



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

**MUJERES DE LA TERCERA EDAD: UNA VISIÓN DESDE LA SUBJETIVIDAD
DE LAS PROTAGONISTAS EN RELACIÓN CON SU SENTIDO DE VIDA Y EL
SENTIMIENTO DE SOLEDAD**

Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica de Adultos

DENISS RAMOS ÁLVAREZ

**Profesora Guía:
Dra. Daniela Thumala**

**Informantes:
Dra. Laura Moncada
Dr. Gabriel Traverso**

Tesis aprobada con Distinción Unánime

Santiago de Chile, 2017

**MUJERES DE LA TERCERA EDAD: UNA VISIÓN DESDE LA
SUBJETIVIDAD DE LAS PROTAGONISTAS EN RELACIÓN CON SU
SENTIDO DE VIDA Y EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD**

RESUMEN

El principal propósito de esta investigación fue caracterizar las vivencias en torno al sentido de vida que construyen las mujeres adultas mayores, con sentimientos de soledad. La muestra a conveniencia se constituyó con 6 mujeres entre 60 y 90 años de edad, no institucionalizadas y sin deterioro cognitivo. Todas ellas residentes en distintas comunas de Santiago de Chile.

Este estudio se desarrolló bajo una metodología cualitativa, con carácter exploratorio. La entrevista semiestructurada, como principal técnica de producción de información, se aplicó entre los meses de enero y octubre de 2017. El análisis de contenido categorial permitió el ordenamiento de los datos, los que fueron examinados bajo las cuatro Motivaciones Fundamentales del Análisis Existencial de Alfried Längle.

Las narrativas aludidas por las participantes se centraron, principalmente, en las pérdidas sufridas en esta etapa de la vida, resumiéndose éstas como pérdida de relación con la vida, una falta de conexión el mundo.

Lo que se describe con mayor dolor, es la pérdida en la calidad de las relaciones afectivas, con su entorno más inmediato donde no se sienten reconocidas ni apreciadas.

Se observa en las entrevistadas una débil voluntad de sentido, aun así, ellas realizan esfuerzos por encontrar un para qué vivir.

PALABRAS CLAVES

Adultas Mayores, Soledad, Sentido de Vida, Análisis Existencial.

A mi madre...por estar

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la vida que me ha dado tanto...

Hoy corresponde agradecer por este proceso, que me ha hecho crecer.

Cierro mis ojos y recorro nuevamente ese camino y allí aparece mi maestra Laura Moncada, de quien estaré siempre agradecida por su sabiduría, por su fortaleza y en especial por permitirme mirar el mundo, la humanidad y por sobre todo mirar-me en profundidad.

A cada una de las cátedras que con tanta pasión, dedicación y sensibilidad se entregó.

A Daniela Thumala por aceptar guiar esta investigación y entregar su preciado tiempo y conocimiento tan valioso para este estudio.

A Gabriel Traverso, por aportar su sabiduría con la nobleza de la sencillez y humildad.

Mi infinita gratitud para cada una de las mujeres que aceptó participar e hicieron su aporte tan genuino en esta investigación.

A mi familia, mis padres que con amor me formaron en el interés por conocer y comprender los procesos humanos, en su contexto social e histórico.

Al infinito amor de mis hijos Javier, Camilo, Cristián y Martín. A mis nueras.

A Fernanda por regalarme la posibilidad de ser abuela y experimentar el inmenso amor junto a mi nieto Javier Ignacio.

A Fernanda Lizama, por su apoyo incondicional.

Y finalmente, a mi marido Javier Romero, mi gran amor y compañero de vida, con quien deseo envejecer.

*En vano la soledad abre sus puertas
Y el silencio se llena de tus pasos de antaño*

Balada de lo que no vuelve
Vicente Huidobro, 1941

ÍNDICE

	Página
1. Introducción	1
2. Antecedentes	3
2.1 Feminización de Longevidad	3
2.2 Longevidad y Calidad de vida	5
2.3 Envejecimiento Exitoso	5
3. Calidad de Vida	7
3.1. Calidad de Vida y Sentido de Vida	8
3.2. Redes de Apoyo	9
3.3. Sentido de Vida y Redes de Apoyo	11
3.4. Sentido de vida y Relaciones Vinculares	12
3.5. Sentimientos de Soledad	13
4. Marco Teórico	16
4.1. El Nuevo Paradigma en Psicología	16
4.2. Psicología Humanista-Existencial	17
4.3. Fundamentos Filosóficos	18
4.4. Psicología Humanista	21
4.5. Enfoques Existenciales	22
4.5.1. Viktor Emil Frankl	24
4.5.2. Concepto de Ser Humano	25
4.5.3. Sentido de vida en el Análisis Existencial	26
4.5.4. Análisis Existencial	29
4.5.4.1. Pilares Fundamentales de la Existencia	31
4.6. Teorías del Envejecimiento	36
4.6.1. Enfoque socio-cultural	36
4.6.2. Perspectiva Feminista	37
4.6.3. Perspectiva del Curso Vital	37

4.7. Teoría Ecológica	38
5. Problemática	39
6. Objetivos	42
6.1. Objetivo General	42
6.2. Objetivos Específicos	42
7. Marco Metodológico	43
7.1. Diseño	43
7.2. Criterios de Inclusión	44
7.3. Procedimientos	45
7.4. Características de la Muestra	46
7.5. Técnica de Producción de Información	47
7.6. Tipo de Análisis de la Información Obtenida	48
8. Análisis y Resultados	49
8.1. Análisis Categorical	50
8.2. Síntesis Integrativa	72
8.2.1. Las Pérdidas	72
8.2.2. Sentimientos de Soledad	74
8.2.3. Los Pilares Fundamentales	75
8.2.4. Los sentimientos de Soledad y la Construcción de Sentido de Vida	78
9. Discusión	79
9.1. Limitaciones y Alcances del Estudio	85
10. Bibliografía	87
11. Anexos	97

1.-INTRODUCCIÓN

Actualmente es posible advertir una nueva configuración en las sociedades, atribuida al pluralismo étnico, religioso e idiosincrático conformando así una diversidad identitaria de las colectividades y construyendo nuevas identidades etarias (Tamer, N. y Tamer, E., 2013). Las investigaciones enfocadas a la longevidad han mostrado una verdadera revolución de la tercera edad que se expresa mayormente a fines del siglo XX, donde se destacan los cambios en el curso vital y su alargamiento.

Esto no sólo afecta a las personas como individuo, sino que también involucra al Estado y a sus instituciones sociales. De esta manera lo describió N. Tamer y E. Tamer (2013) y agrega que, esta transformación demográfica mundial, impacta en cada una de las dimensiones de la existencia humana, social, económica, política, cultural, psicológica y espiritual. En consecuencia, la misma autora expresa que esta “metamorfosis” ha invitado a la sociedad en su conjunto a mantener una constante búsqueda de modelos de envejecimiento que apelen a mejorar la calidad de vida sin dependencia física, psíquica, emocional y social, y que impliquen autonomía personal y esperanza de vida sin discapacidad.

Los países industrializados, fueron testigos del aumento de la esperanza de vida durante el siglo pasado, el que pasó de unos 45 años en 1900 a alrededor de 75 años en el año 2000. Este aumento del promedio de los años de vida también fue acompañado por una mejora sustancial de la calidad de vida de los adultos mayores. El conocimiento adquirido en la investigación sobre el envejecimiento, así como los avances en la medicina, la cultura, psicología y economía, han contribuido en este proceso (Baltes, 2003).

Chile no ha estado ajeno a los procesos demográficos y sociales ya descritos. En los últimos 30 años la población del país ha experimentado un proceso de envejecimiento acelerado y sin precedentes históricos. En América Latina, Chile es considerado un país de envejecimiento avanzado con el 15,6% de la población mayor de 60 años (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía [CELADE], 2016). Así lo expuso también un estudio de actualización del catastro de Establecimientos de Larga Estadía del Adulto Mayor ([ELEAM], 2013, p.29), el que reveló que “las características sociodemográficas

actuales, dan cuenta de un país en el cual la población se encuentra envejeciendo de forma sostenida, producto de una baja en las tasas de natalidad y un aumento en la esperanza de vida”. Este mismo estudio muestra que en Chile, en el año 2010, existían 50 personas mayores por cada 100 menores de 15 años, y se espera que en 2034 estos montos se igualen. Por lo tanto, a partir de esa fecha, los adultos mayores comenzarán a superar en cantidad a los jóvenes, planteando así una futura inversión piramidal de la población chilena.

El Estado de Chile ha asumido un compromiso respecto a este cambio a través de la implementación de leyes específicas que pretenden proteger a la población de adultos mayores como lo manifiesta en la Ley 19.828, con fecha 17 de septiembre de 2002, que crea el Servicio Nacional del Adulto Mayor, el cual comienza sus funciones en el año 2003 (SENAMA, 2011).

En este contexto, y sumado a los actuales estudios que revelan fenómenos de inequidad de género y una constante feminización de la longevidad, esta investigación aborda teorías destinadas a comprender los procesos de envejecimientos desde una postura paradigmática que sitúa al ser humano como un sujeto que trasciende su individualidad y se encuentra intrínsecamente entrelazado con el mundo. En tanto, las relaciones vinculares, las redes de apoyo, el sentido de vida y los sentimientos de soledad, son temas que se abordarán con el fin de apoyar el principal propósito de esta investigación: “Caracterizar las vivencias en torno al sentido de vida que construyen las mujeres adultas mayores, con sentimientos de soledad”.

Por lo anterior, el marco teórico se vuelve relevante para comprender el principal objetivo de este estudio. En este sentido, los fundamentos filosóficos que sostienen, en este caso al enfoque Humanista- Existencial, son necesarios para reflexionar, tanto la teorización de la psicoterapia, como para comprender la subjetividad del ser humano que permanece en constante cambio y en interrelación con su entorno vivo.

El Análisis Existencial de Alfred Längle, enfoque basado en la Logoterapia de Viktor Frankle, plantea cuatro motivaciones fundamentales, cuatro pilares que sostienen la existencia del ser humano, y cualquier perturbación ocurrida en uno de estos pilares dan origen al sufrimiento del individuo. Bajo esta mirada se analizará las vivencias de las mujeres participantes del estudio.

La metodología utilizada en el estudio es cualitativa, de tipo exploratoria, con información producida a través de una entrevista individual semi-estructurada. Los datos se han ordenado bajo un análisis categorial cualitativo y la presentación de los resultados se ha hecho en atención a la formulación de objetivos específicos de este estudio.

2.- ANTECEDENTES

2.1 Feminización de la Longevidad

Tal como se ha descrito, la evolución de la población en Chile se caracteriza por un ritmo permanente de envejecimiento, y si bien es cierto la esperanza de vida ha aumentado para la población en general, los datos demográficos arrojan una diferencia significativa según género (Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA], 2011). SENAMA (2015), reveló también el significativo aumento de los adultos mayores en Chile, y destacó que el 57% de esta población son mujeres. En tanto, se espera que las mujeres que actualmente son adultas mayores vivan en promedio hasta los 90,5 años, mientras que para los hombres de 65 años existe una esperanza de vida promedio de 85 años y cuatro meses (Chile, 2017).

Las mujeres viven en promedio casi seis años más que los hombres (OMS, 2015), en consecuencia, significa también que, al ser las mujeres más longevas respecto de los hombres, la proporción de mujeres se acrecienta a medida que aumenta la edad (SENAMA, 2011).

En consecuencia, la experiencia de envejecer es mayoritariamente femenina, las estadísticas muestran que la ventaja de la longevidad de las mujeres en relación con los hombres se ha ampliado, conduciendo a una creciente “feminización” de la población de adulta mayor en Chile.

En este sentido, es importante puntualizar lo vulnerable que se torna la mujer, las que en gran parte debe transitar en esta etapa cargando enfermedades crónico-degenerativas, soledad, aislamiento y en situación de escasez económica (Milosavljevic, 2007) lo que fomenta y sustenta el hecho que el envejecimiento en nuestros tiempos permanezca empañado e intermediado por el imaginario social poco favorable que conduce a ver la vejez como algo temido, no deseado (Tamer, N., 2013). Este imaginario se funda en que el

envejecimiento poblacional ha traído consigo un incremento en las desigualdades de género a medida que la edad avanza, así lo demostró la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional [CASEN] 2015 y el informe Género, Educación y Trabajo [GET] 2016.

Esta desigualdad de género también ha sido publicada por la fundación Sol (2016), las diferencias en el salario percibido entre hombres y mujeres en el mercado laboral en Chile así lo reflejan: el 84,8% de las mujeres versus el 76,11% de los hombres recibe menos del sueldo promedio, mientras que quienes ostentan los sueldos más altos –sobre un millón y medio de pesos– corresponden a un 2,9% de mujeres y un 7% de hombres. Así mismo, el 94 por ciento de las mujeres jubiladas percibe menos de 156 mil pesos mensuales.

En este sentido, las mujeres adultas mayores están en desventajas por su menor disponibilidad de recursos materiales y financieros, “...si las pensiones son bajas en general, para las mujeres lo son aún más porque han trabajado de manera intermitente o simplemente no han trabajado con salario, entonces las probabilidades de exclusión social en la vejez son mayores” (Thumala, 2016).

Dado los procesos de envejecimiento de la población, ya mencionados, el cuidado de los adultos mayores dependientes en su mayoría está a cargo de una mujer, el 85,6 % del total de cuidadores, en el caso de ser la cónyuge, son personas mayores o cercanas a la vejez, por tanto, las situaciones de alta carga de trabajo que supone el cuidado a mayores con dependencia, puede acelerar los deterioros propios del envejecimiento en estas mujeres, y en el caso de las hijas cuidadoras, tal condición les impide, además, participar en el mercado laboral formal y, con ello, obtener un ingreso propio, generando al mismo tiempo otro círculo de dependencia, esta vez, en el plano económico (GET, 2016).

“El trabajo doméstico no remunerado, imprescindible para la supervivencia de los hogares, recae casi totalmente en las mujeres... No sólo los quehaceres domésticos son una labor sin remuneración y a la cual no se le reconoce estatus de trabajo, también las mujeres son mayoría entre los trabajadores familiares no remunerados, es decir, son parte de la población considerada como económicamente ocupada, pero que no recibe ingresos por su trabajo” (Milosavljevic, 2007).

En la adulta mayor, convergen generaciones pasadas y futuras, convirtiéndose según Yuni y Urbano (2010) en un modelo intergeneracional, en tanto ha sido cuidadora y sostenedora de hijos, actualmente de sus padres o familiares envejecidos y en variadas ocasiones contribuye a educar y cuidar de los nietos. El cuidado de los otros continúa siendo un rol asociado a las mujeres (Huenchuan, Roqué y Arias, 2009; Marco-Navarro, 2006; Robles, 2003, en Arias 2014), por lo que las situaciones descritas son vividas como un deber, provocando conflictos internos, y en muchos momentos se le hace difícil poner límite frente a las diversas exigencias que debe afrontar (Ramos y Vásquez, 2013).

2.2 Longevidad y Calidad de Vida

Es relevante destacar los avances de la ciencia, ésta se ha encargado no sólo de que los bebés nazcan vivos, sino también que los que nazcan lleguen a envejecer (Tamer, N., 2008). Tal como se ha planteado, ya es un hecho que actualmente la gente vive más, produciéndose una tendencia progresiva y exponencial, al aumento cuantitativo y en mayor proporción de este grupo etario, y es en este sentido que vale la pena cuestionar constantemente cómo mejorar la calidad de vida de los longevos (Castillo, 2009).

2.3 Envejecimiento Exitoso

Desde el enfoque médico se ha planteado como desafío desarrollar un modelo de “envejecimiento exitoso”, concepto multidimensional que surge como alternativa al modelo de “enfermedad y deterioro” mostrando una visión positiva y de desarrollo en esta etapa de la vida, restando importancia a los factores genéticos y enfatizando en el valor de las relaciones sociales (Castillo, 2009).

Rowe y Kahn (1997), quienes popularizaron el concepto de “*successful aging*”¹ en 1987, lo definen a través de tres componentes principales: 1) baja probabilidad de enfermedad y

¹ Modelo presentado por Jack Rowe, médico, y Robert Kahn, psicólogo, junto a 16 científicos entre las décadas de los 80’ y 90’, basado en investigaciones mediante estudios longitudinales elaboradas por MacArthur Foundation y que ha servido de referencia para investigaciones posteriores

discapacidad relacionada con la enfermedad, 2) alta capacidad funcional cognitiva y física y 3) el compromiso activo con la vida. Por otro lado, P. Baltes y M. Baltes (1990) describen el “envejecimiento exitoso” desde una perspectiva psicosocial agregando elementos subjetivos enmarcados en un contexto sociocultural, en el desarrollo adaptativo y en un tiempo que se generan pérdidas y ganancias:

“...tanto los aspectos objetivos de funcionamiento médico, psicológico y social y los aspectos subjetivos de la calidad de vida y sentido de vida, parecen formar un nudo gordiano que nadie está preparado para desatar por el momento. Nuestra propuesta de solución es utilizar múltiples criterios subjetivos y objetivos y reconocer explícitamente las variaciones individuales y culturales (p.7).”

Lo interesante de este modelo es que al menos mencione la importancia de los factores psicosociales, como las motivaciones, el compromiso con la vida, la inserción social, etc., dando a entender que el envejecimiento exitoso no es un problema exclusivamente médico o biológico (Castillo, 2009).

Siguiendo a Castillo (2009) la persona que envejece es un ser social y, por tanto, su envejecer es un proceso inter-relacionado, que se da junto con la sociedad, en un lugar y en un tiempo histórico. Así mismo, los esfuerzos por lograr un envejecimiento exitoso implican la búsqueda de una mejor calidad de vida la que se traduce en salud, cuidado familiar, actividades laborales o recreativas, prestaciones estatales y la satisfacción de las necesidades de relación social (Sarabia, 2009).

3.- CALIDAD DE VIDA

Desde la década de los 90 hasta esta fecha, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) ha definido la calidad de vida como “la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto

(Fernández-Ballesteros, 2014; Martin, Kelly, B. Kahana, E. Kahana, B. Willcox, D. Willcox, & Poon, 2015.).

a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones (...)” y considera también que más allá del contexto en que se estime la calidad de vida, existen seis aspectos fundamentales que están presentes en todas las culturas: físicos (p.e., la energía, la fatiga), psicológicos (p.e., sentimientos), el nivel de independencia (p.e., movilidad), las relaciones sociales (p.e., apoyo social práctico), el entorno (p.e., la accesibilidad a la asistencia sanitaria) y las creencias personales/espirituales (p.e., significado de la vida).

Así también lo comprende el SENAMA, y se ha planteado la misión de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, garantizando y promoviendo el conocimiento y ejercicio de los derechos de adultos mayores, fomentando su plena integración a la sociedad, por medio de la coordinación, implementación y evaluación de políticas, planes y programas (SENAMA, 2011). En tanto, es un reto para esta institución el impulsar cambios culturales que permitan fomentar la inclusión del envejecimiento en el contexto nacional, a través de políticas públicas que mejoren las problemáticas asociadas a este sector.

En Chile, la Encuesta de Calidad de Vida (2017) aplicada el 2016, describe el nivel de calidad de vida de los adultos mayores y da a conocer factores relevantes que se relacionan con el logro de una mejor calidad de vida. Aquí se define como los principales determinantes de la calidad de vida en la vejez al estado general de salud; las condiciones económicas de vida que permitan asegurar un buen pasar; y la consistencia de los vínculos sociales (Valenzuela, 2017).

Con relación a la misma encuesta realizada el 2007 y a la Encuesta de Calidad de Vida y Salud (2016) realizada por el Ministerio de Salud y la Dirección de Estudios Sociales del Instituto de Sociología (DESUC) esta evaluación dio cuenta de la tendencia positiva mostrada en el bienestar subjetivo de chilenos y chilenas adultos mayores, medido como los niveles de autopercepción general de satisfacción con la vida (Chile, 2017).

A pesar de las cifras que respaldan la conclusión anterior existe alrededor de un 30 % de adultos mayores que reporta sentirse insatisfecho con la vida. Según explicó Herrera (Chile, 2017), los factores que podrían explicar la diferencia del nivel de satisfacción en este estudio se traducirían finalmente en la salud, los niveles de ingresos(económicos), clima familiar y eventos traumáticos.

3.1 Calidad de Vida y Sentido de Vida

De acuerdo con lo señalado, la evaluación de la calidad de vida pasa por un filtro subjetivo enmarcado en un contexto cultural, social y ambiental. Es una percepción que se relaciona con la satisfacción de necesidades.

En el mismo sentido, Ryff (2017) declara que, en particular el constructo "sentido de la vida" es una variable mediadora para la percepción de la calidad de vida y uno de los aspectos claves para comprender el funcionamiento mental saludable.

En la perspectiva de Ryff, tener un sentido o propósito en la vida implica tener: objetivos en la vida; sensación de llevar un rumbo; sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. El propósito en la vida se refiere a la tendencia a derivar el significado de las experiencias de la vida y poseer un sentido, una dirección hacia el objetivo que guía el comportamiento (Ryff, 2006; Schaefer, Morozink Boylan, Van Reekum, Lapate, Norris, Ryff & Davidson 2013).

Ryff (1989, 2016) desarrolló un modelo eudaimónico² de bienestar psicológico a fines de la década de los ochenta donde identificó seis dimensiones que se relacionan con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo avalados por indicadores de salud física. Estas dimensiones de bienestar son: la autonomía, el dominio del medio ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, de propósito en la vida, y la auto-aceptación. Agrega que estas dimensiones están moduladas por características sociodemográficas como la edad, género, nivel socioeconómico, etnia, cultura, así como por los acontecimientos y experiencias que los individuos se enfrentan. La religión y la espiritualidad son aspectos que han sido agregadas más recientemente en los estudios de bienestar.

La variable “propósito en la vida” bajo el modelo del bienestar psicológico de Ryff, ha sido investigada bajo diversos estudios donde ha sido posible establecer que es una variable

² “Bienestar en el cual lo más relevante es el desarrollo armónico del potencial humano que tiene cada persona. Contrasta con el bienestar hedónico que se centra en la obtención de placer” (Enciclopedia de la Salud).

capaz de: predecir salud y longevidad y fortalecer la capacidad para recuperarse ante estímulos negativos (Schaefer *et al.* 2013); predice el mantenimiento del estado funcional, incluyendo un menor riesgo de desarrollar discapacidad en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria y la discapacidad de movilidad (Boyle, Buchman & Bennett, 2010); se asocia con la salud cognitiva y psicológica en personas de edad avanzada, por lo que un mayor nivel de propósito en la vida reduce los efectos nocivos de los cambios patológicos de la cognición en la enfermedad de Alzheimer en la edad avanzada (Boyle, Buchman, Wilson, Yu & Schneider, 2012).

Así también lo sostiene un estudio en Irlanda (Layte, Sexton & Savva, 2013), el que ha asociado la extensión de la longevidad al aumento de la calidad de vida, siendo los factores más importantes una buena salud tanto mental como física y las relaciones de alta calidad y participación social. Es interesante puntualizar que el mismo estudio de Layte *et al.* (2013) concluye que, si la salud física se debilita, puede permanecer una buena calidad de vida si las personas encuentran valor y disfrute en otras dimensiones de la vida.

3.2. Redes de Apoyo

La calidad de vida es un concepto multidimensional que incluye aspectos personales y medioambientales, así como también valoraciones objetivas y subjetivas (Fernández-Ballesteros, 2014). En esta línea, una investigación de Diener (2002) realizada con el objeto de observar las variables que componen el bienestar subjetivo, concluye que ninguna variable por sí sola es capaz asegurar dicho bienestar y sólo las buenas relaciones con los otros resultan ser un factor determinante del bienestar de las personas.

Así mismo, otras investigaciones demuestran la relación existente entre las redes sociales y el bienestar psicológico, y que la falta de redes y soporte social inciden en la aparición de síntomas depresivos, tanto en el caso de los adultos mayores que viven en hogares particulares, (Antonucci, Fuhrer, & Dartigues, 1997; Forsell & Winblad, 1999 ; Chou & Chi, 2001; Peirce, Frone, Russell, Cooper & Mudar, 2000; Vanderhorst & Mc Laren, 2005 en Arias, 2014) como en los que viven en residencias para mayores (Doyle, 1995 en Arias, 2014).

