

# La soledad de las personas mayores

Manuel Rodríguez Carrajo  
Universidad Pontificia de Salamanca

## Definición de soledad

Entre las varias acepciones que el *Diccionario de la Real Academia Española* da sobre la palabra soledad hay una que a nosotros especialmente nos interesa en este momento, y es aquella en que se la define como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

La soledad involuntaria o no querida tiene lugar cuando a pesar de nuestros esfuerzos nos encontramos de pronto viviendo solos o notamos en nosotros el sentimiento de soledad. Sucede esto cuando, entre otros eventos, la muerte nos arrebatara a algún ser querido, principalmente si se trata del consorte, o cuando nos fracasa un proyecto muy estimado por nosotros o nos sentimos decepcionados por la actitud negativa de alguien a quien considerábamos amigo nuestro. Cuando estas situaciones transitorias se convierten en un callejón sin salida y en una forma de vida permanente es cuando la soledad tiene efectos muy perniciosos para el bienestar personal<sup>1</sup>.

## La soledad y el sentimiento de soledad

Una cosa es la soledad y otra muy distinta es el sentirse solo. El sentimiento de soledad es un estado psicológico mediante el cual una persona se siente aislada e incomunicada. Sentirse solo, dice Riera<sup>2</sup>, depende de circunstancias que poco tienen que ver con la forma de convivencia, aunque sí pueden reforzar estas tendencias si se vive solo y no se dispone de los recursos personales que faciliten la relación con el entorno.

1 J. M. Riera (1999), *Mayores de edad*, Madrid, El País-Aguilar, p. 197

2 J. M. Riera, o. c., p. 196.