56-62.