Esta red de apoyo está referida a los apoyos informales, Arias (2014, p.62) la ha descrito como la que “está conformada por un conjunto restringido de relaciones familiares y no familiares que brindan alguna o varias formas de ayuda. Se puede disponer de ella tanto de manera cotidiana como en situaciones críticas”.

Objetivamente es posible evaluar la red de apoyo social de acuerdo con sus características: estructurales, que determina el tamaño de la misma según la cantidad de personas que la componen; densidad, indica el grado de interrelación entre sus miembros; distribución, dentro del mapeo de la red; homogeneidad o heterogeneidad, según la similitud de las características, sociales, culturales y demográficas entre los miembros de la red (Sluzki, 1996:45, en Arias, 2009; Arias, 2015).

Por otro lado, la efectividad y la satisfacción que genera la red social sólo puede ser determinada por quien la posee, lo que refleja la complejidad de su evaluación (Arias & Soliverz, 2009 en Arias 2014) y a su vez, la diversidad que presenta el proceso de envejecimiento.

Las principales funciones de la red incluyen la compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva y ayuda material (servicios y nuevos contactos) (Polizzi & Arias, 2014). “Los propios adultos mayores consideran que el disponer de relaciones familiares y sociales satisfactorias es un aspecto de gran relevancia para la calidad de vida en la vejez”. (Arias & Scolni, 2005 en Arias, 2009 p.152).

Las redes de apoyo no son estáticas y se modifican a lo largo de la vida, y aun cuando hoy se sabe que los adultos mayores poseen múltiples recursos y potencialidades para enfrentar nuevos escenarios, la tendencia a que dichas redes se debiliten durante la vejez, producto de las pérdidas reiteradas de familiares y amigos, y para algunos casos lado la dificultad en generar nuevos vínculos y de iniciar nuevas actividades, va provocando el aislamiento social del adulto mayor y dando paso a la presencia de sentimientos de soledad (Arias, 2015; Arias & Iacub, 2015). En Chile, la Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (2017), respecto a la sensación de aislamiento revela que un 35 por ciento de los adultos mayores “siente que le falta compañía”.

En un estudio cualitativo realizado en México, con el propósito de analizar los eventos más relevantes de la vida del adulto mayor y su relación con la calidad de vida en esta etapa, se

concluyó que, “para el anciano el padecer una difícil situación económica no es tan grave como la falta de la presencia y afecto familiar, representando el punto neurálgico de la calidad de vida” (Acevedo, 2014). El referido estudio declara también la complejidad del constructo y que la multifactorialidad del mismo pasa por analizar el funcionamiento de las dimensiones físicas, psíquicas y sociales del ser humano.

3.3. Sentido de Vida y Redes de Apoyo

La relación que se tiene con el mundo, la integración social y la participación recíproca con gente de otras edades (Castillo, 2009), en definitiva, con el entramado social, ayuda a proveer sentido a la vida (Sluzki, 1996 en Arias 2014) constituyéndose, así como un factor central en el bienestar personal, y en este sentido, la calidad de vida se asocia a las redes de apoyo con que cuentan las personas (Arias, 2009; Acevedo, 2014; Fernández-Ballesteros, 2014; Vivaldi y Barra 2012).

Längle³ (1992) expresa que vivir con sentido es vivir entrelazado con el mundo, es en el mundo donde se presentan los hechos y el que puede otorgar el sostén y soporte necesario para actuar. Estas actuaciones tienen como fin dar y recibir por lo que surge la necesidad de vincularse, consigo mismo y con los demás, de este modo el ser justifica su existencia. Los adultos mayores que no logran satisfacer estas necesidades, encontrar su espacio, desarrollan en su existencia sentimientos de inutilidad y de vacío, impactando esta situación en el sentido de la vida que construyen (Längle y Probst, 2000; Traverso, 2013; Yalom, 1984).

³ En el Análisis Existencial de Alfred Längle se busca que “la persona logre vivir con consentimiento interno en su propio actuar y en un cambio dialógico con el mundo” (Längle, 1993).

3.4. Sentido de Vida y Relaciones Vinculares.

Las relaciones vinculadas a las redes de apoyo cumplen un rol fundamental en los adultos mayores, en este sentido, el Análisis Existencial y cada vez más investigaciones dan cuenta de relación existente entre este grupo etario y su resolución frente a la vida ya que cuando el ser humano ha decidido vivir en plenitud, lo ha hecho también desde su diálogo con el mundo (Ocampo, 2011; Vieira, de Oliveira & Vieira, 2016; Windsor, Curtis & Luszcz, 2015).

En relación con lo anterior, en una investigación chilena, asociada al concepto de madurescencia (Ramos y Vásquez, 2013), concepto que se define como “aquel momento/movimiento del recorrido vital-existencial en el que el sujeto se cuestiona, se plantea y se reorienta a la tarea de alcanzar su madurez”, revela que las adultas mayores advierten que les queda un largo período por vivir al que necesitan otorgarle un nuevo sentido de vida. Este estudio, analizado bajo la luz del Análisis Existencial y fundamentado sobre la base de un muestreo de mujeres que cuentan con vida social activa y con redes de apoyo efectivas, describe mujeres que tienen la experiencia de sentirse amparadas en el ámbito de relaciones vinculares significativas, en las cuales se sienten aceptadas por otros; están en el mundo, y su existencia pasa por una revaloración de ellas mismas, para lo que construyen el espacio en el que desean estar. Esto lo logran por medio del mantenimiento y creación de vínculos, abriendo espacios y redes de apoyo que facilitan y dan sentido a la reelaboración de proyectos de vida, en especial en esta etapa en que se producen pérdidas (imagen joven, la productividad o producción social y la partida de familia y amigos cercanos⁴) que obligan a una reorganización de su escala de valores.

Es relevante puntualizar que las pérdidas y el aislamiento vividas por el adulto mayor son pérdidas de relación y cercanía con lo que es más valioso para el ser humano, el valor esencial de la vida, y más aún, sentir que el tiempo que resta incluye ser parte de esta finitud

⁴ Arias (2014) destaca que los vínculos importantes brindan no sólo apoyo, sino también elevados niveles de satisfacción.

podría crear sentimientos de una transitoriedad inútil y vacía, lo que se vive como una carga o un sin sentido (Längle y Probst, 2000).

Para permitirse ser uno mismo, vivir la mismidad, lo libre del ser humano, se requiere ser visto y valorado por otros, sin desproteger la propia intimidad. No obstante, en esta etapa de pérdidas, el ser humano cuenta con una actitud básica, la apertura, que le permite mantenerse en un constante intercambio con el mundo, y en particular con la gente que lo rodea (Längle, 1992).

La ancianidad es un tiempo de madurez de la autonomía afirma Längle (2000), es el momento de mirar hacia el interior y reconocerse, vivir la individualidad de su propio ego, para no perderse a sí mismo en tiempos de cambio.

Vivir con sentido implica llevar a cabo una acción libremente decidida, acción que se realiza en un campo de acción, en un contexto valorado y con un valor de futuro que da sentido a esta acción presente (Traverso, 2013).

Se requiere de la voluntad para afirmar el deseo y permitirse vivir el propio sentido de la vida, el que se construye o que se resignifica a partir de nuevas experiencias, de manera coherente y constructivamente, y siempre en la cotidianidad (Yalom, 1984). En el mismo sentido, el autor expresa que de esa forma es posible experimentar significativas vivencias conscientes de bienestar que perduran en el tiempo y de significación duradera.

3.5. Sentimientos de Soledad

Para hablar de sentimientos de soledad, se hace necesario definir este complejo constructo haciendo la distinción entre estar “*solo o aislado*” (aislamiento, sin compañía física) y “*sentirse solo*” (sentimiento de soledad, estado psíquico en cuanto a una vivencia subjetiva) (Rubio, 2001 en Cardona, 2013).

Cardona, Villamil y Quintero (2009), describen en su investigación que, estar “*solo o aislado*” lo determina la carencia de compañía, tanto de contactos sociales como de familiares. En este sentido, el adulto mayor va vivenciando la soledad a causa de variados factores asociados a las pérdidas que su curso vital está expuesto: Deterioro físico, pérdida de roles, lugar social, nido vacío, conflictos familiares no resueltos, choques

generacionales, entre otros. Este tipo de aislamiento podría generar sentimientos de soledad que influyan en un decaimiento anímico, no obstante, sólo surgirá dicho sentimiento cuando el estado de aislamiento implique una pérdida del lugar social y no sea un hecho voluntario.

En esta investigación se utilizará el término “*soledad*” como aquella percepción subjetiva que crea una sensación relacionada con la tristeza y es descrita como un sentimiento interno y doloroso y es independiente a la cantidad de contactos sociales o personas que acompañen al sujeto que la experimenta (Rubio, 2001 en Cardona, 2013).

Más que estar solo o aislado, es el sentimiento de soledad el que vuelve al adulto mayor más vulnerable de padecer enfermedades mentales (Holwerda, Deeg, Beekman, Tilburg, Stek, Jonker & Schoevers, 2012). Holwerda *et al.* (2012) enfatiza en lo relevante que resulta comprender la soledad que experimenta el adulto mayor, pues esto ayudará a desarrollar un diagnóstico más acertado y posteriormente una mejor intervención en las personas que se encuentran en riesgo de desarrollar una enfermedad.

En el mismo sentido, una investigación realizada en Colombia cuyo objetivo fue describir las redes de apoyo social y familiar con que cuenta el adulto mayor, mostró que los adultos mayores, a pesar de manifestar sentirse satisfechos por el apoyo entregado por su familia y otras redes de apoyo, pueden de igual manera desarrollar sentimientos de soledad que los conduzcan a sentirse vulnerables, desamparados e incluso maltratados (Zapata-López, Delgado-Villamizar y Cardona-Arango, 2015). Asimismo, esta investigación concluyó que la red de apoyo durante la vejez no sólo debe proporcionar servicios, sino también permitir la participación activa de las personas mayores en tareas productivas. La red de apoyo social sólo cobrará valor y será significativa si ellos pueden proporcionar “apoyos materiales, afectivos e instrumentales, basados en la experiencia y la sabiduría que le han dado los años, desempeñando un papel protagónico en el fortalecimiento de los vínculos intergeneracionales al interior de la familia y la comunidad” (Zapata-López *et al.*, p. 858, 2015).

En síntesis, con relación a las investigaciones ya descritas, tanto las relaciones sociales (en cuanto a red de apoyo) y los factores subjetivos han sido protagonistas al momento de analizar el fenómeno en estudio.

Al respecto, las teorías acerca de la tercera edad que incluyen factores subjetivos de vida son relativamente recientes y han venido a dar nueva luz a este fenómeno humano tan complejo, entre los pioneros es posible encontrar en 1963 a Havighurst (en Fernández-Ballesteros, 2014), quien identificaba el buen envejecer, *successful aging*, con la satisfacción de la propia vida o con tener la moral alta, por ejemplo. En esta misma línea, Fernández-Ballesteros (2014), afirma que hasta el día de hoy los autores aún no se ponen de acuerdo en qué significa envejecer bien ni mucho menos en cuáles serían las causas que lo determinen, sin embargo, con la incorporación de aportes de variadas disciplinas ha sido posible ampliar el concepto del buen envejecer a través de modelos integradores que incluyan las diversas dimensiones del ser humano.

En tanto, las investigaciones acerca del adulto mayor chileno hasta aquí revisados se focalizan en cómo mejorar la calidad de vida, no obstante, no destaca ni revelan lo suficiente al sentido de la vida como indicador subjetivo y cualitativamente significativo. Como ya se describió, en investigaciones internacionales ha demostrado ser un factor importante en el bienestar de las personas.

Las investigaciones que incluyen este factor se han desarrollado bajo una mirada de sentido de la vida arraigadas en un “sentido ontológico”, el que implica un propósito, una direccionalidad, hacia el futuro. No obstante, esta investigación apunta precisamente a ampliar el horizonte y contribuir con una mirada desde la psicología Humanista-Existencial, específicamente desde el Análisis Existencial, e indagar acerca del sentido de la vida como “**sentido existencial**”⁵.

Por esta razón se hace necesario comprender el marco teórico al cual se adscribe esta investigación antes de explicitar la problematización. Con ello se pretende entregar nuevas

⁵ Constructo que será definido en mayor profundidad en el apartado 3.4.3, “Sentido de Vida en el Análisis Existencial”. En general, es definido como la elección que toma el ser humano en base a la mejor posibilidad que hay en una situación (Längle, 1992).

luzes de comprensión, incluyendo nuevos factores entorno a un fenómeno desde perspectivas que se sitúan en un horizonte con mayor amplitud.

Así mismo pretende abordar las diferentes teorías destinados a explicar y comprender los procesos del envejecimiento de la mujer a fines con la postura paradigmática referida.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. El Nuevo Paradigma en Psicología

Las principales críticas hacia el paradigma imperante hasta mediados del siglo XX, apuntaban principalmente a que la ciencia presentaba un mundo neutro, abstracto, carente de significado, y por lo tanto, distante del que vivimos y por otro lado, considerando que los métodos de investigación deben ser necesariamente fieles a la naturaleza del objeto estudiado, y en un intento de superar la dicotomización objeto-sujeto comienza a configurarse un sujeto que surge de una experiencia vivida en el mundo y que son inseparables la una de la otra (Quitmann, 1989). En este sentido, surge una nueva perspectiva que describe una ciencia por la cual los fenómenos se manifiestan en la conciencia, apareciendo con fuerza en la filosofía y en sociología. A esta teoría de los fenómenos se le llamó “*Fenomenología*”, reconociendo a Husserl como el autor del método fenomenológico (Pérez G., 2002).

Desde la perspectiva de Husserl, la ciencia no lograba capturar “la experiencia genuina que las personas tienen de su entorno y de sí mismas” (Sassenfeld, 2006, p. 93), en consecuencia, rechazó la teoría científica, la misma que conocemos hoy, pues deseaba comprender con exactitud la experiencia que viven los individuos con anterioridad a las abstracciones que realiza la ciencia, esto es el mundo de la vida (*Lebenswelt*) (Halling & Carol, 1999; Tageson, 1982 en Sassenfeld, 2006).

La fenomenología, basada en el fenómeno y la experiencia inmediata (Sassenfeld, 2006), es el método por el que se rompe la forma tradicional de conocer el mundo, y su gran aporte para la clínica psicoterapéutica es cambiar el diagnóstico causalista y estructural que describía a un ser estático, tal como se conoce hasta hoy desde el modelo médico (Moreira,

2001). Siguiendo a Moreira (2001) este método, por medio de la actitud fenomenológica, permite investigar y comprender de manera exacta y empírica las vivencias que el ser humano tiene en el mundo, de sí mismo y con sus semejantes.

Es necesario e interesante puntualizar el encuadre que hace la fenomenología respecto del tiempo, ya que ésta propone permanecer en un “aquí-y-ahora”, toda vez que busca una comprensión (no interpretación) basada en la descripción vivencial de la experiencia inmediata en una situación presente (Yontef, 1995; Sassenfeld 2006). Siguiendo a Sassenfeld (2006), la psicoterapia humanista-existencial comprende que tanto los recuerdos como los propósitos futuros son fenómenos psicológicos que se producen en el presente.

Como instrumento terapéutico, la fenomenología permite acercarse al paciente aceptándolo, comprendiéndolo, y permitiendo que despliegue sus herramientas personales para encontrarse a sí mismo (Längle, 2004).

En este sentido, todo diagnóstico fenomenológico hermenéutico⁶ que trate de reconstruir o interpretar la subjetividad del otro, pasa por entender cuatro grandes aspectos que conforman los supuestos básicos de la existencia humana, a saber: cómo la persona experimenta su responsabilidad, voluntad y libertad en el mundo; cómo ejerce su libertad de moverse en el mundo y cómo lo experimenta; cómo la persona se relaciona con la incertidumbre en la vida, con los miedos (a la muerte); y cómo la persona le otorga sentido al mundo y a las personas que lo rodea tanto en la experiencia corporal (Yalom, 1984 en De Castro, 2011).

4.2. Psicología Humanista- Existencial

Se hace necesario señalar que bajo este nombre existe una gran variedad de abordajes clínicos que comparten bases filosóficas que dan origen a un concepto de ser humano más

⁶ La hermenéutica filosófica de Hans-George Gadamer es definida como el arte de comprender, que surge en una conversación genuina y más que ser un comportamiento del pensamiento ésta constituye el movimiento básico de la existencia humana (Sassenfeld, 2010). En la misma línea, permite concebir “la psicoterapia en términos generales como un proceso continuo de conversar comprendiendo y de comprender conversando que se produce entre (al menos) dos personas” (Sassenfeld, 2010, p. 444).

o menos homogéneo. No obstante, hasta hoy los psicoterapeutas adscritos a esta línea de pensamiento, integran aportes de diferentes líneas de trabajo, conformando así nuevos sub-enfoques o acercamientos psicoterapéuticos, lo que se manifiesta en el quehacer del terapeuta. En este sentido podemos situar dos grandes abordajes, la psicología Humanista norteamericana y los enfoques existenciales europeos. (Martínez, 2011; Kriz, 2001)

Los modelos adscritos al enfoque humanista-existencial son aquellos que provienen de la tradición filosófica existencial y fenomenología europea (Feixas, y Miro, 1993). La psicología humanista-existencial se vale de esta metodología y fundamento filosófico por la correspondencia con sus principios permitiéndoles desarrollar psicologías basadas en la experiencia de lo inmediato. En tanto, este enfoque, tal como se expone en los planteamientos filosóficos, se adscribe a una visión que rechaza la dualidad sujeto–objeto, planteando una subjetividad en constante cambio y en interrelación con su entorno vivo.

4.3. Fundamentos filosóficos

Los fundamentos filosóficos que sostienen a los enfoques psicoterapéuticos humanistas-existenciales han entregado un aporte para su desarrollo de una manera comprometida con el hombre y con el mundo, a través de prácticas competentes. Es por esta razón, que se hace necesario volver a estos fundamentos una y otra vez cada vez que sea necesario ya que éstos más que una propuesta son el eje rector para repensar la teorización tanto en la psicoterapia como en la investigación.

El existencialismo define la existencia humana como libre de sujeciones esencialistas, no habiendo una naturaleza que determine a los individuos (Quitmann, 1989). De este modo, la existencia cobra primacía, y todo concepto o constructo que defina al ser humano, sólo se construirá a posteriori de la experiencia de éste en el mundo, así los seres humanos primero existen y luego adquieren esencia (Sartre, 2009). En ese sentido, existe una idea de que el ser humano está en permanente construcción.

Siguiendo a Heidegger, Merleau Ponty (1945) desarrolla la idea de la trascendencia del dualismo cuerpo-mente, externo-interno, sujeto-mundo y la entrada en un pensamiento que une al ser humano en una relación con su entorno. Su comprensión rescata la idea de un ser

humano como ser existencial con una experiencia abierta al mundo: “no existe un hombre interior, el hombre está en el mundo y sólo en el mundo se conoce a sí mismo” (Merleau Ponty, 1945 p.145).

Desde esta mirada, nos encontramos con un sujeto que ha trascendido la individualidad, es intrínsecamente entrelazado en el mundo. Cuando Merleau Ponty se refiere al mundo, no lo hace de la representación ni de la imagen de mundo, sino de cómo el ser humano lo vivencia (Orange, 2012). En este sentido, contribuye a revocar una concepción dicotómica de separabilidad sujeto – objeto, propia del positivismo, dando paso a una comprensión de ser humano amalgamada al mundo y su historia al mismo tiempo que se singulariza con sus emociones, acciones, pensamientos y discursos. De este modo, singularidad y universalidad coexisten transformándose el uno al otro mutuamente (Orange, 2012).

Esta noción de ser humano, lo constituye como un ser mundano, un ser en construcción intrínsecamente entremezclado con el mundo, en un mundo que también contiene a los otros (Orange, 2012; Moreira 2001). Nunca hay un ser humano que aparezca sin estar siempre ya inserto en un mundo donde hay otros cuerpos, en la experiencia vivida siempre hay otros cuerpos ya ahí, y por tanto está ya en otros sujetos. Es la realidad más básica del ser humano ya que sin esta condición no viviría. Por tanto, aparece la imposibilidad de tener experiencias plenamente individuales. En este sentido Merleau Ponty argumenta: “...el mundo social es un campo o una dimensión permanente de la existencia; puedo darle la espalda, pero no puedo dejar de estar situado en relación con él” ([1945], en Orange, 2012.p.84).

Es así como toma relevancia el concepto de corporalidad intersubjetiva, en un cuerpo que está en interacción incesante con su ambiente y, por tanto, es información medioambiental (Gendlin, 1992) en un mundo que se comparte con otros y que permite al ser humano estar en comunicación (Orange, 2012).

“En la experiencia del diálogo, se constituye entre la otra persona y yo un fundamento común; mi pensamiento y el suyo están entrelazados como un único tejido (...) somos colaboradores unos de otros en una reciprocidad consumada. Nuestras perspectivas se fusionan una con la otra y coexistimos en un mundo común”. (Merleau Ponty [1945] en Orange, 2012.p.76)

Siguiendo a Orange (2010) la intersubjetividad así entendida tiene dos aspectos, pues por un lado se presenta como el espacio y el sistema donde se constituyen los sujetos, y por otra parte como el resultado obtenido de una conversación.

En la filosofía dialógica de Buber (Quitmann, 1989), se sitúa la relación del ser humano como un hecho fundamental de la existencia, alcanzando su punto culmine en el reconocimiento de que más que un ser lo que hay es el “hombre con los hombres”. En este hecho es posible observar dos posturas que se encuentran presente en cada sujeto en relación con otro, con las cosas y con el mundo: Yo-Tú y Yo-Ello (Orange, 2012; Quitmann, 1989).

La filosofía de Buber (Orange, 2012) está teñida por la búsqueda del sentido de la existencia, destacando la responsabilidad de este ser existencial en la construcción de mundo más coherente. En este sentido, la comprensión humana se da fundamentalmente en la cualidad del diálogo como experiencia vincular vivida y también por la reflexión. De este modo una relación YO-TÚ es vivida como una experiencia momentánea y rara, pues se hace difícil mantener una relación en que todo mi ser se vuelque totalmente y se involucre de manera tan intensa sobre ese otro. Es una relación fugaz, porque luego de esta el sujeto se aparta y se retira hacia la relación Yo-Ello apareciendo la percepción, sensación, representación, sentimientos y pensamientos. No obstante, esta creación ha sido construida en la relación YO-TÚ.

La relación YO- ELLO suele ser considerada como negativa y perjudicial por su condición objetivante, pero sólo será así en cuanto a relación sometedora que construye un vínculo frío y distante propiciando relaciones mecanicistas ante un objeto manipulable, invisibilizando la alteridad (Moreira, 2001).

Orange (2010), refiere que el encuentro dialógico de la ética buberiana inspira al quehacer clínico desde una mirada puramente humana. Del mismo modo, Gadamer define que la conversación es lo que nos define como humanos “*Lo que define nuestra humanidad no es alguna capacidad racional (...) sino más bien la capacidad para ir más allá de nuestra particularidad...*” (Gadamer & Hahn, 1997, en Orange 2010, p.130).

La hermenéutica de la comprensión de Gadamer busca la verdad en la conversación y hace un llamado a no abandonar la comprensión mutua, al respecto afirma: “Una conversación

siempre es un tipo de convivencia y, en cuanto a tal, tiene su prioridad indiscutible e inalcanzable” (Gadamer & Hahn, 1997 en Orange, 2012, p.130).

Orange (2012) expone que para Gadamer lo especial, lo particular de una conversación psicoanalítica de sanación es que se propone sanar la incapacidad para el diálogo que constituye el sufrimiento humano. Desde esta postura el mayor problema de los pacientes es sentirse al margen o excluidos de la comunidad de otros, por lo tanto, el sufrimiento que aqueja a un paciente está definido justamente por la capacidad del diálogo.

4.4. Psicología Humanista

La “psicología humanista” fue nombrada por Abraham Maslow como la “tercera fuerza” debido a que nace en un momento de la historia en que el paradigma dominante amparaba al psicoanálisis y el conductismo como las dos únicas escuelas de pensamiento influyentes (Quitmann, 1989). No obstante, la psicoterapia existencial europea ya se había anticipado en al menos dos décadas (Martínez, 2011).

La Psicología Humanista se consolida como tal en Estados Unidos en 1962, año en que se funda la “Sociedad de Psicología Humanista” con Abraham Maslow y Carl Rogers (uno de los rectores de la psicología humanista), abriendo nuevos horizontes conceptuales procedentes de la fenomenología de Edmund Husserl y del existencialismo de Sören Kierkegaard y Friedrich Nietzsche, en medio del movimiento social de “contracultura” profetizando un revolucionario cambio, pues aspira a desarrollar una nueva psicología que se ocupe de la Subjetividad y la Experiencia Interna, esta nueva disciplina se ocupa de los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo. (Kriz, 2001; Rogers, 1963 en Quitmann, 1989; Riveros, 2014).

Por otro lado, gran parte de las raíces psicológicas se sustentan en las ideas de emigrantes europeos, como J. Moreno quien dio un giro sustancial a la propuesta de Freud e incluyó en su psicoterapia tópicos que se transformarían en temas fundamentales para la psicología Humanista y que se mantienen vigentes hasta hoy (Kriz, 2001). Asimismo, se vale de los

aportes de intelectuales que llegaron a Norteamérica luego de la segunda guerra mundial y durante el dominio nazi, principalmente Kurt Goldstein, Fritz Perls, Charlotte Bühler, Ruth Cohn y otros representantes del existencialismo europeo; así como también íconos de la psicología profunda como Alfred Adler, Viktor Frankl, Erich From, Karen Horney y Wilhelm Reich (Kriz, 2001; Quitmann, 1989). En consecuencia, es válido señalar que la psicología humanista se gesta en Europa y nace en Estados Unidos.

La psicología humanista, fundada en la Fenomenología como método y en la concepción holística de las ciencias es un modelo integrativo que se nutre de distintas fuentes. Así mismo, los fundamentos filosóficos que la sustenta tienen una variada procedencia (Quitmann, 1989; Sánchez, 1998)

De este modo, se aspira a una concepción globalizada del hombre, con temas tales como: libertad, responsabilidad, autenticidad, realización, autodeterminación, dimensión espiritual y sentido de vida (Quitmann, 1989). El ser humano en la psicología humanista es intrínsecamente bueno (Yalom, 1984), una persona en desarrollo que como tal supera a la suma de sus partes, su existencia se funda en un contexto interhumano, posee la capacidad de darse cuenta consciente (awareness), puede elegir y elegirse, es intencional y como tal es pro-yecto, siendo (Sánchez, 1998).

La principal propuesta es una psicología cuyo objetivo central es crear las condiciones para el desarrollo de las potencialidades, por lo que se convierte en una práctica cotidiana y no una meta (Merleau Ponty en Kriz, 2001).

4.5. Enfoques Existenciales

Los enfoques existenciales provenientes de la filosofía existencialista se desarrollan durante la primera mitad del siglo XIX con un intento de romper con el pensamiento históricamente aceptado desde Platón y Aristóteles hasta Hegel. Se originan en un ambiente violento e inseguro, en un periodo entre guerras mundiales donde el futuro es incierto, este contexto quedaba reflejado en los temas y significados que captura y reflexiona: libertad y miedo, elección y decisión, responsabilidad, estar en el mundo, condición de presente, y dando espacio también a la dimensión espiritual que busca dar

significado a la vida y a la muerte, de ésta última nace la pregunta por el sentido de la vida (Quitmann, 1989; Van Deurzen en Martínez, 2011). Las bases filosóficas y epistemológicas de esta perspectiva psicológica existencial definen al ser humano como un ser-en-el-mundo, poniendo énfasis en los aspectos vinculares del ser-con-otros y que tiene consciencia de su existir lo que genera la condición básica de la existencia “la angustia” (Martínez, 2011). En palabras de Kierkegaard (1941) “Cuanto más hondamente se angustia, tanto más grande es el hombre (...) quien ha aprendido a angustiarse en debida forma ha aprendido lo más alto que cabe aprender” (en Martínez 2011, p. 229).

Siguiendo a Heidegger (en Quitmann, 1989), el ser humano es “arrojado” al mundo y desde allí, como característica existencial, desde su nacimiento se enfrenta a la muerte, y en acuerdo a Sartre, a través de los conceptos de libertad, responsabilidad, decisión y elección se va conformando un ser que aparece en el mundo y luego se define. El ser humano está “condenado a ser libre en la medida que se crea a sí mismo, siendo responsable por lo que haga y teniendo el destino en sus propias manos” (Moreira, Saboia, Beco, & Soares, 1995, p. 124).

“El existencialismo viene a poner como centro a la persona existente”, declara May (1961, p.14) enfatizando la importancia de la mirada sartreana que el ser humano “*surge y deviene*” en contraposición del carácter esencialista de la ciencia occidental.

Entre los principales pensadores filosóficos existenciales se encuentra a: S. Kierkegaard, F. Nietzsche, M. Heidegger, J. P. Sartre, K. Jaspers, M. Merleau-Ponty, A. Camus, S. De Beauvoir, G. Marcel, M. Buber, P. Tillich; por otro lado, aparecen pensadores relacionales y/o modernistas, fenomenólogos y hermenéuticos como: E. Husserl, E. Levinas, P. Ricoeur, M. Foucault, J. Derridá, H.G. Gadamer, L. Wittgenstein, entre otros. (Martínez, 2011, p. 3)

Ludwig Binswanger (en May, 1961), quien se destacó en el campo de la psiquiatría y de la psicología, ha sido reconocido como uno de los fundadores del movimiento existencial en estas áreas e instaló una imagen antropológica complementaria a la postura de Freud:

“...significa ser un ser que enfrenta su propio destino y el de la humanidad, un ser que se decide, o sea uno que- asume ¡su propia situación, o que se sostiene sobre sus propios pies... El hecho de que nuestra vida es determinada por las fuerzas vitales constituye sólo un

aspecto de la verdad; el otro reside en que determinamos dichas fuerzas como nuestro destino. Sólo si se tienen en cuenta ambos aspectos es posible considerar en su totalidad el problema de la salud y de la enfermedad...” (Binswanger, en May 1961, p. 33).

Binswanger, quien mantuvo una estrecha amistad con Freud, criticó el aporte freudiano con relación a la comprensión de ser humano al considerarla “unilateral y estrecha”, pues deja a éste reducido a “impulsos, instintos y aspectos análogos de la experiencia”, es decir quedando en el ámbito de su naturaleza (Um welt) (May, 1961). Siguiendo May (1961) refiere que, al respecto, Binswanger expresó que esta era una teoría que deja una comprensión nebulosa y epifenoménica del ser con relación a sus semejantes (Mit welt), y no considera la dimensión del ser en relación consigo mismo (Eigen welt).

La psicología existencial alberga una amplia variedad de escuelas y, cada una de estas escuelas es un enfoque integral en sí mismo donde no existe un “padre único” fundador sino más bien hay un particular estilo de interpretar y comprender los planteamientos de filósofos existenciales y pensadores que han inspirado dichos abordajes (Martínez, 2011).

En acuerdo a Rollo May (1961), el psicólogo o psicoterapeuta existencial se define en:

...una actitud hacia la terapia, no de un conjunto de nuevas técnicas, sino de una preocupación por comprender la estructura del ser humano y su experiencia, las cuales deben subyacer en, toda técnica. Por ello tiene sentido decir —siempre que no se interprete mal— que todo psicoterapeuta es existencial en la medida en que resulta un buen terapeuta... es ¡capaz de aprehender al paciente en su realidad! (p. 18).

4.5.1. Viktor Emil Frankl

Nació en 1905, en la ciudad de Viena, donde pasó la mayor parte de su vida. Fue neurólogo y psiquiatra (Kriz, 2001).

Trabajó en sus inicios cercanamente con el Psicoanálisis de Freud y luego con la Psicología Individual de Adler (Kriz, 2001). No obstante, sintió que ambas corrientes daban cuenta de la imagen de ser humano de manera reduccionista e inadecuada que, bajo un pensamiento unidimensional, priva al ser humano de encontrar un sentido y, por otro lado, acusó las suposiciones deterministas características del psicoanálisis, las que niegan toda posibilidad

de experimentar la libertad propiamente humana y asimismo las potencialidades del individuo para desplegar su responsabilidad (Frankl, 1984).

Sus primeros trabajos los desarrolló muy cercano a pacientes suicidas, esto lo llevó a elaborar el concepto de “neurosis noógena⁷” (Kriz, 2001). Su deseo por “rehumanizar la psicoterapia” y la búsqueda de sentido en la existencia del ser humano, lo llevaron a desarrollar una nueva teoría de psicología (Längle, 1995). En 1926 comienza a utilizar el nombre de Logoterapia, años más tarde la llamaría Análisis Existencial, para luego retomar su nombre inicial. La Logoterapia fue caracterizada como la “Tercera escuela vienesa”, después del Psicoanálisis de Freud y la Psicología Individual de Adler (Kriz, 2001).

Tras la persecución nazi, su condición de judío lo llevó a experimentar el dolor humano en su más cruda expresión en los campos de concentración de Auschwitz y en Dachau (Kriz, 2001). Esta experiencia lo lleva a redescubrir la libertad, una libertad espiritual que no puede ser arrebatada, Frankl experimenta que aún, en tan terribles condiciones, el hombre puede conservar un vestigio de esta libertad espiritual, pudiendo decidir su forma de ser (Frankl, 1979). De este modo, el ser humano logra dar un significado y un fin a la vida (Längle, 1995). En tanto, uno de sus fundamentos de la concepción antropológica es la libertad de la voluntad, de la que se desprende la noción de “la última de las libertades”, por la que se puede elegir la actitud con la que se enfrentará cualquier circunstancia a la que se exponga el ser humano, más allá de lo condicionada o limitada que ésta sea (Frankl, 1979).

4.5.2. Concepto de Ser Humano

Tanto la Logoterapia como el Análisis Existencial, se sustenta sobre un concepto de ser humano que es descrito en tres aspectos diferenciados (“clases de ser”) (Längle, 2000): El cuerpo (*soma*), de donde surgen las necesidades físicas; los sentimientos e impulsos

⁷“Las neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos entre principios morales distintos (...), en términos más generales, de los problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante” (Frankl, 1991, p.58).

(*psique*), las que lo llevan a mantener sus fuerzas vitales y bienestar, y de donde se mantienen los sentimientos en constante tensión en acuerdo a su personalidad; y el espíritu (*nous*), ámbito que se ocupa del sentido y el valor de su vida, apareciendo los temas de fuerza moral, amor, fe, valores, justicia, libertad, responsabilidad, etc.

El encontrarse a sí mismo, encontrar sentido, a través del auto-distanciamiento (“poder de obstinación del espíritu”) le permite guiar su propia vida obedeciendo a su conciencia y alcanzando así su libertad (Längle, 2000)

En virtud de su deseo de sentido, el hombre aspira encontrar y realizar un sentido, pero también a encontrarse con otro ser humano en forma de un tú. Ambas cosas, la realización de un sentido y el encuentro humano, ofrecen al hombre un fundamento para la felicidad y el placer. (Frank, 1984, p. 5).

4.5.3. Sentido de Vida en el Análisis Existencial

Antes de definir qué es el sentido en el Análisis existencial, es necesario puntualizar algunos aspectos y se precisa también remitirse a tres fenómenos que preceden la pregunta por el sentido, tres experiencias a las que el ser humano siempre estará expuesto (Längle, 1992):

1. Observa y reconoce la red de efectos surgidas de su relación con el mundo, el mundo lo afecta y viceversa;
2. Experimenta el diverso valor de las cosas;
3. Percibe las consecuencias en tanto es un ser responsable de sus actos, y las consecuencias del derecho a vivir en una estructura social.

El estado fundamental en el que se encuentran los individuos es “ser-en-el-mundo” (Heidegger) en el cual desarrolla su experiencia “ontológica” básica (Längle, 1992), y desde aquí surgen motivaciones y la búsqueda de sentido en relación con el fundamento de las cosas y de lo que es el ser en sí y a lo se puede asir.

Asimismo, expresa Längle que una vez que el ser se define en su estar-en-el-mundo y es capaz de relacionarse, aparece la experiencia de valor, dando paso a la pregunta “axiológica” del sentido: ¿Qué es lo bueno de esto? O ¿Para qué es bueno esto?, a lo que

Frankl llamó “Voluntad de Sentido” (Frankl, 1982 en Längle, 1992). De esta manera, el ser no sólo sabe que *es*, sino que además es bueno serlo, expresa Längle (1992), y agrega que, al conectarse con el valor de ser, en esta predisposición axiológica, el individuo logra conocer entre otras cosas, la belleza humana y los efectos y consecuencias que puede tener su actuar, así las cosas, son mejores o peores, útiles, obstructivas o dañinas y, sobre todo, percibe que su existir importa. Frankl, refiere que este valor se otorga por medio de la conciencia, al que llamó “el órgano del sentido” (Frankl, 1984; Längle, 1992).

Siguiendo a Längle (1992, p.7) puntualiza que el ser humano “no sólo experimenta las cosas como ontológicamente dadas y ni sólo como incentivo axiológico, sino también conoce al mundo como existencialmente desafiante”. Esta forma de conocer está dada por la cuestión existencial que remite a la pregunta: ¿Qué hago yo como una persona libre, creativa y responsable en medio de este mundo?”, dando paso al “Sentido Existencial”. Frankl (1974, en Längle 1992), refiere que el sentido existencial surge desde un ser activo que está en el mundo y que se relaciona libremente, desde sí.

...no es el individuo el que debe preguntar, sino que es la vida la que le formula preguntas; el individuo ha de contestar y, en consecuencia, responsabilizarse con su vida. El individuo, pues, debe buscar una respuesta a la vida, buscar el sentido de la vida, para encontrarlo y no para inventarlo; el individuo no puede «dar» sin más un sentido a la vida, sino que debe «tomarlo» de ella. (Frankl, 1984, p.15)

El “sentido” en la existencia humana se sostiene, en tanto existe un ser inacabado que por su condición de ser humano es libre para decidir y guiar su existencia, para construir su destino que es único, y que al igual que la muerte, siempre será parte de su vida (Längle, 2008).

Frankl (1984) expone que una de las características de la existencia humana es la autotranscendencia, hay una necesidad de orientarse e ir más allá de sí mismo, y que mantenerse en la mera supervivencia la vida limita la búsqueda de sentido. En esta línea, el Análisis Existencial describe la muerte como “el fracaso de trascender a sí mismo y de

lidar críticamente con el mundo” (Längle, 1992). En palabras de Längle (1992), en la soledad del solipsismo⁸ el ser humano no puede revivir.

Por otro lado, Längle (1992) puntualiza que cuando se habla de muerte no se habla sólo de aquella que se encuentra al final del camino, sino también de la que acompaña al ser humano en su cotidianidad, ésta se presenta en cada decisión que debe tomar, al elegir también implica decir adiós a las otras posibilidades que no fueron realizadas, asimismo la muerte es una parte esencial de la vida que se presenta en cada decisión.

Längle (1992) también refiere que las posibilidades que son elegidas y “realizadas en el espíritu de la verdad, valor y justicia, son una trascendencia espiritual a la frontera de la muerte en un área, donde permanece el arte de la vida” (p. 9).

Asimismo, y en acuerdo a Längle (2008) al hablar de sentido, no se está apuntando al sentido último de la vida (sentido ontológico), sino que está referido a aquella única manera de “*plasmear la situación*” (sentido existencial), y lo define como:

“Vivir con pleno sentido significa...que el ser humano con sus disposiciones y capacidades, con su sentir y querer, se involucra en lo que ofrece el presente, se confronta con ello creativamente, tanto recibiendo como dando. Sentido es una especie de compromiso, de estar metido en la cosa” (p.12).

Längle (1992) describe que para llegar a esta voluntad de sentido el ser humano ha tenido que pasar “exitosamente” por las tres motivaciones noéticas, esto es ya conociendo lo que puede hacer, lo que quiere hacer y lo que le es permitido hacer, sólo entonces sabrá lo que debería hacer y puede ir al mundo por medio de una decisión que emana desde su propia voluntad de actuar (actitud), pues es un ser que ya no depende de respuestas que vengan de fuera de sí, sino que de su sentido existencial, de su persona libre.

Por otro lado, Frankl describe tres vías hacia el sentido (Frankl, 1984; Längle, 2008):

1. Los valores vivenciales: Una vivencia puede convertirse en sentido, toda vez que este encuentro sea bello en sí mismo y quien la experimente participe de ella activamente. De

⁸ Del lat. *solus ipse* 'uno mismo solo'

Fil. Forma radical de subjetivismo según la cual solo existe o solo puede ser conocido el propio yo. (Real Academia Española)

esta manera el ser humano recoge lo valioso del mundo, nutriéndose tanto de la naturaleza como de lo creado por el ser humano. Uno de los valores vivenciales más profundos es el encuentro con otros individuos, en las distintas actividades que realizan esto es en el trabajo, una fiesta o una simple conversación.

2. Los valores creativos: Referidos a la entrega que hace el ser humano al mundo, a través de su tarea, su trabajo. Los individuos no sólo se nutren o se enriquecen al recibir algo del mundo, sino que también al dar de sí a través de su obra. Estas labores incluyen el amplio quehacer, por ejemplo: el cuidado a los otros.

3. Valores actitudinales: La actitud hacia el destino, cualquiera sea este, de sufrimiento o situaciones desahuciadas. Estas situaciones sacan al ser humano de su equilibrio o de su comodidad obligándolo a tomar una decisión frente a la difícil situación que lo apremia.

4. Para Frankl (1984, p. 8) los valores de actitudes están por encima de los valores creativos y los valores vivenciales.

4.5.4. Análisis Existencial

El Análisis Existencial, enfoque desarrollado por el Dr. Alfried Längle, arraigado en la persona de Viktor Frankl, ha sido fuertemente influenciado por la filosofía existencial, así como también por: la fenomenología de Franz Brentano, en su noción de intencionalidad (tomada de la Escolástica Medieval); la fenomenología de la percepción de Edmundo Husserl; fenomenología de los valores, de Max Scheler; y la fenomenología ontológica, de Martin Heidegger (Längle, 1997). Por tanto, su autor lo define como:

...una Psicoterapia fenomenológica – personal con el objetivo de ayudar a la persona a lograr una vivencia (espiritual y emocional) libre, a tomas de posición auténticas y un trato responsable consigo mismo y con su mundo. (1995, p. 11).

Este abordaje plantea que el ser humano tiene su existencia en el mundo, con libertad y responsabilidad para crearse en las metas, tareas y valores para los que él se encuentra auténticamente llamado a vivir (Längle, 2005). En la misma línea, el Análisis Existencial describe que es posible establecer que una vida plena comienza cuando el individuo es capaz de dar un sí, a sí mismo y a su propia vida, toda vez que este ser mundano tiene el

poder para salir de sí mismo y aventurarse hacia la búsqueda de lo que considera valioso (Längle, 2003).

El desarrollo del análisis Existencial, basado en la Logoterapia de Viktor Frankl, se consolida sobre un eje estructural y otro eje procesal (Croquevielle, 2009).

El eje procesal está referido al método psicoterapéutico fundamental de este abordaje, el Análisis Existencial Personal (AEP), el que tiene como objetivo central acercar a la persona hacia sí misma y al mundo para construir una existencia plena y libre tanto mental como emocionalmente, que posibilite un encuentro genuino reposicionando a la persona y sus recursos en situaciones que la bloquean (Croquevielle & Traverso, 2011; Kwee & Längle, 2013). En acuerdo a su autor, la plenitud se logra cuando el ser humano logra responder existencialmente (Kwee & Längle, 2013):

- Yo soy. ¿Puedo ser? ¿Tengo el espacio, la protección y el sostén necesarios?
- Yo vivo. ¿Me gusta vivir? ¿Siento mis emociones y experimento el valor de mi vida?
- Yo soy yo. ¿Me es permitido ser yo mismo? ¿Soy libre de ser yo?, y finalmente, viene la pregunta fundamental de la Logoterapia centrada en el sentido:
 - ¿Para qué estoy aquí? ¿Para qué vivo? ¿Qué le da sentido a mi vida?

Esto es dando un “Sí” al mundo concreto; “Sí” a la vida, con sus alegrías y tristezas; “Sí” a su ser Persona, así como es, auténticamente; y un “Sí” al sentido, expresado en obra (Croquevielle y Traverso, 2011) en definitiva, a las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia.

Si bien se ha mencionado la AEP como el principal método desarrollado por Längle, existen otros métodos, a saber: Método de Búsqueda de Sentido (MBS), Método de Búsqueda de Voluntad (MBV), Método de Fortalecimiento de la Voluntad (MFV), Método de Posicionamiento Personal (MPP), entre otros.

El eje estructural, vinculado a la imagen de hombre desarrollada por Frankl, la que describe a un ser bio-psico-espiritual, a esta tridimensionalidad Längle agrega una cuarta dimensión que hace mención a la de un ser actuante (Croquevielle, 2009). Estas cuatro dimensiones dan origen a las cuatro Motivaciones Fundamentales de la existencia.

Längle enfatiza en su obra que la existencia del ser está desplegada en el mundo: En el medio ambiente, mundo físico (um welt), el que da apoyo y sostén; el plano psíquico, el

mundo vivenciado por el individuo (mit welt), el mundo se presenta como valor; el mundo vivenciado con-otro, al cual se reacciona (eigen welt), el mundo aparece en su otredad en la forma de encuentro y, por tanto, es un aspecto del ser personal y único, soy yo respecto a otros. El cuarto aspecto, el plano de la autotranscendencia, en el devenir o llegar a ser, el mundo aparece como sentido (Längle, 2003). El mismo autor expresa que el sentido surge de la constante tensión entre el mundo y las dimensiones bio-psico-espiritual, “el sentido no es algo sólo espiritual, así como el sostén no es sólo físico sino también psíquico y espiritual” expresa Längle (2000, p. 2).

Las cuatro motivaciones fundamentales son: el Poder Ser (dimensión ontológica a la que corresponden la Confianza), el Gustar Vivir (dimensión axiológica a la que corresponden los Sentimientos y Valores); el Permitirse Ser uno mismo (dimensión Ética, Responsabilidad y Autoestima); y el Devenir Activo orientado a un futuro (dimensión del Sentido), (Längle, 2000).

4.5.4.1. Pilares Fundamentales de la Existencia

El Análisis Existencial comprende al sufrimiento humano como el bloqueo del diálogo consigo mismo y/o con el mundo. Dicho bloqueo tiene origen en una perturbación en alguna de las cuatro motivaciones fundamentales que contempla el enfoque y en la dinámica procesal (Croquevielle & Traverso, 2011).

Los bloqueos impiden que la experiencia fluya ante lo cual aparecen las reacciones psicodinámicas o de coping (Längle, 2003). Cada motivación posee sus respectivas reacciones, para las que el Análisis Existencial de Längle (2003) ha propuesto un trabajo de elaboración que permite que aparezca lo “personal” y la persona⁹ pueda activarse en su existencia.

⁹ El Análisis Existencial comprende el término “persona” como lo libre en el ser humano, a través de la voluntad y decisión, en oposición a los automatismos y reacciones que no son desde la libertad.

Las cuatro motivaciones fundamentales aquí planteadas, son las estructuras basales para una existencia plena y que mueven al ser constante y profundamente (Gengler, 2009; Martínez, 2011; Längle, 2003):

1. Primera motivación fundamental: Esencialmente la pregunta es: “Yo soy, pero ¿puedo ser?”, pregunta que apunta a temas relacionados con poder y tener la capacidad de ocupar un espacio. Es una motivación relacionada con el mundo fáctico. La incapacidad de lograrlo se vivencia con angustia. La pregunta existencial profunda que surge entonces, y que por cierto se trabaja en terapia, es: “Si todo aquello en que confío desaparece, entonces ¿Qué me sostiene? La pérdida de relación con el Fondo del Ser está representada en los Trastornos de angustia, ejemplo: crisis de pánico. Biográficamente la angustia está asociada a la relación con el padre.

Las reacciones de coping de esta motivación fundamental descrita por Längle (2003), son mecanismos de defensa ante la angustia, frente a la amenaza de caer en el abismo y corresponde a: la Huida; el ataque a lo amenazante, en la neurosis obsesiva aparece como una reacción de no poder ser más; la Agresión (odio), como el deseo de aniquilar al enemigo quien representa la amenaza en su totalidad y por lo tanto no hay cabida para ambos, es un tú o yo; finalmente, el Reflejo de posición de muerto, que nadie me vea.

La elaboración de estas reacciones es a través de la Percepción, Längle (2003) describe que a través de la percepción es posible comenzar a elaborar las reacciones ya descritas, y comenzar a salir del plano puramente psicodinámico, y mantener o sostener (soportar) la realidad. Asimismo, el autor detalla que el paso de soportar a aceptar es una dura senda que implicar transitar desde “la pasividad de sentirse víctima a la actividad de aceptación de lo fáctico” (Längle, 2003, p.5), este paso, que es fundamental en la psicoterapia, es descrito como un acto de encontrar paz y descanso al comprender que es posible apoyarse en sí mismo.

Las condiciones para aceptar en acuerdo a Längle (2003) son: Protección, el amparo que puede otorgar una relación y saber que se es aceptado por otros; Espacio, físico y psíquico, un lugar seguro donde poder estar sin sentirse un extraño o amenazado; Sostén, el cuerpo es el primer lugar que sostiene al individuo (por lo que las enfermedades crean sensación de inseguridad), así mismo, de la inmovilidad del mundo y de la regularidad que

presenta el ambiente tanto para mantener la existencia tanto para sostener el dolor, es posible vivenciar el sostén, y de este sostén surge la “confianza fundamental”¹⁰

2. Segunda motivación fundamental: El tema esencial se centra en el dilema existencial: “Yo estoy vivo, pero ¿Me gusta vivir? Abordando con esta pregunta temas relacionados a la vida afectiva y a la capacidad de conmoverse. La incapacidad de encontrar el gusto a vivir puede expresarse vivencialmente de varias maneras donde se destaca: la pena, la rabia, la apatía y la depresión. Se comprende entonces que, tener un lugar en el mundo no es suficiente si no existe un disfrute en serlo. La alegría de vivir está dada por los afectos y sentimientos que están a la base de las relaciones que se van formando en la relación con el mundo.

La pregunta existencial profunda que surge es: ¿Cómo es para mí estar vivo? Desde la perspectiva Analítico-Existencial aparece aquí una relación con la vida, a la cual llama Relación Fundamental y al valor de la vida en sí, el Valor Fundamental. La pérdida con la relación con la Vida se manifiesta en los trastornos afectivos, en especial la Depresión y en el trastorno más grave el Delirio de Cottard, en el cual el ser humano modifica totalmente los ritmos biológicos para “retirarse de la vida”. Biográficamente, la primera relación que se ve vulnerada es la relación con la madre.

Siguiendo a Längle (2003), cuando las personas se sienten obligadas a realizar lo que no les gusta y no logran disfrutar de su vida, surgen reacciones psicodinámicas como: el Retirarse a su interior, esconderse, esto suele ocurrirle al depresivo; asimismo, puede suceder la reacción paradójal que se concreta con el Activismo, con esta reacción lo que se pretende es llenarse de tareas para sentirse bien y cubrir el no gusto con estas actividades, en esta línea surge la desvalorización del fin; la agresión desde la Rabia, este sentimiento no pretende aniquilar al otro, sino despertar al otro a la vida, la expresión física de este sentimiento es un rostro enrojecido y lleno de expresión, a diferencia del odio que se

¹⁰ La “confianza fundamental” está dada por experiencias positivas que otorgan autoconfianza (Längle, 2003), es la experiencia del fondo del ser que permite abandonarse a una estructura que sostiene y mantenerse aun cuando otros han caído. Längle (2003) describe que psicológicamente es el sentimiento de que se puede ser feliz a pesar de la muerte y que al morir podría estar más amparado que en el ser (campo de fe).

presenta en una expresión fría, con rostro pálido y labios sin sangre¹¹; una última reacción refiere al Reflejo de Posición de Muerto, como expresión de resignación o agotamiento.

La elaboración de estas reacciones psicodinámicas se centra en el hecho de poner el sentimiento de vivir delante y enfrentarlo, soportar el sentimiento de disgusto y realizar el duelo de un valor que se perdió o que simplemente nunca llegó (Längle, 2003). Las condiciones que se requieren para lograr un acercamiento a la vida en acuerdo a Längle (2003) son: Cercanía, mover a la persona hacia una vida sentida, permitir que surjan los sentimientos, esto podría asociarse a recuerdos dolorosos y producir miedo o angustia; Tiempo, los sentimientos necesitan de tiempo para movilizarse; Relación, entrar en contacto con la vida misma a través de la cercanía, de los sentimientos y de permitir sentirse tocado.

3. Tercera motivación fundamental: La pregunta que moviliza esencialmente aquí es: “Yo existo, pero ¿Me permito ser plenamente como yo soy? O ¿Tengo permitido ser como soy? El tema principal que aborda esta motivación está referido a la autenticidad, autoestima, libertad, responsabilidad y dignidad. Está directamente relacionada con la identidad y el encuentro en un diálogo auténtico. Para reconocer al otro como legítimo otro, tengo que reconocerme primero a mí mismo, delimitándome de lo que no soy. La incapacidad de ser auténtico se vivencia como difusión de identidad. La pérdida de identidad estaría representada por los Trastornos Límitrofes de Personalidad.

Längle (2003), plantea en esta motivación el hecho de ser individuo y la posibilidad ser “yo mismo” para realizar esta individualidad; no obstante, cuando el medio ambiente dificulta esta posibilidad y la persona no se siente vista como lo que es surgen los mecanismos destinados a proteger su individualidad. Estos mecanismos son detallados por Längle (2003): Tomar distancia, apartarse para que se queden sin mí; como reacción paradójica surge la Sobreactuación o dando la razón (no es dar la razón por convicción, hay identificación con el agresor), esto significa no mostrar los sentimientos como defensa ante el otro; La Ira o Fastidio, evita la invasión del otro situando un límite entre el otro y yo, en tanto el fastidio se vuelve hacia sí mismo por haberse dejado herir e instala una barrera que

¹¹ “Esta diferenciación nos ayuda a ubicarnos en la motivación correcta” (Längle, 2003, p.10).

lo defienden de cualquier situación de vulnerabilidad; en la línea de posición de muerto está la Disociación (splitting), referida a las reacciones propias de la histeria descrita en los manuales de clasificación de enfermedades (DSM IV, CIE 10).

4. Cuarta motivación fundamental: Esta motivación recoge el tema fundamental de Víctor Frankl, *El Sentido*. ¿Para qué es bueno que yo exista?, el tema esencial se ha volcado totalmente hacia la trascendencia de un encuentro. “Quien tiene un por qué para vivir, soporta casi cualquier cómo”, formulaba Frankl rescatando la frase de Nietzsche. La incapacidad de encontrar el sentido existencial se vivencia como vacío existencial y las carencias asociadas a este nivel conducen a las adicciones y la dependencia.

Quienes experimentan el vacío existencial suelen defenderse a través de reacciones de coping, las que Längle (2003) describe como: mantener Relaciones Provisorias, sin compromisos, lo que permite vivir la vida superficialmente; Fanatismo, el que se vive a través del activismo de manera frenética privando de libertad a quien la vive, de aquí puede surgir la idealización, un algo o alguien tan inmenso que cubra la falta o carencia; el Vandalismo, Cinismo y Sarcasmo aparecen como formas de agresión ante el otro y hacer saber “mi falta de sentido”; la Desesperación, emerge ante la desesperanza y falta de fuerzas para continuar, hay una victimización de sí, del mismo modo puede surgir la Apatía y el Nihilismo.

Quienes logran realizar el acto de sentido, el Giro Existencial, han pasado por una actitud de apertura y responder las interrogantes con las que ha sido interpelado por la vida (Längle, 2003). En esta dirección y siguiendo a Längle (2003) el Sentido Existencial será “la respuesta más valiosa que se logre dar en cada situación en que se realiza la propia existencia”.

Como ya se explicó en el apartado 3.4.3., “Sentido de Vida en el Análisis Existencial”, Frankl distinguió tres vías para construir sentido: Valores Vivenciales, Valores Creativos y los Valores Actitudinales. Estas vías se sitúan en tanto existan Condiciones Fundamentales para tener una vida con Sentido, estas condiciones son detalladas por Längle (2003): Campo de Actividad/ Acción, una acción que se dirige a los otros con el fin de sentirse necesitado, productivo, necesario y que la propia existencia sea un aporte y tenga un valor positivo para el mundo; Vinculación con un contexto mayor (contexto valorado), esta

relación amplía el horizonte para actuar, por ejemplo la familia, la empresa o religión; Valor en el Futuro, la entrega hacia el mundo y los otros está destinado a mejorarlo, es una contribución a un devenir. Así descrito, “El Sentido de Vida es el valor central para lo cual uno quiere vivir” (Länge, 2003, p. 20).

4.6. Teorías del Envejecimiento

Como ya se mencionó, los estudios e investigaciones destinados a explicar y comprender los procesos del envejecimiento de la mujer, están siendo abordados desde distintas perspectivas.

Este estudio se vale de aquellas teorías del envejecimiento que, describen a un individuo con capacidad de desarrollo, de cambio y adaptación a las diversas circunstancias y espacios en que se desenvuelve, considerando que se apunta a la concepción de individuación de los sujetos protagonistas de esta etapa, lo que dignifica y enriquece a los grupos humanos a través de la diversidad de los individuos que la conforman.

4.6.1. Enfoque socio-cultural

Desde un enfoque socio-cultural N. Tamer (2013), habla de la vejez en su contexto social como un proceso en el que el adulto mayor, su entorno familiar y social se influyen en forma recíproca. Esta autora se refiere a la revolución de la longevidad, herencia del siglo XX, que se suma al aumento constante de la población mayor, lo que está afectando a nivel mundial por el cambio demográfico que representará. Ella señala que el envejecimiento en nuestros tiempos permanece empañado e intermediado por el imaginario social poco favorable que conduce a ver la vejez como algo temido, no deseado. Estas se pueden apreciar en conductas o reacciones negativas inconscientes de las personas.

4.6.2. Perspectiva Feminista

Desde la perspectiva feminista, según expresa la investigadora Anna Freixas (2008), se considera que en la vida de las mujeres adultas mayores existen aspectos imprescindibles que hay que comprender, las cuales marcan esta época de la vida. Las circunstancias más comunes son entrega gratuita del tiempo personal, a través de la crianza de nietos y cuidados de otros, lo que refleja la débil posición económica en que muchas mujeres se encuentran a esta edad.

“Sin embargo, también es cierto que las privaciones más importantes con que se enfrentan las mujeres al envejecer tienen su origen en los estereotipos sociales acerca de la vejez que la limitan e invisibilizan en los pensamientos y las ideas que ellas mismas mantienen acerca de la edad mayor, que las inducen a la desmoralización” (Freixas, 2008, p. 47).

Esta perspectiva de investigación considera los múltiples roles que desempeñan las mujeres y los efectos nocivos provenientes de la acumulación de estos a lo largo de sus vidas. Las mujeres mayores son el estado de bienestar de las personas de su entorno, cuidadoras fundamentales de la especie humana asumido por la presión cultural y social. (Ramos y Vásquez, 2013)

4.6.3. Perspectiva del Curso Vital

Desde la perspectiva del curso vital (*lifespan perspective*) (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 1998), se reconceptualiza el concepto “desarrollo ontogenético”, enfatizando en que los cambios adaptativos van más allá de la maduración biológica y crecimiento físico. El desarrollo, y por tanto el envejecimiento, no sólo tienen significados biológicos sino también culturales, superando la unidimensionalidad, lo estático y lo limitante. A medida que se avanza en edad, se va abriendo una brecha entre el potencial biológico y las metas individuales-culturales. La brecha entre lo biológico y lo cultural constituye la arquitectura incompleta de la vida y tiene, como resultados inevitables, pérdidas en el funcionamiento adaptativo y finalmente, la muerte. No obstante, la plasticidad, característica del proceso de desarrollo, aparece como una característica clave para la

incorporación de nuevos aprendizajes y que permite transitar en diferentes espacios, contextos y vínculos temporales. En tanto, es posible comprender que desarrollo y envejecimiento son procesos simultáneos permanentes durante la vida donde se experimentan ganancias, pérdidas, influencias y orientaciones (Baltes, 1987; Baltes & Lindenberger, 1997; Baltes, & Singer 2001; Baltes, 2003).

Diferentes factores y sistemas se combinan e interactúan en direcciones distintas en la construcción de la vida, lo que enriquece el entendimiento del proceso del envejecimiento dando la oportunidad a que algunos aspectos se mantengan y a la vez a que en cualquier momento aparezcan otros nuevos y de esta manera manifestar que se genera plasticidad y decrece la herencia inevitable. (Dulcey-Ruiz y Uribe, 2002)

4.7. Teoría Ecológica

Consecuente con estas perspectivas es la Teoría Ecológica planteada a fines de la década de los setenta por Urie Bronfenbrenner (1979), hace referencia a que el ser humano se desarrolla de manera dialéctica con el ambiente que le rodea (ambiente ecológico). Entendiendo que el desarrollo es un cambio permanente que se mantiene en el tiempo, suponiendo entonces una progresiva acomodación mutua del individuo activo y los entornos en que se desarrolla, los que también poseen propiedades cambiantes. Éstos se afectan bilateralmente producto de las relaciones que establecen entre los variados entornos inmediatos y contextos más amplios en que se desenvuelve el individuo en desarrollo. Las influencias interactuantes que afectan a la persona se desenvuelven en diferentes contextos los cuales el autor los identifica como sistemas, siendo el más inmediato para el individuo el Microsistema. En este se interactúa con otros cara a cara e incluye el ambiente familiar los que incluye a la madre, el padre, hermanos, hermanas, abuelos y otros cercanos a la persona; vecindario, que contiene amigos, pares y compañeros de aula o trabajo. En el Mesosistema, se produce la interacción de los ambientes en que la persona se desenvuelve participando activamente, como ejemplo de este son: las escuelas, bancos, restaurantes, instituciones, cines, lugares de diversión, universidades y transporte público. En seguida aparece el Exosistema, el que consta de vínculos que relacionan distintos escenarios en que

la persona podría o no participar en ellos, pero que igualmente es afectado de manera indirecta, algunos ejemplos de esto son: la publicidad de los medios de comunicación, los sistemas educativos, por ejemplo. Posteriormente, el Macrosistema que está compuesto por patrones culturales de donde surgen valores dominantes, sistemas de creencia las que encierra religiones y estilos de vida, también encierra a los partidos políticos. Finalmente, el Cronosistema es la dimensión del tiempo que incluye el autor para indicar cómo la temporalidad afecta los contextos en que se desarrollan los individuos, instalándose modas, adelantos tecnológicos, guerras, problemas económicos y tradiciones y regulaciones gubernamentales.

Este mismo autor plantea que una sociedad se sostiene en la medida que sus miembros desarrollen la capacidad de relacionarse y ser capaz de ir en ayuda de otro (Bronfenbrenner, 2005), planteando así que lo que humaniza al hombre es su capacidad de cuidar a otros seres humanos.

5.- PROBLEMÁTICA

En acuerdo a los antecedentes aquí manifestados, y a las bases teóricas que dan cuenta del paradigma sobre el cual se construye la visión de la existencia humana que se ha adscrito este estudio, es posible recapitular como sigue:

El mundo está envejeciendo, y los primeros países en presenciar este fenómeno fueron los países industrializados. Al respecto, los cambios en el curso vital y su alargamiento han provocado una metamorfosis de la sociedad en su conjunto, lo que ha invitado a la búsqueda de modelos de envejecimiento que apunten a mejorar la calidad de vida de estos adultos mayores.

Chile es partícipe de este fenómeno demográfico, y es considerado en América Latina un país de envejecimiento avanzado debido a que su población se encuentra envejeciendo de forma sostenida.

Los datos demográficos demuestran una diferencia significativa según género, las mujeres son más longevas que los hombres, en consecuencia, la proporción de mujeres se acrecienta a medida que aumenta la edad. La vejez, entonces, es una experiencia principalmente

femenina. Ante este fenómeno, es necesario hacer referencia a lo altamente vulnerable que se torna ser mujer adulta mayor, en quien aún en estos tiempos permanece instalado el rol de cuidadora y en este caso intergeneracional (hijos, nietos, padres, parejas o familiares envejecidos). En general, cumplir con este rol ha significado para las mujeres, que el participar del mercado laboral formal implique trabajar de manera intermitente y/o con una alta carga de trabajo, pudiendo acelerar los deterioros propios del envejecimiento, sumado a esto, las desigualdades salariales de género y las bajas pensiones, aumentan las probabilidades de exclusión social de la mujer adulta mayor.

Si bien es cierto que el conocimiento adquirido desde las distintas disciplinas contribuye a extender la esperanza de vida de los adultos mayores con una mejor calidad de vida, aún existe una importante población de adultos mayores que manifiesta no estar satisfecha con su vida.

En Chile, aun cuando ha disminuido el aislamiento social en la tercera edad, existe alrededor de un 35% de adultos mayores que reporta “sensación de que le falta compañía” (Chile, 2017). Al respecto, se ha demostrado que el sentimiento de soledad, aquella sensación relacionada con la tristeza y que es descrita por quienes la experimentan como un sentimiento interno y doloroso, está muy asociado a esta etapa de la vida e influyen tanto la salud mental como física. En tanto, investigaciones demuestran que el tipo de vínculo que crean y mantienen los adultos mayores, la efectividad y niveles de satisfacción que generan las redes sociales y de soporte que poseen, en definitiva, las buenas relaciones con los otros resultan ser factores determinantes del bienestar y calidad de vida de estas personas.

Por otro lado, ha sido posible advertir las bases teóricas y el paradigma del cual se ha tomado la concepción de ser humano. De ésta se desprende que: el ser justifica su existencia toda vez que permanece entrelazado con el mundo; que el mundo otorga sostén y soporte en un actuar de este ser que entrega y recibe, por lo que surge una necesidad trascendental de vincularse consigo mismo y con los otros, es un ser-con-otros, y desea ser percibido por los demás como lo que realmente es; y que, junto a lo anterior “una auténtica voluntad personal (libertad) y la responsabilidad” (Längle, 2013, p.1) contribuyen a construir un sentido de la vida, factor que ha resultado ser clave para el bienestar de todo ser humano.

Los antecedentes teóricos de esta investigación, recoge aquellos aspectos de la vida existencial que sitúa al ser humano en el mundo en una postura activa, libre, creativa y responsable, de este modo, toda vez que es interpelado por la vida logra responder a ésta desde sí. En tanto, el sentido de la vida es la orientación por la verdad, por lo que es buscado para ser tomado desde la vida misma.

Los estudios empíricos realizados en Chile respecto a la tercera edad aún son insuficientes para dar cuenta de esta realidad chilena y, por tanto, lograr una transformación social que posibilite una mejora en la calidad de vida en el adulto mayor. Por consiguiente, se hace relevante fomentar la investigación dirigida a enriquecer la literatura existente con datos actuales acerca de la construcción de sentido de la vida de estas personas que se encuentran en situaciones problemáticas con su red de apoyo, toda vez que permanece en ellas “sentimientos de soledad”.

Por otro lado, comprender el tipo de vínculos generados en torno a su red constituye una herramienta primordial tanto para la valoración integral de los adultos mayores como para el diseño de intervenciones que contemplen los recursos y necesidades de las personas en esta etapa de la vida, y con ello construir espacios adecuados que promuevan el desarrollo de las potencialidades de las personas mayores (Arias, 2009; 2013).

Ante lo expuesto resulta interesante y significativo el estudio que incorpore aquellas mujeres, adultas mayores, que vivencian su existir con sentimientos de soledad en el contexto chileno. Situando esta investigación en particular, en la exploración de las dimensiones que incorporan el sentido de la vida como un factor subjetivo en el bienestar personal.

En atención a la problemática ya planteada, este estudio consideró relevante formular la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo vivencian el sentido de su vida, las mujeres de tercera edad con sentimientos de soledad?

De este modo, se pretende ampliar la información que evidencie cómo estas adultas mayores pertenecientes a esta categoría vivencian el sentido de vida.

Esta investigación contribuye a generar y tomar conciencia, es decir, visibilizar como sociedad chilena, cómo las mujeres que se sienten solas experimentan su vejez.

La información obtenida de este estudio es un aporte que complementa los nuevos modelos de envejecimientos multidimensionales que pretenden comprender y mejorar la calidad de vida de la tercera edad.

El conocimiento desprendido de esta investigación favorece una mejor comprensión de esta etapa vital en el contexto chileno, y contribuye a mejorar el buen hacer del psicólogo clínico en el área de la gerontología, y en esta perspectiva colabora con el bienestar de las personas que lo requieran.

6.- OBJETIVOS

6.1. Objetivo General

El principal objetivo de este estudio es:

- Caracterizar las vivencias en torno al sentido vida que construyen las mujeres adultas mayores, con sentimientos de soledad.

6.2. Objetivos Específicos

Para apoyar el principal propósito de esta investigación se han planteado los siguientes objetivos específicos:

- Conocer desde las protagonistas del estudio, sus vivencias en relación con el curso vital que en se encuentran.
- Caracterizar los sentimientos de soledad descritos por las adultas mayores.
- Caracterizar los conceptos: “Poder estar en el mundo”, “El gustar de su vida”, “Permitirse ser ellas mismas” y “Sentido de vida que construyen”. Contextualizados en torno a las vivencias de mujeres de tercera edad, en el marco del Análisis existencial.
- Analizar la relación entre sentimientos de soledad y la construcción de sentido que construyen estas mujeres.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1 Diseño

Por los objetivos señalados anteriormente, este estudio se ha desarrollado a la luz de una metodología cualitativa, con carácter exploratorio.

La investigación cualitativa es la que tiene como premisas la descripción y comprensión de las experiencias vividas por los individuos en su contexto natural, valorando las opiniones, las creencias, las imágenes, los procesos y comprendiendo sus sentimientos y acciones como seres humanos, adentrándose en la vida de los sujetos, las cuales son complejas y únicas, de donde nacen las propias experiencias y que luego las manifiestan en las narraciones (Prieto, 2001; Pérez, 2002).

Esta investigación también se define como un estudio narrativo, el cual es una manera de realizar investigación cualitativa, ya que se considera de manera central la experiencia vivida por los actores protagónicos del fenómeno en estudio, para este caso, las mujeres adultas mayores. “Los estudios narrativos son especialmente útiles para el análisis de los procesos por los cuales las personas otorgan significado a sus experiencias” (Capella, 2013). A través de este tipo de estudio es posible conocer las experiencias de las participantes, comprendiendo sus narraciones y los significados que las investigadas poseen acerca de la mujer adulta mayor. Comprendiendo que estos significados se han construido de manera individual y personal, y que provienen de las interrelaciones producidas entre los individuos dentro de un contexto sociocultural y circunstancial donde se van instalando valores que influirá en la investigación misma (Prieto, 2001).

Por lo tanto, este tipo de investigación ayudará a conocer desde sus narrativas las experiencias y vivencias sobre las que basan su sentir y pensar. Para finalmente, analizar la información, intentar comprenderla e interpretarla, generando información relevante acerca de la adultez mayor (Prieto, 2001; Pérez, 2002).

Dentro de un paradigma fenomenológico, en las investigaciones hermenéuticas o interpretativas, se busca la producción inductiva de tipologías, modelos conceptuales e hipótesis. Esto se logra a través de un proceso de inducción analítica y comparación

constante para finalmente generar hipótesis a partir de los datos. En otras palabras, dado el carácter inductivo de la investigación cualitativa, ésta no busca comprobar o refutar hipótesis derivadas deductivamente de una teoría (Ruiz, 1996).

Por lo anteriormente expuesto, se tomarán los objetivos específicos como los lineamientos de los cuales se desprendan las preguntas directrices para el estudio.

Preguntas Directrices:

Estas preguntas serán relativas a las vivencias en relacionadas al curso vital que en se encuentran las sujetos en estudio. Esto incluye conocer pensamientos, sentimientos y motivaciones que la acompañan en esta etapa de la vida y en comparación a etapas anteriores:

- ¿Cómo vivencian estas mujeres adultas mayores esta etapa de su vida? Y ¿Es muy diferente a su vida anterior?

Relativas a describir los sentimientos de soledad y respecto a cómo se relaciona con su red de apoyo en cuanto a su funcionamiento.

- ¿Cómo vivencian los sentimientos de soledad las mujeres adultas mayores?

- ¿Se siente partícipe de una red de apoyo?

Relativas a indagar cada una de las cuatro motivaciones Fundamentales de la Existencia.

- ¿Cómo se vivencian las Motivaciones Fundamentales de la existencia?, ¿Puede estar aquí?, ¿disfruta siendo?, ¿se permite ser así como es?, ¿Para qué es bueno que usted viva?, ¿Puede vivir la vida con plenitud?

7.2. Criterios de Inclusión

Mujeres adultas mayores, con rango etario desde los 60 o más años (criterio SENAMA¹²); con sentimientos de soledad; que no presenten algún tipo de demencia; y, que no se encuentren institucionalizadas.

¹² El Servicio Nacional del Adulto Mayor, en acuerdo a la norma de la Naciones Unidas, considera el término “Adulto Mayor” a las personas de 60 años y más. Así lo ha establecido el Gobierno de Chile bajo la misma

Para la inclusión de las participantes en acuerdo a los criterios definidos, se reunieron antecedentes sobre mujeres adultas mayores que podrían mantener sentimientos de soledad, ya sea porque presentaban pocas redes de apoyo o que hubiesen expresado tener dicho sentimiento. Una vez identificadas estas personas se les pidió una entrevista. A través de esta entrevista se chequeó, por medio de criterio clínico, sus relaciones, pensamientos y sentimientos de las entrevistadas. De esta manera se logró que fueran ellas mismas las que expresaran y explicitaran los sentimientos de soledad experimentados en esta etapa de la vida.

7.3. Procedimientos

La investigación fue realizada entre los meses de enero y octubre de 2017. Lo primero que se realizó, fue construir una pauta para la entrevista (semi-directiva) en acuerdo a las preguntas directrices y de este modo, al momento de entrevistar, obtener información relevante para los objetivos de esta investigación. Inicialmente, se aplicó tres entrevistas piloto, las participantes fueron proporcionadas por el programa “Respiro” de la comuna de Peñalolén.

La relevancia del piloto aplicado radica en que permitió mejorar la pauta de trabajo y se determinó también cambiar la estrategia de búsqueda de participantes. Con la nueva estrategia, se llegó a una muestra más heterogénea ubicadas en distintas comunas de Santiago.

Las colaboradoras que cumplieron las características requeridas para esta investigación fueron encontradas a través de recomendaciones de personas conocidas. Estas mujeres adultas mayores fueron contactadas vía teléfono, en esta oportunidad se le informó acerca del tema a investigar, los objetivos del estudio y modalidad de trabajo (entrevista), así como también que su participación debía ser de forma voluntaria. Se procedió, entonces a

Ley que crea al SENAMA (Glosario Gerontológico de SENAMA) y, por tanto, es el criterio a seguir en este estudio.

concertar la entrevista en acuerdo a la fecha, hora y lugar que ellas eligieran. En todos los casos ellas eligieron su casa como punto de encuentro y entrevista. De esta manera, se pretendió que, la entrevistada se posesione desde un lugar físico seguro para ellas; crear un ambiente de actitud colaborativa; facilitar una acción comunicativa que privilegie una relación simétrica entre la entrevistada y la investigadora. El día anterior a la entrevista se volvió a llamar a la participante con el fin de confirmar la entrevista según el acuerdo ya tomado.

Al momento del encuentro, junto a la presentación personal y en un lenguaje sencillo de la investigadora, se retomó el objetivo del estudio y se entregó el documento de consentimiento informado. En este documento se detalló: el propósito del estudio; se explicitó su participación de forma voluntaria; asimismo, autorización para realizar la modalidad de entrevista grabada; su derecho a retirarse en el momento que quisiera y responder o no las preguntas que le acomodara, así como también la garantía de la confidencialidad de la entrevista. Este instrumento fue leído en conjunto, se dio un momento de preguntas y luego la participante firmó la autorización.

7.4 Características de la Muestra

La muestra se realizó sobre “casos-tipo”. Este tipo de muestra es útil en estudios cualitativos que pretenden capturar la riqueza, profundidad y calidad de la información, por sobre la cantidad de la misma. Asimismo, es utilizada “en estudios con perspectiva fenomenológica, donde el objetivo es analizar los valores, ritos y significados de un determinado grupo social” (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010, p.397)

Las muestras de casos-tipo, fueron escogidas por conveniencia, es decir, casos disponibles a los cuales se tuvo acceso.

Con la estrategia dirigida ya señalada, se eligió a 6 participantes que reunieron las características requeridas (criterios de inclusión). Atendiendo a la “saturación categorial y falta de información novedosa” (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010), y en acuerdo a la metodología utilizada, con este número de entrevistas, se generó una producción de información suficiente para de desarrollar un adecuado análisis que diera cuenta del

fenómeno de estudio, responder a la pregunta de investigación y no crear teoría necesariamente.

Participante	Edad	Estado Civil	Profesión-Oficio
L.	60 años	Casada	Dueña de casa, comerciante.
L. C.	72 años	Separada	Nutricionista, jubilada
M.	90 años	Viuda	Empleada bancaria, jubilada
M. E.		Viuda	Dueña de casa
V	69 años	Casada	Dueña de casa
A.	83 años	Viuda	Jefa de ventas, jubilada

¹³**Tabla N°1** Características de las participantes

7.5. Técnica de Producción de Información

La entrevista individual, semiestructurada es la principal Técnica de Producción de Información. Como herramienta en la investigación, permite capturar desde las subjetividades de las adultas mayores las experiencias, vivencias y afectos que manifiestan en sus relatos, permitiendo conocer y comprender las significaciones con relación al tema de estudio (Alonso, 2003).

Esta técnica resulta adecuada toda vez que “el discurso aparece, pues, como respuesta a una interrogación difundida en una situación dual y conversacional, con su presencia y participación, donde cada uno de los interlocutores (entrevistador y entrevistado) construye en cada instante ese discurso” (Alonso, 2003, p. 79). El mismo autor expone que, este

¹³ En negrita, las participantes elegidas para construir la matriz categorial.

instrumento se adecúa tanto a la diversidad de los contextos, así como también al lenguaje utilizado por las personas.

Las entrevistas fueron grabadas y luego transcritas, para posteriormente realizar el proceso de análisis que consta de distintas etapas y que llevó a profundizar en los relatos de las entrevistadas. Como resultado de estos análisis, cada categoría incluye los distintos tópicos que serán presentados en forma de agrupación de citas que aluden a diferentes ámbitos de la vida de las mujeres que participaron en este estudio (ver pág. 50)

7.6. Tipo de Análisis de la información obtenida

Para el estudio de la información recogida se realizó un análisis cualitativo de contenido categorial. En acuerdo a Prieto (2001) este es un proceso de análisis o reflexión de la información, que implica el ordenamiento de los datos y su organización en patrones, categorías o unidades descriptivas básicas, desprendida de los significados de la mujer adulta mayor. Es válido este procedimiento cuando se requiere “rescatar temáticas, ideas y sentires que se encuentran presentes en las narrativas recogidas”. (Echeverría, 2005, p. 9). El análisis cualitativo de contenido categorial también se define como: “procedimiento de ir distinguiendo, separando y priorizando elementos de los discursos vertidos en entrevistas individuales o grupales; de tal manera de poder diferenciar los tópicos...que aparecen en los dichos de los sujetos convocados” (Echeverría, 2005, p. 7). Siguiendo a Echeverría (2005), el procedimiento destinado a estructurar o categorizar los discursos de los protagonistas- observadores de su propias vivencias-, supera la modalidad reductivista que resulta al segmentar las narrativas en diferentes tópicos, toda vez que, a partir de estas citas diferenciadas se reconstruye un nuevo guion que integra las distintas narrativas relacionadas a la temática en cuestión.

En atención a la metodología escogida, los objetivos propuestos y a los antecedentes teóricos (Echeverría, 2005) con que cuenta el presente estudio, se ha creado un dispositivo de producción de información con categorías definidas *a priori*. Dichas categorías surgen del problema de investigación definido y enmarcado en torno a las vivencias relacionadas

al curso vital que se encuentran, los sentimientos de soledad y las Motivaciones Fundamentales (MF) planteadas en el Análisis Existencial de Alfred Längle.

De este modo, las cuatro categorías determinadas *a priori*, corresponden a las Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia: Primera Motivación Fundamental: “*Yo soy. Pero... ¿puedo ser?*”; Segunda Motivación Fundamental: “*Yo vivo. Pero... ¿me gusta vivir?*”; Tercera Motivación Fundamental: “*¿Me permito ser así como soy?*”; Cuarta Motivación Fundamental: “*Estoy Aquí. ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?*”.

No obstante, el grado de estructuración del guion de la entrevista (semiestructurada), permitió que las entrevistadas pudieran expresarse libremente, y recoger desde allí narrativas que dan cuenta de manera más acabada la realidad a investigar. Estas narrativas quedaron plasmadas en cada uno de los tópicos emergentes que constituyen las categorías pre-determinadas.

En acuerdo a la metodología escogida para esta investigación, se leyó con atención las 6 entrevistas elegidas, de las cuales 3 fueron seleccionadas como base para construir la matriz que incluye las cuatro categorías formadas *a priori* (cuatro motivaciones fundamentales de la existencia), junto a los tópicos que incluye cada una de las mencionadas categorías. Las 3 entrevistas fueron escogidas en acuerdo a un criterio de diversidad de las participantes, y el grado de profundidad con que las tres describieron el fenómeno en cuestión (ver tabla N°1, apartado 5.6).

8. ANÁLISIS Y RESULTADOS

Para el análisis categorial de los resultados obtenidos de los relatos de las seis entrevistadas, se ha construido una matriz basada en cuatro categorías definidas *a priori*. Las cuatro categorías elegidas corresponden a las cuatro Motivaciones Fundamentales (MF) planteadas en el Análisis Existencial de Alfred Längle. A saber: Primera Motivación Fundamental: “*Yo soy. Pero... ¿puedo ser?*”; Segunda Motivación Fundamental: “*Yo vivo. Pero... ¿me gusta vivir?*”; Tercera Motivación Fundamental: “*¿Me permito ser así como soy?*”; Cuarta Motivación Fundamental: “*Estoy Aquí. ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?*”.

Tal como se expuso en el ítem anterior, estas cuatro categorías están predefinidas en atención al marco teórico y en su interior presentan tópicos emergentes provenientes de narraciones que aluden a diferentes ámbitos de la vida de las mujeres adultas mayores que participaron en este estudio.

Las agrupaciones de estos tópicos se han denominado con una “frase como si hubiera sido dicha por los entrevistados”, es decir, se construye una frase que exprese el genérico de todas las citas que incluye el tópico. Se ha elegido esta fórmula con el propósito de no aumentar la brecha con los textos y lenguajes originales (Echeverría, 2005).

Desde estos discursos, así ordenados, se abordará en el apartado siguiente de manera transversal, los objetivos planteados en este estudio.

8.1. Análisis Categorical

Se han incluido sólo aquellas citas que expliciten y representen de manera más clara cada una de las categorías. El total de las citas que incluye la matriz categorial, están contenidas en la sección de anexos de este documento.

Primera Motivación Fundamental: *“Yo soy. Pero... ¿puedo ser?”*

Pregunta que apunta a temas relacionados con poder y tener la capacidad de ocupar un espacio. Es una motivación relacionada con el mundo fáctico, el fundamento del ser.

Este pilar de la existencia es vivenciado a través de la “Percepción” y su perturbación da origen a la angustia, al sufrimiento. Está referido a lo que se percibe tanto en relación de sí, esto es género, edad, profesión, salud, etc., así como también a lo percibido desde el mundo fáctico: la familia, el trabajo, la cultura, etc. De estas percepciones surge un permanente diálogo, con el cual se va conformando el propio mundo interno y externo.

La pregunta existencial profunda que surge entonces es: “Si todo aquello en que confío desaparece, entonces ¿Qué me sostiene?”

“Fe, confianza.”

El tema de la muerte devela una falta de sostén toda vez que las entrevistadas expresan su temor ante lo desconocido, el miedo de caer al vacío. No obstante, para otras de las participantes, aún en la muerte existe algo la sostiene y siente que es posible confiar en eso.

“¿La muerte mía?, uy que terrible jajaja. Ojalá que me quede en el sueño. Sin sufrimiento.

P.: ¿Es al dolor al que le teme? A.: No, no le temo fíjate. (...) es un paso que das tú a lo desconocido. Quién sabe si en ese momento te darás cuenta. (A., 83años)

“Cómo percibo la muerte.... lo encuentro espantoso. No quiero morirme (...), pero no sé si es miedo, no sé si es miedo”. (L. C., 72 años)

“gracias a Dios, se fue tranquilito [Refiriéndose a su marido], durmiendo. Así que, en eso estoy... feliz de eso, que él se fue tranquilo”. (A., 83años)

Aparece entonces, la existencia de Dios, la que se vivencia como un valor. A través de esta fe las personas pueden confiar en que su existencia no desaparece y en esa creencia logran seguir siendo en la vida. La percepción de valor es la que pone al ser humano en contacto con la vida, esto es con su propio ser, en un mundo corporizado.

“Crear en Dios [le permite no temer a la muerte]. Porque Dios es la vida y la muerte así es que yo voy a seguir igual con Dios” (V, 69 años)

“Yo me cuido”

El cuerpo es el primer espacio y el lugar más propio que ocupa el ser. El auto cuidado refleja el deseo estar en la vida. Los siguientes discursos apuntan a lo que se consideran hábitos de cuidado:

“Yo me cuido. Digamos, me tomo mis remedios, voy a controles como corresponde.” (L. C., 72 años)

“Harta fruta, harta verdura. Ese es mi lema” (A., 83años)

“Yo me levanto y aunque sean las seis de la tarde me ducho (...) Aunque me den ganas de levantarme a esa hora me ducho.” (M., 90 años)

“La solvencia económica es un factor que me preocupa”

El dinero, para ellas, implica también la independencia, con *ser* por sí mismas. Así como también devela la inquietud por hacer un aporte, y sentirse parte a través de la ayuda que ellas puedan proporcionar a otros (tema que también pudiera ser considerado dentro de la tercera Motivación Fundamental). Por otro lado, aparece la decepción de no “ser favorecida” hoy, a pesar de haber trabajado remuneradamente durante su vida laboral activa, y no poder contar actualmente con el apoyo financiero requerido. Tema que aborda un fenómeno social de gran complejidad y de actual discusión a nivel nacional, por un lado, las bajas pensiones que reciben los jubilados, y en el caso de las mujeres, se agrava esta situación a consecuencia de la inequidad salarial a nivel de género.

[Respecto del negocio que ella abrió a un costado de su casa] *“...lo del negocio le doy el valor que tengo la independencia económica.”* (L., 60 años)

“... económicamente, yo creo que, yo no tengo cómo ayudar mayormente digamos [ante el deseo de ayudar económicamente a sus hijas], pero tienen la casa.” (L. C., 72 años)

“jubilé no voluntariamente, me tuvieron que despedir porque a mi marido lo mandaron al norte (...) la jubilación no me favoreció para nada a pesar de que llegué a jefe de sección.” (M., 90 años)

“El apoyo de mi familia es muy importante”

Las entrevistadas pueden contar con al menos un familiar al cual pueden acudir en momentos que lo necesiten. Por lo general, a quienes refieren como sus apoyos, no viven con ellas. Las fechas especiales están acompañadas por sus familiares más cercanos.

“A pesar de que para el año nuevo y todo eso lo pasamos todos juntos. [Con relación a sus hijas y exmarido] Bueno, eso. Yo soy feliz como soy en realidad”. (L. C., 72 años)

“ella es la que me dice siempre [En relación con la hija que no vive con ella]: “Mamá, llora. Pero no te angusties, si esto va a pasar”. Ella es la que me llevó al médico” (L. C., 72 años)

“Ponte tú, anoche, tembló, y me viene una angustia (...) Entonces él [su marido] me dice ya...él igual me abraza, “tranquila” y yo me abrazo a él, pero son momentos (...) pero después nos acordamos de que nos estamos hostigándonos”. (L., 60 años)

“a mis hijas...las llamo, les cuento que esto y este otro, necesito esto. A las hijas. Y espero que las hijas tengan tiempo para venir.” (V., 69 años)

“Estoy en mi espacio”

Las entrevistadas dan gran valor a tener su espacio propio, su casa. La casa propia, las protege y cobija no sólo a ellas, sino que también a sus recuerdos. Estos recuerdos también le muestran quienes son.

“Sí es una tremenda satisfacción, tener mi casa y que sea esta, además, que era de mis papás.” (L., 60 años)

“...tengo mi casa, mis cosas (...) Los recuerdos iguales.” (A., 83 años)

“La salud comienza a fallar”

Una de las principales pérdidas de esta etapa de la vida es la salud. El cuerpo, el encargado de sostener y proteger al ser se percibe más débil y esto se vive con angustia. A su vez, esta angustia afecta al cuerpo aún más de lo que el paso del tiempo ha hecho.

“...lo que me aflige es que la memoria me está fallando, y eso me (...) aunque me vengan después a la mente, ya pasó el momento (...) soy hipertensa (...) artritis crónica (...) tengo que tomar remedios para dormir.” (M., 90 años)

“El doctor (...) me dice “lo tuyo es fibromialgia, porque lo tuyo es de aquí de la cabeza y te enferma el cuerpo”, yo no quiero, yo digo “yo no, no quiero, no quiero” (...) del veraneo volví muy mal, yo me sentía una viejita.” (L., 60 años)

“...cuando me duelen las piernas, me da una pena enorme. Mi papá me decía: “mijita uno envejece por los pies.”” (L., 60 años)

“...esta caída me hubiera pasado cuando estaba más joven lo más probable es que lo hubiera pasado casi sin darme cuenta” (V., 69 años)

“El entorno me afecta”

Para las entrevistadas que recién comienzan a experimentar la adultez mayor, comienzan a observar con mayor atención la realidad que se aproxima. Observar a los otros envejecidos

puede resultar una experiencia angustiante si lo percibido es amenazante para la existencia del ser. En este caso pueden surgir reacciones psicodinámicas para protegerse del “horror” que le provoca esta realidad, entre ellas el deseo de huir o reflejo de posición de muerto.

“...desde hace 30 años que mi mamá murió veo mi entorno cómo va envejeciendo. Veo a mi...P.: ¿Eso te asusta? L.: Horrible, horrible, horrible. No te imaginas cuánto. (...) quería vender la casa (...) irme a vivir sola con mi marido.” (L., 60 años)

“...hay días que no me quiero arreglar y eso me afecta...pero yo creo que todo tiene que ver con el entorno, en el caso mío, porque yo salgo a la puerta y veo gente vieja po’, mis vecinos son los viejitos que cuando yo llegué aquí con 15 años ellos estaban recién casados, ponte tú. Son gente adulta, mayor. Mi vecina de acá al lado quedó viuda, se le murió un hijo, la cara de amargura que tiene te la encargo. Los vecinos del frente también, mis tíos de la esquina también son viejitos. Entonces en este barrio no hay gente joven, no hay niños jugando en la calle.” (L., 60 años)

“...porque nadie me va a decir que la vejez es bonita...entonces en qué piensas tú, ¡en eso! Yo veo aquí viejitas que llegan aquí con un carro de feria (...) vienen apenas y vienen quejándose de los hijos, de los nietos, porque yo les digo: “¿y por qué viene solita? Y con quién quiere mijita si los cabros a una no le dan ni bola” (L., 60 años)

“Miedo de caer en la calle”

La calle ha dejado de ser un espacio seguro para quien ya no posee las condiciones físicas lo suficientemente aptas, generando miedo y disminuyendo las facultades autónomas de estas personas. Para que una persona acceda a algún espacio, éste debe poseer las condiciones necesarias para sostenerla. De esta manera el mundo en el que pueden estar estas adultas mayores se va reduciendo producto de las propias limitaciones que surgen el paso del tiempo.

. “...tengo un poco de susto cuando voy sola a la farmacia por ejemplo (...) Que es aquí en la esquina nomás. Y tengo el temor de que me pueda caer, porque de repente me baja la presión y caigo.” (M., 90 años)

“...me he caído, por suerte que en la casa (...) Nunca en la calle, pero a la calle le tengo miedo.” (M, 90 años)

“Miedo de envejecer”

Para algunas entrevistadas, al comenzar la adultez mayor, no está presente aún el tema de la muerte, tampoco está el sentimiento de sentirse vieja, pero sí comprenden que en algún momento llegará la vejez. Este futuro, enmarcado en la vejez, es temido y no deseado.

[Acerca de la muerte] *“No la veo cerca, y eso me aterra, porque no quiero llegar a vieja, vieja, vieja. No, no quiero.”* (L., 60 años)

“Porque tampoco me siento vieja todavía, pero la edad sí y que me afecta, me afecta.” (L., 60 años)

“No puedo ser”

Este tópico podría seccionarse, pues desde diferentes hechos que han sido percibidos por las entrevistadas, se ha vivenciado el no poder *ser* como sigue: no puedo ser, porque he dejado de ser lo que fui, esto es, con la vejez se ha perdido la independencia, ya no puedo ser autovalente; no puedo ser, porque lo que yo podría haber sido era mucho más de lo que hoy soy y ya no lo fui, entonces con la llegada de la vejez este potencial existente y que no se desarrolló se pierde; no puedo ser, porque no tengo mi espacio para existir, para que emerja y aparezca lo propio de mí. En cada una de estas situaciones aparece la angustia, la frustración.

“...podía trabajar, podía independientemente valerme por mí misma, sin temores, sin nada.” (M., 90 años)

“...considero que yo no era para esta vida, no. No me refiero a este mundo terrenal, sino que no era para haber sido mamá dueña de casa. Yo, según yo ahora más vieja sobretodo (...) Pero creo que yo como que me perdí, creo que yo era un potencial inmenso que había en mí y se perdió...” (L., 60 años)

“Lloro (...) Sin que nadie me vea.” (L. C., 72 años)

“Siento que molesto, que hay problemas, que hay veces que yo quisiera invitar a una amiga y no puedo porque el murmullo de aquí, y hablan en voz más alta y están ahí al lado, y los niños se distraen [Refiriéndose a los alumnos de su hija psicopedagoga]” (M., 90 años)

El lugar físico desde donde puedo ser, el cuerpo, ya no es el mismo. Para una de las participantes, el cambio físico que ha tenido en esta edad, la hace sentir que ya no es atractiva para su marido. Este cambio, se vive con dolor.

“Me afecta la parte física mucho, ¡montón! (...) yo ya me metí en la casilla de la señora, de la gente grande. Yo ando siempre impeque y no voy a andar de bluejeans, el poto parado, con el rollo aquí, no. Y eso me afecta en el sentido...digo de repente es que ya, ser poco atractiva, a mí no me interesa para los demás, pero para él... y me duele el cambio que he tenido. (L., 60 años)

Para esta entrevistada, el cómo rendir y el cuánto hacer son parámetros de gran importancia en la dimensión su *ser*. El no poder mantener el estándar de rendimiento se vive con angustia.

“...lo que yo antes hacía, lo comparo con lo que hago ahora y no es ni la mitad de lo que yo antes hacía. Entonces yo, eso me ha costado mucho...aceptarlo” (V., 69 años)

Segunda Motivación Fundamental: *“Yo vivo. Pero... ¿me gusta vivir?”*

Esta pregunta aborda temas relacionados a la vida afectiva, las relaciones y los sentimientos. El *“Acercamiento”*, aquel contacto que provoca una vibración interna y por consiguiente un movimiento hacia una vida sentida, será clave para encontrar la conexión con la vida y dar un sí a esta pregunta existencial. La incapacidad de encontrar el gusto a vivir puede expresarse vivencialmente de varias maneras donde se destaca: la pena, la rabia, la apatía y la depresión. Se comprende entonces que, tener un lugar en el mundo no es suficiente si no existe el espacio donde se disfrute y se despliegue el serlo.

“Lo que no me gusta de vivir”

Estas mujeres describen que hay una parte de ellas que no está a gusto con la vida que les toca vivir. La soledad, las enfermedades con que les toca cargar provoca insatisfacción. Así como también hay sentimientos que han permanecido con ella a lo largo de su vida y de los que no se logra desprender.

“...lo que no me gusta es estar enferma” (L. C., 72 años)

[Refiriéndose primero a su marido y luego a sus padres] “... también me hizo pasar por penas, por soledades. Más como que siempre ha sido ese sentimiento fíjate como de soledad, de abandono.” (L., 60 años)

“P.: A pesar de la soledad (...) de las enfermedades que ha tenido, ¿siente que le gusta vivir? V.: No mucho. No, apego a la vida nada, nada.” (V., 69 años)

“El disfrute de sentirse escuchada y querida”

Sentirse acogidas, sentir cariño en las relaciones, en el encuentro con el otro, permite también sentirse seguras y en eso hay un disfrute, en tanto, en esos momentos puedo ser y disfruto siendo en esta vida. Además, ante el hecho de sentirse escuchadas ellas encuentran gran satisfacción.

Las relaciones que se mantienen y se construyen conforman una red que entregan este disfrute. Así mismo, las amistades y también el vínculo que se genera con profesionales de la salud, en este caso su psiquiatra, forman parte de esta red. Una de las participantes señaló que la entrevista que dio para esta investigación significó para ella un gran valor, y desde un inicio ella mostró mucho interés en ser visitada.

(Qué valor le da a la entrevista) “...un desahogo, una cosa que pude hablar [ante la pregunta ¿Qué valor le da a la entrevista?]. Sin ningún temor, sin tampoco... todo lo que me salía le dije.” (M., 90 años)

“Ella me preguntó cosas [Con relación a su psiquiatra], me empezó a preguntar ... y yo pude libremente decirle, no sé qué confianza me dio, pero como... un desahogo.” (M., 90 años)

“Pero fíjate que yo soy feliz así. Tengo amigas que me quieren tanto y yo las quiero a ellas” (L. C., 72 años)

Dentro de estas relaciones placenteras, disfrutar con los nietos está entre las más importantes. No obstante, también hay un límite que estas mujeres quisieran exponer.

“...me gusta nuestra independencia que tenemos. Pero me encanta sentir a mis nietos, me encanta sentir que estamos juntos. Pero me agoto, me canso, que son dos cosas diferentes” (L., 60 años)

“Los hijos y nietos son fuente de motivación”

En relación con la pregunta ¿qué la motiva?, las entrevistadas se refirieron a sus nietos como las principales fuentes de motivación.

“los nietos, las niñas, las hijas (...) vienen los nietos también. Entonces, eso me ayuda. Me dejan bien. Me levantan el ánimo” (V., 69 años)

“Se extrañan los seres queridos que ya partieron”

La muerte de familiares muy cercanos han sido pérdidas que, para algunas, se han vuelto duelos no resueltos que provocan mucho dolor y que interfieren incluso en su salud física, según describen. Las citas relacionadas a esta tónica son numerosas, se podría ejemplificar ampliamente, por tanto, el sufrimiento relacionado a estas pérdidas se vuelve significativo en estas mujeres.

Para aquellas mujeres más longevas, estas pérdidas se vuelven más significativas pues aumentan en número. Las amigas que les proporcionaban disfrute de la vida ya no están.

“Se han muerto casi todas mis amigas. Mis compañeras de trabajo, uno en el trabajo tiene más relación, de cuando en cuando se puede juntar y cambiar opiniones, entretenerse de alguna copuchita por ahí jajaja.” (M., 90 años)

“Yo creo que una de las causas de mi cáncer, es la pena de E [su hermano fallecido hace 8 años] (...) han mandado fotos de E. cuando chico (...) Lo miro y...lo tengo ahí, su recuerdo. [Llora]” (L. C., 72 años)

“y ahora me ha dado por escuchar tangos y me pongo a llorar porque me acuerdo de mi mamá (...) Porque no veo mucha televisión de aquí y la radio que me gustaba ya no está y pongo esa tontera que yo no sé por qué” (L., 60 años)

“Con mi marido fue una vida muy larga que estuvimos juntos, desde los 17 años (...) Así es que es lógico que uno echa de menos al compañero (...) Porque no solamente fue, el marido, el amor. Si no que también fue un compañero.” (A., 83 años)

“Más que nada extraño su alegría [Con relación a su hijo casado]. No lo veo contento. Y me afecta. (L., 60 años)

“...eso es lo más importante. Llenar las horas, no tener espacios mirando la luna y pensando en algo que no puedes tener [Alude al marido que murió hace seis años]. Absurdo, ridículo. Así que, leo.” (A., 83 años)

“Yo, perdí a mi hermano menor. Murió ya hace 8-9 años. De cáncer. No he podido recuperarme.” (L. C., 72 años)

“Sentimientos de soledad”

Los sentimientos de soledad en estas mujeres emergen principalmente por la falta de comunicación con los más cercanos. La falta de una relación fluida, estar obligadas a mantenerse en silencio porque no hay otro significativo que esté disponible para ellas para hablar, las conduce hacia sentimientos de tristeza que se viven en un solitario destierro, incluso dentro de su propia casa.

“Yo hablo con mi nieto. Lo llamo para saber cómo está... Entonces me siento como más sola. Y me siento con pena” (L. C., 72 años)

“Bueno la cosa es que, yo entiendo que cada una tiene sus problemas. Pero me siento sola porque llegan y a veces ni siquiera me van a decir hola (...) Se van y no me dicen ni chao.” (L. C., 72 años)

“Eh, y me critican. Que siempre ando mal genio. Bueno, entonces me siento sola. Porque con las dos hijas que vivo, no tengo comunicación” (L. C., 72 años)

(En relación con el comentario de sus sobrinos) “Tía, no le vaya a comentar eso”, yo le digo: alguna vez me ha visto algún cahuín ... “No nunca, pero por si acaso le digo”, no soy persona de andar, de llevar y traer. Eso hace sentirme sola.” (M., 90 años)

“Faltan motivaciones”

Las entrevistadas mencionan que se ha perdido el deseo de tener ganas, hay falta de motivación que conlleve al disfrute de vivir. Los nietos son señalados como fuente de motivación, ellos representan una relación cercana que les proporciona afectos. Pareciera ser que el contacto con la vida se está perdiendo, razón por la que merman los sentimientos, ya que se es menos tocada por la vida.

“...ahí es cuando me han dicho: “Puu es que no está contenta con nada”, y lo he sentido... (...) ahí es cuando te analizas y te dices ¿Qué es lo que te satisface? ¿Qué te hace feliz?” (L., 60 años)

“...me hace vibrar mis nietos quizás, no sé tampoco si hay algo que me logre a mí decir: ¡Ah!, ¡qué rico! (...) no siento que haya algo que me vuelva loca por decirlo de alguna manera.” (L., 60 años)

“...se me hace más pesado porque ya cuesta más porque al estar sola no siente la obligación. No siente la obligación de que van a legar las niñas del colegio, que va a llegar el marido a almorzar” (V., 69 años)

“Deseos de retirarse”

Las experiencias de vida expresada por las entrevistadas las alejan del gusto de vivir, surge entonces el deseo de retirarse de la vida. Estos anhelos están presentes en la falta de relación con la vida, toda vez que ellas refieren el deseo de no querer compartir con nadie, mantenerse dormida o más aún, terminar con su vida.

“...tomo uno para el ánimo. Para la depresión, porque eso encuentro que no, hay días que, por ejemplo, no he querido levantarme. Eso paso el año pasado varias veces, este año también, pero mucho menos.” (M., 90 años)

“Cosas que me atraían dejaron de atraerme. Por ejemplo, me encantaba compartir los fines de semana, que vinieran amigos y ahora ojalá que no vengan, que no me llamen. Apago la luz, cierro las cortinas, después digo ¿para qué? ¿para estar sola? Y hay días que estoy dos días seguidos sola, sola, sola.” (L. C., 72 años)

“...también me ha gustado quedarme dormida, y por ejemplo me encanta dormir. Yo me engaño sola, yo me hago dormir. Y ¿sabes para qué duermo? Para no pensar...” (L., 60 años)

“...yo quisiera terminar mi vida, porque molesto a las dos...” (M., 90 años)

“Me da rabia”

Aparece la rabia, especialmente cuando son tocadas por el cómo viven los otros, su familia más cercana. Al vivenciar esta forma de ser, sienten y reconocen que les afecta.

“Pero me da mucha rabia que sean tan... egoístas las encuentro [con relación a las hijas]. La [hija] la mayor, la encuentro muy egoísta, piensa en ella, en ella.” (L. C., 72 años)

“No queda más que resignarse”

Entre las pérdidas que provocan sufrimiento en las adultas mayores, está el sentimiento de haber perdido aquello que era valioso y es en esta edad cuando se aprecia su importancia: la independencia y el tiempo perdido, ya no se recuperarán. Al expresarlo, muestran dolor y a la vez resignación.

“...me conformo si no me queda otra. No sé hasta cuando, yo pensé que no iba a alcanzar al 2000. 17 años todavía llevo. No, esa falta de independencia... que tenía antes que podía ir donde yo quisiera en micro, en lo que fuera...me hace falta.” (M., 90 años)

“...ahora más vieja sobretodo y la única raya para la suma que yo saco es que tuve el gusto de haber criado a mis hijos. En el sentido que yo los esperé que llegaran del colegio, la típica mamá que hace las tareas, que va a reunión.” (L., 60 años)

[En relación con lo que no pudo ser] *“Pero cómo, que... ¿Qué voy a entrar a la universidad ahora? ¿Terminar el cuarto medio? Y me recibo a qué hora. Tengo sesenta, a los sesenta y ocho...” (L., 60 años)*

Tercera Motivación Fundamental: *“¿Me permito ser así como soy?”*

Este pilar, referido a la autenticidad, autoestima, libertad, responsabilidad y dignidad, está directamente unido a la construcción de identidad y el encuentro en un diálogo auténtico. En este nivel aparece el otro, del que recibo (o no): Consideración, Justicia y Aprecio, elementos necesarios para la construcción de la Identidad y Autoestima. Cuando no se reciben dichos elementos, y surge el sentimiento de no ser visto o considerado queda una dolorosa huella difícil de borrar, que da paso a reacciones de coping tales como:

Distanciamiento, Sobreactuación, Ira, o Disociación, todas dirigidas a la sobrevivencia del yo herido. La incapacidad de ser auténtico se vivencia como difusión de identidad.

“Me pongo una careta”

Esta participante expresa que prefiere esconderse tras una máscara. El objetivo principal es ocultarse bajo esta careta para ser vista como no es, porque ella no se ha permitido ser como realmente es.

“...mamá yo te conozco, te morí sin ver dos días a los niños si te vamos a ver todos los días, y qué vas a hacer sola...P.: ¿Y a ti te complicaba vivir sola? L.: No, (...) yo me pongo una careta por decir así: “No, yo soy súper fuerte... ¡Cuál es el problema, me encanta estar sola!” ...y ¡a quién le puede gustar estar sola...!” (L., 60 años)

“Falta del encuentro”

No sólo basta con vivir junto a otras personas. Las entrevistadas refieren a la necesidad de mirarse, conversar, cambiar opiniones. En definitiva, que el otro esté disponible para ellas. La presencia del otro se hace necesaria para encontrar lo nuevo, y sentir que soy enriquecido. Por otro lado, el aporte del otro es la resistencia y conocer lo que no soy. Este es el encuentro que no logran vivenciar estas mujeres.

“[Su hija] que vive conmigo, termina sus clases y se mete al computador. Por lo tanto, conversación así, eh no tenemos. No tenemos conversación muy personal” (M., 90 años)

“...con mi marido jamás yo he tenido conversaciones profundas de así de 20 minutos, una hora, dos horas.” (L., 60 años)

“Expresar mis sentimientos en el abrazo”

Hay una búsqueda de cercanía y de mostrar al otro los propios sentimientos que emergen de este encuentro.

“Pero yo soy de tocar, de abrazar, de demostrar a las personas lo feliz que estoy (...) mi hija (...) viene todos los días, pero todos los días le digo que la quiero, y todos los días le doy un abrazo.” (L., 60 años)

“La dependencia priva mi libertad”

En esta entrevistada aparece la pérdida de libertad como uno de los temas más relevantes en relación con su actual vivencia. Para ella, la dependencia provocada por sus limitaciones físicas, la ha significado como una pérdida de libertad. Por otro lado, refiere haber sentido esta pérdida cuando su marido la restringía debido a sus celos. En tanto, se observa que, sólo se permite posicionarse ella misma cuando puede ser sin otro. Cuando este otro no está ahí puedo ser, soy más yo misma sin dependencia.

“...me gustaba hacer mis cosas sola [Ha vuelto a ser dependiente], sin depender de nadie. Mi marido trabajaba, pero hace más de 30 años que no está con nosotros, ya me acostumbraba a andar sola, pero durante el tiempo que él estaba siempre íbamos los dos. Pero, bueno, era un hombre terriblemente celoso, celoso. Si me demoraba un rato ya estaba en la esquina esperándome.” (M., 90 años)

“Siento que mi familia no me considera”

Estas participantes refieren ser poco consideradas o definitivamente no estar incluidas en las conversaciones y/o decisiones de su familia más cercana. Sienten que es una necesidad que no ha sido satisfecha y, por tanto, al no sentirse partícipes de la dinámica familiar les conduce a tener sentimientos de pena.

(Con relación a su pena) *“Que no se preocupen de mí...y de contarme cosas. Ninguna me cuenta nada.” (L. C., 72 años)*

“...dice que la tengo que dejar favorecida [Acerca de las discusiones de las hijas por el reparto de la herencia]. Y ahí está mi problema, para mí, que estoy siempre pensando en... por qué, si no me he muerto todavía. Discute ella la menor, porque ella quiere la cuarta. Y yo sé todas esas cosas.” (M., 90 años)

“Recibo críticas y retos”

Estas mujeres reclaman sentirse cuestionadas respecto a su actuar. Especialmente, las generaciones más jóvenes tienden a criticar las decisiones que ellas toman.

“Eh, y me critican. Que siempre ando mal genio.” (L. C., 72 años)

“La menor... Se enoja, que sigo haciendo las cosas, que manejo, que no puede ser... En fin. Lo poco que me dice cuando se enoja es eso.” (L. C., 72 años)

“Mi hermana me reta, mis sobrinos, todos me retan. “¡Cómo puede ir a ver al tío!”” (L. C., 72 años)

[Acerca de sentirse cuestionada por generaciones más jóvenes] *“...porque “que lo que pasa mamá...que lo que pasa contigo es que tú...” Y mi nuera, a mi nuera yo la quiero harto, pero “¡que no L!”. Entonces te sentí analizada, te sientes cuestionada...” (L., 60 años)*

Desde una de las participantes, se observa que hay una auto-crítica. No obstante, de la forma que lo expresa pareciera que una parte de ella rechazara su propia forma de actuar. *“Me las guardo y no creo que sea la mejor manera, entre paréntesis, yo no debería hacer.” (L., 60 años)*

“...yo noto esa brusquedad que está en mí ahora, no era propia de mi persona, no era propia de mí” (L., 60 años)

“A mí me duele mucho porque yo sé que él me extraña [Refiriéndose a la relación con su marido]...Yo sé que él extraña a la mujer que... P.: Que es más cariñosa? L.: Sí. Me duele, me duele y le hago cosas que de repente que (llora) (...) más encima que ahora ni siquiera se porta mal. Pero, de repente digo “¿Por qué cambié, estoy así?” (L., 60 años)

“Hay que poner límites a tiempo”

Esta tercera motivación, caracterizada por el encuentro, donde la atención se ha centrado en el otro, se devela ante mí a este otro, al cual valoro, enjuicio y por el que también decido. En la relación, ambos son importantes Yo y Tú, delimitar o poner límites es parte de la propia protección y sobrevivencia para no convertirse en el eco del otro. Por otro lado, mirar al otro es también mi decisión de volcar mi actitud hacia quien pueda necesitar mi valoración, mi consideración. Poner límites a tiempo, puede llegar a ser una tarea difícil de realizar.

“...yo cometí un tremendo error con mi marido (...) lo he aislado de mí. Porque yo, yo pienso que cuando joven debería haber sido quizá un poco más severa, no sé cómo decirlo y haberle puesto más limite a sus conductas que a mí me molestaban y no haberle castigado

a esta edad cuando yo creo que él necesita tanto apoyo y tanto afecto como yo, porque él también está envejeciendo.” (L., 60 años)

(Con relación a una discusión entre su hija y su yerno) *“...Están discutiendo como que yo no estoy, casi no existo y he tenido que verme en la obligación de decirles por favor ¡váyanse! Que encuentro que no es justo para mí (...) también esas cosas resultan difícil a la edad de uno...” (L., 60 años)*

“Me siento bien con lo que soy”

Hay una parte de ellas que le muestra que pueden sentirse a gusto con sus logros y lo que son actualmente, a pesar de las críticas recibidas o de la edad que tienen a la fecha de la entrevista. Por otro lado, surge la temática de la maternidad como parte importante de ser mujer, y en este sentido aparece la satisfacción de haberlo hecho bien como mamá, así como también por la retribución de uno de sus hijos.

“...y ¿sabes lo que me pasa?, que no me siento vieja teniendo 75 años” (L. C., 72 años)

“Sí, me acepto (...) Sí, me gusta como soy. Me gusta a pesar de que puedo recibir críticas digamos, pero soy feliz siendo así.” (L.C., 72 años)

“...yo he tenido logros, mis hijos tienen sus profesiones, mi hija me ha dado satisfacción por su trabajo, he viajado harto.” (L., 60 años)

“Prefiero callar a decir lo que siento”

En estas participantes se observa la dificultad de expresar abiertamente sus sentimientos, así como también un temor a decir que no. Prefieren postergarse y mantenerse en silencio evitando manifestar sus sentimientos, no se permiten mostrar lo propio dejándose de lado. Optan por el distanciamiento, este les permite, por un lado, proteger la relación (segunda MF), no obstante, el costo será postergarse a sí mismas.

“...almorzamos con mi nieta, cuando almuerza aquí. Con su celular, la tele encendida, no habla nada. Me emputece (...) Y le digo: “(a su nieta), deja el celular”. Y bueno. Me quedo callada. Estar almorzando muda, me enferma.” (L. C., 72 años)

“...es un problema. Me cuesta, me cuesta decir no (...) Me quedo callada.” (L. C., 72 años)

(Con relación a quedarse con su nieto) *Porque no quiero perder, cedo (...) Y me dicen “¿y por qué no le dijiste que no?”. Pero cómo le voy a decir que no, y si después no lo traen.”* (L., 60 años)

“...una cosa que siempre la tenía guardada aquí, y no la podía decir...y no la decía, porque fueran a tomar distancia mis hijas” (M., 90 años)

“Surge el fastidio”

Una de las participantes refiere no ser sumisa, sin embargo, al evitar la confrontación surge un sentimiento que se vuelve hacia sí misma y el cuerpo, su expresión facial, así lo refleja. El fastidio es un sentimiento de autocastigo, una ira hacia consigo misma por no poder poner límite a lo que le hiere.

(Con relación a evitar la confrontación) *“Nunca he sido sumisa, para que estoy con cosas (...) A lo mejor mis sentimientos aparecen sin palabras (...) Ellas dicen que mi cara es siempre como que estoy enojada.”* (L. C., 72 años)

“Perdonar”

Esta entrevistada reconoce haber sido agredida y, aun cuando no explicita si hubo arrepentimiento del otro, del agresor, ella refiere haber perdonado. Este ha sido sin duda un proceso. Cuando este proceso se realiza como un acto libre, es un acto de valoración también del otro.

“Perdonar... yo la verdad... para perdonar tienes que haber tenido una agresión, ¿no cierto? Yo creo que perdoné a todo el mundo.” (L. C., 72 años)

Cuarta Motivación Fundamental: “Estoy Aquí. ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?”

El tema esencial de este pilar se ha volcado totalmente hacia la trascendencia de un encuentro, del devenir. En esta relación trascendente, con el otro, es posible ampliar el horizonte e incorporarse en un mundo más grande y dar respuesta a las preguntas con que se es interpelado por la vida (Giro existencial). Con esta actitud de apertura se logra realizar el acto sentido, que en palabras de Längle (2003), el Sentido Existencial será “la respuesta más valiosa que se logre dar en cada situación en que se realiza la propia existencia”. Esto

último está referido a un “hacer”, a una acción, a un salir desde sí, trascender de sí para ir al mundo que requiere de sí y donde se percibe necesitado. Sólo ahí se despliega el Ser, la Persona.

La incapacidad de encontrar el sentido existencial se vivencia como vacío existencial y las carencias asociadas a este nivel suelen conducir a las adicciones y la dependencia. Por otro lado, la desesperación, emerge ante la desesperanza y falta de fuerzas para continuar, hay una victimización de sí, del mismo modo puede surgir la Apatía y el Nihilismo.

“Puedo mejorar lo que tengo”

Ante la dificultad de realizar o haberse realizado en algún área de su vida, estas entrevistadas logran focalizar su acción y dar valor a su vida.

Esta participante relata acerca de las dificultades que surgen en la comunicación con sus más cercanos, ella quisiera conversar y poder expresarles sus deseos, y tal vez, temores respecto de su futuro. Entonces, ante este obstáculo, ella encuentra la manera de registrar sus peticiones para el futuro y deja un cuaderno al alcance de sus hijos con el fin de que ellos cumplan con dichos deseos.

[Ante la preocupación de llegar a ser vieja y dependiente] “*“...mi cuaderno no es secreto” (...)* porque como uno no tiene tiempo de conversar...el que quiera verlo...y si estoy escribiendo de cualquier cosa le pongo (...) *Que no me muden delante de los demás.”* (L., 60 años)

Asimismo, ante la imposibilidad de entrar a la universidad, surge la idea de instalar una lavandería en su casa y de este modo sentirse más realizada.

(Con relación a realizar un cambio en su vida) “*Pero cómo, que... ¿Qué voy a entrar a la universidad ahora? ¿Terminar el cuarto medio? Y me recibo a qué hora. Tengo sesenta, a los sesenta y ocho y la única manera de cambiar mi vida, ¿sabes cuál ha sido? El negocio.* (L., 60 años)

“Soy feliz dando”

Esta participante ha puesto el valor en la acción, a través del servicio a los otros. Comprende que su acción puesta al servicio del otro dará frutos, algunos inmediatos como ver la alegría

que puede provocar en sus amigas, nietas o hijas, así como también resultados futuros con el hecho de aportar económicamente en los estudios de su nieta. Es importante señalar que la labor de servicio desarrollada por la adulta mayor se constituye en un deber con el fin de sentirse útiles. De este modo el servicio a los otros es vivido como la funcionalidad que les da sentido a su vida. Encontrando su gran rol, primero en su familia como ya se analizaba, ya que ésta depende de los cuidados que ella realice.

“A mí me gusta dar. Yo soy feliz dando. Mi hermana me dice: “Cómo siempre estás dándole a todo el mundo”, pero si a mí no me molesta le digo yo. No puede ser me dice, tienes que pensar en ti. Me dice mi hermana. Pero yo soy feliz así.” (L. C., 72 años)

“hacerles queques cuando vienen las amigas (...) Siempre servicial... siempre.” (L. C., 72 años)

“...en caso de necesidad, yo siempre estoy económicamente. No porque tenga plata. Porque tengo una línea de crédito fabulosa (...) Nos ha sacado de apuros a todas (...) Bueno, como te digo, creo que soy importante para la formación de la (su nieta). Pienso, a lo mejor no.” (L. C., 72 años)

“Tengo fe”

Nuevamente aparece que en la acción que se realiza en el momento de rezar a Dios, se ha puesto la confianza. Hay un valor en esta acción relacionada con la creencia que Dios la va a ayudar. Esta confianza puesta en la acción está vinculada a un contexto mayor que le otorga seguridad a pesar de los aspectos negativos que pudieran empañarla.

“...eso me preocupa. Y estoy pendiente, rezo. Soy católica a mi manera. Porque no voy a misa cuando despierto los domingos, antes de las ocho, a las ocho veo la misa... del canal 13.” (M., 90 años)

“...aunque todas las cosas que han pasado en la iglesia, que tanto, tantas opiniones negativas, y yo me quedo con lo que aprendí en el colegio. Esto de ahora, para mí, es algo nuevo que no me interesa (...) porque tengo fe también. Tengo fe (...) rezo todos los días.” (M., 90 años)

[Ante la pregunta ¿Qué la mantiene viva?] *“Dios. Será. Trato de ir a misa los domingos. Ahí quedo contenta, me voy a la primera misa, a las ocho y quedo contenta con esa salida.”*

(V., 69 años)

“... me siento bien. A veces yo he clamado [a los santos, a la Virgen], y me obedecen...”

(ME, 150)

“Lo que queda por resolver”

Para estas mujeres aún quedan aspectos que no han logrado concluir. El mantener una conversación directa con sus hijas, expresando lo que siente, por ejemplo. Por otro lado, otra entrevistada comenta acerca del error que ha cometido al haber aislado a su marido en vez de poner límites a tiempo (tercera MF). En ambos casos son acciones que no se han realizado.

“...lo que debería resolver, el hablar con mis hijas diciendo lo que yo siento por ellas. Si tengo... Lo que siento digamos, como es (una hija), que es egoísta, la otra como ostra. A lo mejor debería decir todo eso. Eso creo que me falta (...) Esas penas me las guardo.” (L. C., 72 años)

“...yo cometí un tremendo error con mi marido (...) lo he aislado de mí. Porque yo, yo pienso que cuando joven debería (...) haberle puesto más límite a sus conductas que a mí me molestaban y no haberle castigado a esta edad cuando yo creo que él necesita tanto apoyo y tanto afecto como yo, porque él también está envejeciendo.” (L., 60 años)

“Cuido que permanezcan los lazos de mi familia”

Para esta participante el cuidado de la familia es de gran importancia, su experiencia personal al respecto no la considera buena y, por tanto, su actuar está focalizado en crear valor toda vez que sus esfuerzos están orientados a contribuir con algo positivo. Para la mujer, el cuidado de la familia es una contribución no sólo para vivir un presente mejor, sino que también a futuro, cuando ella ya no esté, esta unión se mantenga a favor de una buena relación.

“Por mi experiencia personal de lo que se llama familia, yo cuido mucho, mucho mucho mi familia. Porque tengo pánico que a mis hijos le ocurra lo que me ocurrió a mí, que yo tengo hermanos, pero no tengo (...) a mi hermana la veo, pero no siento lazo (L., 60 años)

La enseñanza, la contribución futura hacia la familia es entregada como un legado transgeneracional.

“... alguna enseñanza. Como la enseñanza que dejan nuestros padres. Uno deberá dejar alguna cosa, me imagino yo. Ojalá que así sea y sean cosas buenas. Cosas que digan: “mi mamá me enseñó tal cosa, mi mamá me dijo tal cosa”, es bonito.” (A., 83 años)

“Es importante que yo siga viviendo”

Esta mujer describe explícitamente que siente que su existencia es importante, que su permanencia en esta vida tiene un para qué, y aún más, considera que su falta en este mundo provocará alguna dificultad.

“...quiero seguir viviendo. Pienso yo que es importante que yo esté viva. Para que pueda seguir estudiando mi nieta, porque económicamente mi hija no creo que pueda solventar sus estudios.” (L. C., 72 años)

“Me siento yo importante. Creo que va a ser difícil cuando yo no esté.” (L. C., 72 años)

“Y se viene la vejez... y luego la muerte”

Estas adultas mayores sienten que vejez y muerte están muy unidas. Algunas observan que la vejez y la muerte comienzan a acercarse y realizan algunas acciones destinadas a preparar ese momento. La llegada de la vez tiene un significado en relación con la información que el contexto ha entregado y para una de las participantes es vivido de manera desgastante, como ella afirma. Su actitud la vuelca hacia una existencia insegura.

[Con relación a despedirse afectuosamente con hijos y nietos] *“...no sabemos si nos vamos a ver después y después uno se pone repetitiva con la cuestión, porque cuando está más grande vas viendo... ves la vejez al lado tuyo y la muerte casi al frente.” (L., 60 años)*

“Lo que sí también les he dicho, que las cosas se las repartan buenamente, lo que es mío (...) Como lo hicimos nosotros cuando murió mi papá al final.” (M., 90 años)

“...desgasta emocionalmente pensar, te desgastas pensando (...) en el mañana...por ejemplo ahora lo que a mí me desgasta es la vejez.” (L., 60 años)

“...siento de repente que...que va a llegar el día y me van a decir “¡Ya siéntese ahí pues! ¡Cállese!” (L., 60 años)

“Desesperanza y desaliento”

Para algunas mujeres, a pesar de haber encontrado ya un para qué vivir, surge el sin sentido. Por momentos, pareciera ser que no se vislumbra un futuro tan cierto. Las acciones propias que tuvieron un para qué, dejan de tenerlo. El mirar la propia vida en profundidad, conecta con el vacío, un vacío que aleja a la existencia de la vivencia de la felicidad.

“¿Para qué vive uno?, qué sentido tiene estar luchando por vivir. En general ¿ah? (...) Dime qué sentido tiene vivir (...) Encuentro que no tiene sentido vivir.” (L. C., 72 años)

“¿Para qué nace uno?, ¿a qué viene a este mundo?... ¿a ser feliz? Dice la gente: “Yo quiero ser feliz”. Uno no siempre va a ser feliz. Va a tener tristezas, rabias, penas. De repente digo yo, para qué vivir.” (L. C., 72 años)

“Y mi hijo es como yo, yo no lo veo que ande muerto de la risa por la vida. En el sentido que las personas que analizamos mucho la vida no logramos ser felices.” (L., 60 años)

“Creo ser uno más no más. Porque yo pienso que me voy a morir el jueves, el viernes me van a velar un rato (...) somos pasajeros, la muerte para mí ahora, la partida de un ser querido es un mero trámite. (L., 60 años)

“para qué me apuro, para qué corro. Si alcanzo bueno. Eso, más a las enfermedades, como le decía ahí me voy quedando y ahí me voy quedando.” (V., 69 años)

8.2. Síntesis Integrativa

Analizados los discursos de las mujeres adultas mayores entrevistadas para esta investigación, acorde a los objetivos específicos, se identifica que, los diversos tópicos manifestados por ellas entorno a la vejez, convergen finalmente en una gran temática. Dichos discursos están referidos y centrados en la *“pérdida”*.

8.2.1. Las Pérdidas.

Las narrativas referidas a las vivencias con relación al curso vital que se encuentran están teñidas por un sentimiento que hace alusión a diversas pérdidas que tienen que afrontar estas mujeres al llegar a la adultez mayor.

Según describen, las sub-temáticas que apoyan el discurso central están vinculadas a:

El deterioro de la salud física: todas las entrevistadas han manifestado que la pérdida de la salud ha sido un hecho relevante al llegar a esta etapa de la vida. Las enfermedades crónicas, problemas de memoria, caídas, síntomas depresivos, etc.

Los cambios biológicos se viven con frustración, dolor y angustia. Estos cambios implican pérdidas de autonomía, este cambio lo han significado también como una pérdida de libertad, en tanto, se les ha privado de autonomía en cuanto a poder tomar sus propias decisiones.

Por otro lado, los espacios seguros en los que ellas se pueden desplazar se van reduciendo, toda vez que sus condiciones físicas van limitando sus facultades autónomas que les permite deambular libremente (pérdida de espacios).

El verse y sentirse bien es un aspecto importante para mantener el bienestar de la adulta mayor, no obstante, esta edad que vive está marcada por el deterioro biológico reflejado principalmente en el cambio físico, en definitiva, la pérdida de juventud. La imagen que ella percibe de sí está marcada por la polaridad vieja/joven, en tanto, su tarea al respecto es encontrar la integración de estos polos. Sólo aquellas adultas mayores que logren esta aceptación podrán desprenderse de esta preocupación, y en especial con la angustia que asedia a estas mujeres al entrar en esta edad, momento en que esta realidad se torna más visible para ella y los que la rodean (Yuni y Urbano, 2010).

Para aquellas entrevistadas que recién inician esta etapa, la nueva imagen corporal que comienza a configurarse en ella, está relacionada con un proceso de reelaboración de su identidad, en el que va construyendo un nuevo sentido a su vida. La imagen de “mujer adulta mayor” que ellas poseen está dada por el “entorno” en que ella se encuentra. Cuando esta imagen se asocia sólo a las pérdidas que esta etapa de la vida implica, hay una

diminución de su autoestima (otra pérdida) y según describen, se vuelve angustiante la experiencia de comprender que pronto será parte de esa realidad.

El desgaste biológico implica también, una reducción en sus actividades físicas. Lo que conlleva a una disminución de su productividad. Las participantes manifiestan su deseo por continuar aportando a su entorno, realidad que se les dificulta y se hace les hace difícil aceptar.

Pérdidas financieras. Por otro lado, y en la misma línea de la productividad, la capacidad de solventarse financieramente a sí mismas, se ve disminuida, en especial, cuando han sido obligadas por diferentes circunstancias a jubilar, lo que reduce aún más las ya exiguas pensiones que reciben. Estas mujeres han trabajado tanto en casa como en el mercado laboral formal y a esta edad disminuyen las oportunidades de trabajo y aumenta la dificultad de conseguirlo.

No obstante, el cuidado a los otros sigue siendo su prioridad. *“Y trabajé hasta hace seis años, que dejé de trabajar porque se enfermó mi marido. Falleció él y después no seguí trabajando, me quedé en la casa.”* (A., 83años). Cabe señalar al respecto, que la labor de servicio desarrollada por la adulta mayor se constituye en un deber con el fin de sentirse útiles. De este modo, el servicio a los otros es vivido como la funcionalidad que les da sentido a su vida.

El cuidado a los otros es un rol cultural e históricamente asignado a la mujer, siendo una presión social tal fuerte que aún permanece arraigado en ellas, por lo que está dispuesta a sacrificar su tiempo, fuerza física, recursos económicos postergando sus deseos, oportunidades y proyectos (Freixas, 2008).

Lo y los que ya partieron: Otra gran pérdida que refiere este grupo de mujeres y a las que se tienen que enfrentar es la muerte de familiares cercanos. Tal como se describió en el apartado anterior, se observan duelos no resueltos que interfieren en su vida cotidiana, así como también en su estado anímico.

La muerte de hijos, hermanos, marido y amigas, son eventos que han señalado las entrevistadas. Acontecimientos que por alguna razón se tornaron más difíciles de superar y que, al recordarlos al momento de la entrevista, surgió una gran reacción emocional que llevó a estas participantes hacia la pena.

En este mismo sentido, se observan duelos no resueltos por aquellas cosas que no se hicieron, en definitiva, el sentimiento de un tiempo que se ha perdido y que ya no se podrá recuperar.

Pérdida en sus relaciones: Las entrevistadas refieren haber disminuido sus relaciones sociales. Estas relaciones disminuyen ante la muerte de los familiares más cercanos, así como también sus amigas, vecinos, compañeros de trabajo, etc.

En otro sentido, las entrevistadas han descrito una disminución en la comunicación y relación con los más cercanos, por lo general, con los familiares con que viven, con quienes comparten su espacio cotidiano. Estas dinámicas relacionales son descritas como una falta de cercanía y de consideración, al no sentirse incluidas en las decisiones o partícipes de las tareas familiares. Esta situación es vivida como una relación distante, donde se sienten cuestionadas respecto de su actuar, son criticadas y no se sienten vistas, por lo que poner sus propios límites se vuelve un trabajo difícil. Por consiguiente, prefieren mantenerse postergadas y dejar de lado lo más propio de sí, con el fin de proteger y mantener estas relaciones.

8.2.2. Sentimientos de Soledad

De acuerdo con lo señalado, es posible comprender y caracterizar los sentimientos de soledad que permanecen en estas mujeres adultas mayores.

Según describen las entrevistadas, estos sentimientos de soledad emergen ante la falta de algún ser querido que ya no está, pero, sobre todo ante la falta de un otro disponible para ellas. Este sentimiento, prefieren esconderlo y mostrarse más fuerte, aun cuando lo que está sucediendo con ellas es que se están sumiendo en su pena.

Las entrevistadas describen que pueden contar con algún apoyo en caso de necesitarlo. Ellas cuentan con al menos una persona que las lleve al médico o que las puedan socorrer en diversos aspectos cotidianos. No obstante, las pérdidas a las cuales han estado expuestas estas mujeres las han ido desconectando de una red de apoyo que las motive a disfrutar del momento que les toca vivir. Siendo los nietos en primer lugar y luego los hijos más lejanos los que logran proporcionarles satisfacciones.

8.2.3. Los Pilares Fundamentales.

Al observar las vivencias de las entrevistadas a la luz de la cuatro Motivaciones Fundamentales (MF) de la Existencia resultó lo siguiente:

“Yo soy. Pero... ¿puedo ser?”: Tal como se expuso en la principal de las temáticas de estas entrevistadas, ellas evidencian pérdidas asociadas a esta MF que se relacionan con: el deterioro biológico, el cuerpo ya no responde como antes, el encargado de sostener y proteger al ser se percibe más débil; para algunas entrevistadas el temor a la muerte, a lo desconocido, en definitiva, hay temor a caer en el vacío; la privación de espacios por falta de autonomía; hay momentos en que no se percibe un espacio seguro para existir, para que emerja y aparezca lo propio de sí; el tiempo se acaba, entonces comprenden que ya no pueden ser lo que podrían haber sido; comienzan a observar con mayor atención la realidad que se aproxima, y, al observar a los otros ya envejecidos, puede resultar una experiencia angustiante si lo percibido desde el mundo que les rodea, es amenazante para la existencia del ser.

Ante estas situaciones aparece la angustia, en estas mujeres han aparecido deseos de huir o simplemente, de no ser vista.

Por otro lado, hay momentos de la vida, situaciones, en que es posible rescatar desde las vivencias de las entrevistadas, elementos que permiten comprender qué es lo que les mantiene en la vida ante este debilitado pilar: Desde sus discursos se desprende la fe, entendida como la confianza que se puede ser, aún en un espacio que puede no ser tan favorable. En lo más concreto, las entrevistadas dan gran valor a tener su espacio propio, su casa. La casa propia, las protege y cobija no sólo a ellas, sino que también a sus recuerdos. Estos recuerdos también le muestran quienes son; Las participantes refirieron que pueden contar con al menos un familiar al cual pueden acudir en momentos que lo necesiten, aun cuando a quienes citan como sus apoyos, no viven con ellas. La familia es una institución importante para ellas a la que sienten que deben cuidar y comentan que las fechas especiales están acompañadas por sus familiares más cercanos; Así mismo, para otras de las participantes, aparece la existencia de Dios, la que se vivencia como un valor. A través de esta fe, ellas pueden confiar en que su existencia no desaparece y en esa creencia

logran seguir siendo en la vida. Del mismo modo, aún en la muerte existe algo que la sostiene y perciben que es posible confiar en eso.

Segunda Motivación Fundamental: “Yo vivo. Pero... ¿me gusta vivir?”. Las experiencias de vida expresada por las entrevistadas; los sentimientos que han permanecido con ella a lo largo de su vida y de los que no se logra desprender; duelos por la vida no vivida; las enfermedades con que les toca cargar; los sentimientos de temor por lo que vendrá; y, el sentimiento de haber perdido aquello que era valioso y la desesperanza porque ya no se recuperará; y, en especial, la soledad que permanece con ellas en la actualidad, las alejan del gusto de vivir.

Ante esta falta de gusto y motivación, surgen deseos de retirarse de la vida. Las entrevistadas expresan que existen momentos de no querer compartir con nadie, mantenerse dormida o más aún, se ha deseado terminar con su vida.

La rabia, la pena, el dolor y la resignación son sentimientos que emergen en este pilar, ante las vivencias descritas.

No obstante, si la falta de una relación fluida con sus familiares más cercanos les genera sensación de soledad, estas mujeres logran encontrar una motivación que les permita un disfrute de vivir. Los nietos, en primer lugar y luego los hijos que las visitan eventualmente, son señalados como fuente de motivación, ellos representan una relación cercana que les proporciona afectos. Con el sólo hecho de sentirse escuchadas, aun cuando sea ocasionalmente, en esos momentos, pueden encontrar satisfacción y sentirse acogidas.

Tercera Motivación Fundamental: “¿Me permito ser así como soy?”.

En las entrevistadas, se evidencia una necesidad no reconocida de cercanía y de mostrar al otro sus sentimientos. Una de las participantes manifestó explícitamente ocultarse bajo una careta para ser vista como no es, porque ella no se ha permitido ser como realmente es.

Así mismo, el temor a decir que no, la dificultad en poner sus límites, en especial a sus más cercanos, les hace distanciarse de lo propio y prefieren mantenerse en silencio evitando manifestar sus sentimientos. El propósito final, será mantenerse junto a los suyos al precio de postergarse a sí mismas.

Ante lo expuesto, surge el fastidio, como sentimiento de autocastigo, de una ira hacia sí misma por no poder poner límite a lo que le hiere.

El reclamo de estas mujeres es no sentirse partícipes de la dinámica familiar, toda vez que no están incluidas en las conversaciones cotidianas; cuando las decisiones que le afectan no pasan por ellas; al sentirse criticadas por su actuar; el sentirse obligadas a acatar restricciones impuestas, entre otros. Ante esta realidad, sólo se permiten posicionarse como ella misma cuando puede ser sin este otro. Cuando este otro no está ahí pueden ser.

Länge (2010) advierte que, el adulto mayor, así constituido y ante la emergencia de vivenciar su propio sí mismo y sumado a la falta de apoyo en los demás, puede encontrarse con una experiencia de inseguridad que se vivencia con angustia.

Lo que sostiene este pilar es aquella parte de estas mujeres que le muestra que pueden sentirse a gusto con logros y lo que son actualmente. En este sentido, la maternidad, aparece como un tema importante de ser mujer, de este modo, aparece la satisfacción de haberlo hecho bien como mamá, así como también por la retribución alguno de sus hijos.

Otorgar el perdón es un proceso que se realiza como un acto libre, es un acto de valoración del otro. Esta parte de ellas, también les permite encontrar tranquilidad con ellas mismas.

Cuarta Motivación Fundamental: “Estoy Aquí. ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?”.

En los relatos de las entrevistadas se devela la existencia de un llamado que proviene desde el mundo y al que ellas han puesto su atención e intentan dar respuesta desde sus recursos y dar valor a la vida que están vivenciando.

Estas mujeres luchan en especial, por entregar sus servicios y ofrecer cuidado a los otros significativos para ellas; el abrazar para entregar y expresar su cariño, preferentemente a nietos e hijos; en la acción que se realiza al momento de rezar a Dios, acción que concede confianza vinculada a un contexto mayor y que le otorga seguridad a pesar de los aspectos negativos que pudieran empañar su vida. De esta manera van construyendo valor y por momentos sienten que su existencia es importante, y que su permanencia en esta vida sí tiene un para qué.

Pero esta lucha no es suficiente, para estas mujeres aún quedan aspectos inconclusos que perturban su existencia.

Valores vivenciales:

“Ella me preguntó cosas [refiriéndose a su psiquiatra], me empezó a preguntar... y yo pude libremente decirle, no sé qué confianza me dio, pero como... un desahogo” (M., 90 años)

Valores creativos:

“...hacerles queques cuando vienen las amigas (...) Siempre servicial... siempre.” (L. C., 75 años)

Valores actitudinales:

“Perdonar... yo la verdad... para perdonar tienes que haber tenido una agresión, ¿no cierto? Yo creo que perdoné a todo el mundo” (L.C., 72 años)

8.2.4. Los sentimientos de Soledad y la Construcción de Sentido de Vida

Como ya se ha indicado, los tópicos más recurrentes descritos por estas mujeres que poseen sentimientos de soledad son aquellos relacionados con la pérdida o debilitamiento de sus relaciones afectivas. Bajo una lógica cuantitativa, esta soledad se comprende ante el hecho que el contacto con el mundo se ve disminuido, en tanto tienen que enfrentar la muerte de su pareja, familiares cercanos, amigos, compañeros de trabajo, entre otros.

No obstante, el mayor reclamo de estas mujeres no tiene que ver directamente con esta dimensión de la soledad, sino más bien con un aspecto subjetivo y cualitativo, y tiene que ver con la distante relación existente entre ellas y su entorno inmediato. Esta falta de contacto y de apoyo, mencionado por las entrevistadas, genera experiencias de inseguridad y sentimientos de tristeza. A la luz del análisis existencial, lo que ocurre en estas situaciones, es una importante disolución de las relaciones en la vida, precisamente en un tiempo en que las fuerzas decrecen a consecuencia de las diversas pérdidas ya descritas (Länge, 2010).

Estas disoluciones de relaciones ocurren incluso en sus relaciones afectivas más cercanas, por consiguiente, se va debilitando significativamente su red de apoyo.

9. DISCUSIÓN

En este estudio se ha levantado información relevante acerca de las vivencias que manifestaron seis mujeres de la tercera edad entre 60 y 90 años, que se encuentran con sentimiento de soledad. Esta información permitió develar deseos, sentimientos, pensamientos y las actitudes que permanecen en las entrevistadas, como así mismo, indagar el sentido de vida que construyen estas participantes.

A través del análisis realizado, se observa en las entrevistadas una débil voluntad de sentido, en tanto describen las dificultades que encuentran para: *ser*, a causa de la vivencia de inseguridad que genera la falta de espacio, sostén y protección; para *disfrutar o gustar* de lo que les toca vivir, a la falta de relación, tiempo y acercamiento; para *ser ellas mismas*, ya que no se sienten reconocidas, apreciadas; y finalmente, vivir con *pleno sentido*.

Algunas mujeres, parecieran haber encontrado ya un para qué vivir, sin embargo, al mirar su propia vida en profundidad, al observar un futuro incierto, las conecta con el vacío, un vacío que aleja a la existencia de la vivencia de la felicidad. Ante este escenario, surge el sin sentido, y las acciones propias que tuvieron un para qué, dejan de tenerlo.

No obstante, se hace necesario señalar que, la búsqueda por el sentido es una característica profundamente integrada a la condición humana (Längle, 2000) y en esta dirección, los esfuerzos y acciones que realizan estas mujeres para encontrarlo concuerdan con las tres vías hacia el sentido descritas por Frankl (1984): Valores vivenciales, creativos y actitudinales. Estos valores están presentes, y aun cuando se presenten de manera frágil, éstos son los que otorgan valor a la vida de estas mujeres y desde ahí se atisba los recursos posibles para ser potenciados en un trabajo clínico.

A través del análisis cualitativo de la información, se identificó que los sentimientos de soledad que mantienen estas mujeres están asociados a las múltiples pérdidas que sufren en esta etapa de la vida: salud, autonomía, libertad, espacios propios y sociales, imagen corporal joven, autoestima, actividades, productividad, oportunidades de trabajo, solvencia económica, familia y amigos cercanos, relaciones sociales, entre otros. No obstante, la pérdida que se describe con mayor dolor es la pérdida en la calidad de las relaciones afectivas.

Las referidas pérdidas de relación descritas por las participantes de la investigación podrían ser resumidas como una pérdida de relación con la vida, una falta de conexión el mundo. Estas adultas mayores, no sólo han vivenciado la partida de personas cercanas y significativas, sino que también están siendo aisladas y forzadas a permanecer en silencio por quienes quedan junto a ellas y de quienes se espera una actitud diferente, ya que su labor es hacerlas sentir que viven.

Al respecto, Bronfenbrenner (1979) expone que los ambientes o contexto relacional influyen la formación y desarrollo de los individuos, a través de relaciones cara a cara de manera bidireccional. En estos espacios, ellas buscan satisfacer diversas necesidades, como sentirse acompañadas, útiles, expresar solidaridad y afecto. Ante la realidad expresada por las entrevistadas, y recordando que, *“Los cambios en el desarrollo y en el envejecimiento forman un proceso continuo no limitado a alguna edad en particular. Desarrollo es un proceso a lo largo de la vida”* (Baltes y Rees, 1984 citado en Lombardo y Krzemien, 2008, pp. 116-117), se deduce que el proceso de desarrollo de las mujeres que están en esta situación se limita.

Las entrevistadas expresan que la relación distante es observable y vivenciada por ellas cotidianamente en distintos ámbitos. Al respecto, ellas puntualizan que extrañan una buena “conversación”.

Esta falta, se condice con la disolución de relaciones que va estrechando el horizonte en que se desenvuelven las entrevistadas, toda vez que intentan *“retirarse de la vida”*, en la *“victimización de sí”*, la *“desesperanza”* o al no sentirse vistas por el otro más inmediato. Siguiendo a Gadamer y Hahn (1997, en Orange, 2010), lo que realmente nos convierte en seres humanos es la capacidad de conversar con los otros, para esto necesitamos de un lenguaje común, y así formar comunidad. La falta de conversación se produce ante la falta de horizontes comunes. Para los autores citados, una conversación *“siempre es un tipo de convivencia y, en cuanto tal, tiene su prioridad indiscutible e inalcanzable”* (pp. 403-404, en Orange 2010, p. 130). En tanto, la conversación genuina como acción es una forma de expresar el deseo y la voluntad de lo propio en la comunidad, si no se le es permitido, es vetar la apertura que, como actitud básicamente humana, instala al ser humano en la

existencia, y tal como expresa Längle (1992) permite permanecer en un constante intercambio con el mundo, y en particular con la gente que lo rodea.

Esta exploración también ha arrojado información respecto a la relación entre las redes de apoyo de las entrevistadas y la construcción de sentido de vida que ellas tienen en este momento de su vida. Como ya se mencionó en los antecedentes de esta investigación, la satisfacción de la red sólo puede ser determinada por quien la posee. Si bien, este estudio no se ha propuesto como objetivo su evaluación, se advierte que, los sentimientos de soledad descritos por las entrevistadas emergen principalmente por causa de la relación distante y falta de compañía proporcionada por su red de apoyo más cercana (familia más inmediata). En atención a su efectividad y en relación con su funcionalidad (Arias, 2014), se comprende que, en los aspectos de compañía social y apoyo emocional, ésta no cumple con las expectativas ni está cubriendo las necesidades requeridas, de acuerdo con lo expresado por las entrevistadas.

En la misma línea, del análisis se desprende que, junto a esta falta de apoyo, los recursos y potencialidades de las entrevistadas no siempre han sido suficientes para enfrentar este nuevo escenario que se encuentran; para algunas, ha sido la dificultad de generar nuevos vínculos o mantener una red social satisfactoria; y para otras, el no sentirse capaz para iniciar nuevas actividades.

Desde una perspectiva de género, se hace interesante indagar el hecho que ellas “*no se sientan capaces...*”. Surge la pregunta, cuánto de esto corresponde ciertamente a una debilidad en los recursos propios y cuánto de esto se corresponde a los comportamientos de reproducción social, estereotipos y prejuicios tendientes a mantener los roles sociales de hombres y mujeres. Los datos arrojados por la fundación GET (2017), revelan que aún en nuestro país estas prácticas están presentes desde antes que nazca una vida, y de este modo se limita a la mujer las “potencialidades al estimular o reprimir comportamientos en función de género”. Tal como se advirtió en los antecedentes de este estudio, las mujeres adultas mayores tras haber transitado por un adverso camino se vuelven aún más vulnerables al llegar a la vejez, agudizándose las inequidades en relación con el género masculino.

El mismo informe aludido, reporta que el 85% percibe una pensión inferior al salario mínimo y el 70,6 % está bajo la línea de la pobreza. No obstante, cabe preguntarse también

cómo estas mujeres vivencian el sentido de vida y si éste se afecta de igual modo al llegar a la vejez con una mejor situación económica. En primera instancia, pareciera ser que influye, toda vez que la condición económica podría afectar a la primera motivación de la existencia, por ejemplo. No obstante, en mi percepción al respecto, hay recursos de afrontamiento, como la solidaridad, que ponen en relación con el ser humano protegiéndolo de aquellas carencias que lo pudiera afectar. De este modo, queda esta interrogante para ser profundizada en un próximo estudio.

Lo que sí queda claro, es que estas realidades existen y, por tanto, necesitan hacerse visibles en todas sus aristas como tema país. Para lo que se requiere, por un lado, de políticas públicas que manifiesten una clara postura a favor de esta población más vulnerables, creando una nueva consciencia social de lo que significa la vejez a través de la colaboración de cada una de sus instituciones.

Finalmente, a partir de los hallazgos de este estudio, tengo la necesidad de reflexionar acerca de “La soledad como origen de la angustia en la existencia humana”:

“Después el Señor Dios pensó: No es bueno que el hombre esté solo; voy a proporcionarle una ayuda adecuada (Gn, 2: 18)”

En la tradición cristiana, desde la génesis de la especie humana y en medio de su creación, se instalan temáticas existenciales como el espacio vital, sentimientos, la dualidad de sexo como delimitación entre el uno y el otro, sus relaciones, el sentido del trabajo, del dolor y la muerte en la existencia del ser.

En estos relatos, se desprende la idea de un ser en relación, con la necesidad de un otro, en tanto un vínculo de apoyo.

Para Längle (2005), el surgimiento de la angustia proviene de cada una de las dimensiones del ser humano:

- Desde un enfoque evolutivo, *lo bio-psico*, para captar, almacenar y procesar información que pone en alerta acerca de aquellos organismos que atentan y ponen en peligro su existencia.
- Surge desde *lo social*, en cada lucha por instalar jerarquías, roles y todo comportamiento tendiente a asegurar la conservación individual en un mundo colectivo (sistema).

Dentro de esta dimensión, se hace interesante puntualizar que la existencia, a través del paso del tiempo, tiene que enfrentar diferentes miedos y angustias en acuerdo a su desarrollo filogenético y/o entorno cultural. Es así como las invasiones, guerras, pestes, hambrunas, persecuciones religiosas, campos de concentración han sido fuente de sufrimiento del ser humano.

En atención a lo anterior y en la misma línea, Sassenfeld (2004) basado en la descripción del historiador norteamericano Christopher Lasch (1979), refiere cómo el desarrollo histórico de la cultura occidental ha tendido a “la ausencia de un sentido de continuidad de las generaciones pasadas y futuras, la falta de un significado en la vida de los individuos y la desaparición de la autoridad de las instituciones sociales...” y que como resultado ha surgido el “...aislamiento generalizado, el individualismo desenfrenado y una sensación subjetiva de vacío y frustración endémica a la cultura de Occidente”(p. 225) -cultura del narcisismo -. Así mismo, el filósofo coreano Byung-Chul Han, a través de sus ensayos ha reflexionado críticamente acerca de esta sociedad contemporánea y sus principales males: narcisismo, depresión, culpa, soledad y aislamiento, “...*el hecho de que el otro desaparezca es un proceso dramático, pero se trata de un proceso que progresa sin que, por desgracia, muchos lo adviertan.*” (Han, 2014, p.5)

A lo anterior, se hace imprescindible añadir la visión de ser humano de la sociedad occidental. Sennett (1998), en *La corrosión del Carácter*, describe el nuevo contexto laboral que propicia una economía más dinámica, y en este escenario la existencia del ser se define en función de lo que produce, “somos lo que hacemos”, en definitiva, la productividad y el rendimiento, pasan a ser elementos constitutivos de nuestra identidad, por sobre la noción del trabajo como una finalidad existencial.

- Continuando con la clasificación de Längle, la tercera fuente de angustia en el ser humano proviene de la “*confrontación espiritual*” de la persona. Esta idea la toma desde Heidegger, para quien la angustia es constitucional de la existencia humana, permaneciendo como una constante que hace presente al mundo en su “des-acogimiento”.

En esta experiencia la persona queda arrojada sobre sí misma, en su propia existencia.

Así mismo, para Frankl (en Längle, 1992) “el hombre está fundamentalmente orientado hacia el sentido”, convirtiéndose en un “*a priori*” para el ser humano, por lo que la pregunta

por el Sentido está implícita a lo largo de su vida, principalmente, en momentos de dificultad, y se torna explícita en momentos de pérdida, en ambas situaciones, ante su carencia el ser humano experimentará sus vivencias con dolor.

Estas situaciones van llevando la mirada del adulto mayor hacia su interior, expresa Längle (2010), ante esto se ve obligado a llegar a esta etapa con un ego individualizado que permita consolidar una madurez hacia su autonomía y poder preguntarse ¿Cuán bien estoy conmigo mismo? ¿Puedo mantener una buena conversación conmigo mismo?

La angustia, el dolor y la muerte son inevitables para todo ser humano, dado que son realidades inherentes a la condición de finitud de su existencia.

Para Heidegger (en Parra, 2015), la angustia es un aislamiento radical y se presenta en una existencia que cuenta con dos modalidades, la auténtica y la inauténtica. En esta definición es posible encontrar la génesis del sufrimiento de aquellos que permanecen en una identidad confusa que no les permite abrazar genuinamente lo que les tocó vivir. En atención a la mencionada angustia, aquella que vivencia el ser humano en su soledad más radical, el yo es capaz de encontrar-se y hacer consiente su inautenticidad. En efecto, en la soledad del aislamiento más radical, puedo encontrarme conmigo misma y saber quién soy...y en este encuentro, podría ocurrir que no guste ni disfrute de lo que allí descubra, y por el contrario surja el dolor, invada la angustia.

Luego de realizar esta investigación, mi cuestionamiento surge como reacción ante la imagen de hombre que se instala en este paradigma de *“productividad y rendimiento”*, sumado a la primacía del *individualismo*. Y si comprendemos que, la subjetividad emerge y se construye en cuanto a su relación con otro y a la diferencia que este otro emplaza, una noción de subjetividad carente de vinculación del otro instala un sino en el sentido existencial del ser humano, así como también en el proceso identitario a lo largo del desarrollo ontogénico, la soledad ante la falta del otro.

Como nuevas exploraciones en el adulto mayor, como urgencia, me motiva investigar y proponer cómo instalar una imagen de ser humano que simplemente pueda estar-en-el-mundo, en su mismidad y su libertad y que el valor de su existencia sea dado por el sólo hecho de ser ahí. Y en esta visión, el adulto mayor logre sentirse comprendido, considerado, y valorado sólo por el hecho de existir y haber sobrevivido a la aventura de haber vivido.

Por otro lado, promover estrategias tendientes a que las relaciones intergeneracionales permanezcan y vuelvan a escucharse. Así mismo, como tarea para la sociedad, comprender -de manera procesal, integral y continua- la voz de esta renovada generación de adultas mayores, comenzando con el ambiente más inmediato, sus vínculos más significativos.

9.1 Limitaciones y alcances del Estudio

A través de las entrevistas y su posterior análisis, se ha dado a conocer una realidad que están vivenciando mujeres adultas mayores en nuestro país. Esta realidad, en que están presentes los sentimientos de soledad, se experimenta con un deseo de retiro. En atención a este hallazgo, puedo dar explicación a la dificultad que se tuvo para acceder a una muestra más numerosa. No obstante, las participantes que accedieron a dar entrevistas entregaron material suficiente para cumplir con el propósito de esta investigación y llevar a cabo el objetivo principal: Caracterizar las vivencias en torno al sentido vida que construyen las mujeres adultas mayores, con sentimientos de soledad.

La diferencia de edad de las participantes las situaba en un rango bastante amplio (60-90 años). En este sentido, si se observan los discursos, también varían los temores y percepción de soledad. Quedando de esta manera un espacio de profundización que diferencie estos sentimientos basados, por ejemplo, en el nuevo concepto que sitúa a la adultez mayor en dos categorías, la tercera edad a partir de los 60 años y la cuarta edad a partir de los 80 años.

En el apartado anterior, a través de las conclusiones y reflexiones acerca de esta investigación, surgieron lineamientos y propuestas tendientes a mejorar el bienestar de las mujeres adultas mayores. En este sentido, este estudio es también, una propuesta y una invitación a continuar investigando los procesos humanos, en especial la vejez, desde cada una de las dimensiones humanas que contribuyen a comprender este complejo proceso. Así mismo, a mirar las distintas disciplinas que, desde sus diversos aportes enriquecen y dan sentido al quehacer del psicólogo ampliando su horizonte y acercándolo a la experiencia humana. De este modo, se pretende que, en el espacio clínico que es por sobre todo

relacional y comprensivo, surja un espacio con sentido que contribuya a construir una merecida calidad de vida.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso, L. (2003). *La Mirada Cualitativa en Sociología*. (2° ed.) Madrid: Fundamentos 1° Edición.
2. Antiguo Testamento. Libro del Génesis. La Casa de la Biblia, 1992.
3. Arias, C. (2009). La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación *Revista de Psicología da IMED*, vol.1, n.1, p. 147-158.
4. Arias, C. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós Gerontología*, 16(4), "Dossiê Gerontología Social", pp.313-329. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP
5. Arias, C. (2015). La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital. *Revista Kairós Gerontología*, 18(N.o Especial 20, Temático: "Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones teóricas"), pp.149-172. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
6. Arias, C., & Iacub, R. (2015). Aspectos positivos en la investigación e intervención con personas mayores. *Revista Kairós Gerontología*, 18(N.o Especial 20), Temático: "Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones teóricas", pp.01-13. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP
7. Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626. Disponible en: http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Theoretical_1987.pdf. Recuperado el 15-05-2017.
8. Baltes, P. B. (2003). Extending longevity: Dignity gain - or dignity drain? *MaxPlanckResearch*, 3, 15-19 a. Disponible en: http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_On_1997.pdf Recuperado el 14-05-2017. Recuperado el 15-05-2017.
9. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.

10. Baltes, P. B., & Lindenberger, U. (1997). Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functions across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? *Psychology and Aging*, 12, 12-21. Disponible en: http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Emergence_1997.pdf. Recuperado el 15-05-2017
11. Baltes, P., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon (Ed.-in-Chief) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029-1143). New York: Wiley. Disponible en: http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Life_1998.pdf Recuperado el 15-05-2017.
12. Baltes, P., & Singer, T. (2001). Plasticity and the ageing mind: An exemplar of the bio-cultural orchestration of brain and behaviour. *European Review*, 9, 59-76. Disponible en: http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Plasticity_2001.pdf Recuperado el 15-05-2017.
13. Boyle, P., Buchman, A. & Bennett, D. (2010). Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older persons. *American Journal of Geriatric Psychiatry* 18: 1093–1102 <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181d6c259>
14. Boyle, P., Buchman, A., Wilson, R., Yu, L. & Schneider, J. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of General Psychiatry* 69: 499–504. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2011.1487
15. Capella, C. (2013). Una propuesta para el estudio de la identidad con aportes del análisis narrativo. *Psicoperspectivas*, 13(2), 117-128. Recuperado el día 28 de junio de 2016 desde <http://psicoperspectivas.cl> doi: 10.5027/Psicoperspectivas-Vol 13-ISSUE2-FULLTEXT-281
16. Cardona JL, Villamil MM, Henao E, Quintero A. Concepto de soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello,

Colombia, 2007. Rev Fac Nac Salud Pública 2009;27(2): 153-163. Recuperado el 20 de noviembre de 2017.

17. Cardona, J., Villamil, M., Henao, E.; Quintero, Á. (2013). El sentimiento de soledad en adultos Medicina UPB, vol. 32, núm. 1, enero-junio, pp. 9-19 Universidad Pontificia Bolivariana Medellín, Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159029099002> Recuperado el 12 de junio de 2017.

18. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Observatorio Demográfico, 2016 (LC/PUB.2017/3-P), Santiago, 2016. Disponible en: <file:///C:/Users/Nane/Documents/Documentos/ASeminario%20de%20investigaci%C3%B3n/investigaciones%20A%20mayor/CEPAL%202016.pdf> Recuperado el 5 de mayo de 2017.

19. Comunidad Mujer (2016). Informe GET, Género, Educación y Trabajo: la brecha persistente. Primer estudio sobre la desigualdad de género en el ciclo de vida. Una revisión de los últimos 25 años. Disponible en: <http://www.informeget.cl/wp-content/uploads/2016/06/Informe-GET.pdf>. Recuperado el 15 de junio de 2017.

20. Croquevielle, M. (2009). Análisis existencial: Sus bases epistemológicas y filosóficas. Castalia, 15, 23-34. Disponible en: http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/Analisis_Existencial_sus_bases_epistemologicas_y_filosoficas.pdf . Recuperado el: 28 de junio de 2017.

21. Croquevielle, M. & Traverso, G. (2011). El Análisis Existencial de Alfred Längle: La conducta en una vida con aprobación y consentimiento. En E. Martínez (Ed), Las Psicoterapias Existenciales (pp. 119-135). Bogotá: Manual Moderno.

22. Dulcey-Ruiz, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprehensiva desde la vida humana [versión electrónica]. Revista Latinoamericana de Psicología, 1-2, (34).

23. Echeverría, G. (2005). Apuntes Docentes de Metodología de Investigación: ANÁLISIS CUALITATIVO POR CATEGORÍAS. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología. Disponible en: https://www.academia.edu/9444115/Apuntes_Docentes_de_METODOLOGIA_DE_INV

[ESTIGACION ANALISIS CUALITATIVO POR CATEGORIAS](#) .Recuperado el 2 de julio de 2017.

24. Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (2015). Adultos Mayores: Síntesis de Resultados. Gobierno de Chile. Ministerio de Desarrollo Social. Disponible en:

file:///C:/Users/Nane/Documents/Documentos/ASeminario%20de%20investigaci%C3%B3n/investigaciones%20A%20mayor/CASEN_2015_Resultados_adultos_mayores.pdf.

Recuperado el 12 de junio de 2017

25. Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (2015). Disponible en: <http://lyd.org/centro-de-prensa/noticias/2016/10/adultos-mayores-hoy-una-revision-la-casen-2015/>. Recuperado el 15 de junio de 2017.

26. Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (2017). Síntesis de Resultados. CASEN 2015. Ministerio de Desarrollo Social, Subsecretaría de Evaluación Social. Disponible en:

file:///C:/Users/Nane/Documents/Documentos/ASeminario%20de%20investigaci%C3%B3n/investigaciones%20A%20mayor/CASEN_2015_Resultados_adultos_mayores.pdf.

Recuperado 12 de junio de 2017.

27. Estudio de Recopilación Estadística (2011). Estudio de Recopilación, Sistematización y Descripción de Información Estadística Disponible sobre Vejez y Envejecimiento en Chile Informe Final. BOREAL Investigación – Consultoría Ltda. Recuperado

de:

<http://www.senama.cl/filesapp/INFORME%20FINAL%20ESTUDIO%20RECOPIACION%20ESTADISTICA.pdf> Recuperado el 10 de mayo de 2017.

28. Feixas, G. y Miró, M.T. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos. Barcelona: Paidós.

29. Fernández-Ballesteros R. (2014). Psicología de la Vejez: Una psicogerontología aplicada. Madrid. Ediciones Pirámide.

30. Frankl, V. (1979). El hombre en busca del sentido. Barcelona: Herder.

31. Frankl, V. (1984). El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Herder.

32. Frank, V. (1991) La voluntad de sentido. Herder. Barcelona.
33. Freixas, A. (2008). La vida de las Mujeres Mayores a la Luz de la Investigación Feminista [versión electrónica], Anuario de Psicología, Facultad de Barcelona. 1, (39), 41- 57.
34. Gendlin, E. (1996). El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial. Barcelona: Paidós.
35. Gendlin, E.T. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception [Excerpt from pages 343-353, slightly revised]. *Man and World*, 25(3-4), 341-353. Disponible en: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2162.htm
36. Gengler, J. (2009) Análisis Existencial y Logoterapia: Bases teóricas para la práctica clínica. *Revista Clínica Psiquiatría y Salud Mental*.2009. XXVI N°3-4: 200-209.
37. Glosario Gerontológico del SENAMA. http://www.senama.cl/filesapp/GLOSARIO_GERONTOLOGICO.pdf. Recuperado el 20 de abril de 2017.
38. Guedes, D. y Moreira, V. (2009) El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. *Ter Psicol* [online]. Vol.27, n.2, pp.247-257. ISSN 0718-4808. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200010>.
39. Han, Byung-Chul (2014). La agonía del Eros. Barcelona: Herder.
40. Holwerda T.J., Deeg D.J., Beekman A.T., Van Tilburg T.G., Stek M.L., Jonker C., Schoevers, R.A. (2012) Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. doi:10.1136/jnnp-2012-302755.
41. Layte R., Sexton E., Savva G. (2013). Quality of life in older age: evidence from an irish cohort study. *Am Geriatr Soc*. May;61 Suppl 2: S299-305 doi: 10.1111/jgs.12198.
42. Längle, A. (1992). ¿Qué es lo que estamos buscando, cuando buscamos el sentido? La realidad última y sentido, 1(4), 306-314. Disponible en: http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/buscando_el_sentido.pdf . Recuperado en junio de 2016.
43. Längle, A. (2000). Viktor Frankl. Una biografía. Barcelona: Herder

44. Längle, A. (2000). Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. Disponible en: http://www.icae.cl/wpcontent/uploads/2013/06/LAS_MOTIVACIONES_FUNDAMENTALES_DE_LA_EXISTENCIA.pdf. Recuperado el 30 de mayo de 2017.
45. Längle, A. (2003). El Arte de Involucrar a las Personas: Las Motivaciones Fundamentales de La Existencia como Estructura del Proceso Motivacional. Vol 4, n° 1, p. 47-58, München: CIP Medien). Extraído el 4 de marzo de 2013 del sitio web: <http://www.icae.cl/articulos/El%20arte%20de%20involucrar%20la%20Persona.pdf>
46. Längle, A. (2004). Psicoterapia analítico-existencial de los trastornos depresivos. Rev. chilena neuro-psiquiatría, 42 (3), 195-206. Disponible en: http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2015/07/Depresion_RevChilNeuroPsiq.pdf. Recuperado el 30 de mayo de 2017.
47. Längle, A. (2005). La Búsqueda de Sostén. Análisis Existencial de la Angustia. Terapia Psicológica, Vol. 23, N°2, 57-64. Disponible en: http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2015/07/Analisis_Existencial_de_la_Angustia_2005_TEPS.pdf. Recuperado el 30 de mayo de 2017.
48. Längle, A. (2008). Vivir con sentido. Buenos Aires: Lumen.
49. Längle A. & Probst C. (2000). Cuestiones existenciales sobre el Adulto Mayor International Medical Journal. Vol. 7, No. 3, pp. 193 - 196, September. Disponible en: <http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2015/07/L%C3%A4ngle-Cuestiones-existenciales-sobre-el-Adulto-Mayor.pdf> . Recuperado e 16 de noviembre de 2015.
50. Längle, S. y Traverso, G. (2013). Vivir la propia vida. Análisis existencial desde la praxis. Chile: Mandrágora.
51. Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B., Willcox, D., & Poon, L. (2015). Defining Successful Aging: A Tangible or Elusive Concept? The Gerontologist, 55(1), 14–25. <http://doi.org/10.1093/geront/gnu044>
52. Martínez, E. (2011). La Psicoterapia Centrada en el Sentido. En E. Martínez (Ed), Las Psicoterapias existenciales (pp. 41-86). Bogotá: Manual Moderno.
53. Martínez, Y. (2011a). La Escuela Inglesa de Psicoterapia Existencial. En E. Martínez (Ed), Las Psicoterapias existenciales (pp. 1-39). Bogotá: Manual Moderno.

54. Martínez, Y. (2011b). Sobre la Integración de los Modelos en Psicoterapia Existencial. En E. Martínez (Ed), Las Psicoterapias existenciales (pp. 219-231). Bogotá: Manual Moderno.
55. May, R. (1961a). El surgimiento de la psicología existencial. En R. May (Ed.), Psicología existencial (pp. 9-58). Buenos Aires: Paidós.
56. Milosavljevic, V. (2007). Estadísticas para la equidad de género: Magnitudes y Tendencias en América Latina. Publicación de las Naciones Unidas. ISBN: 978-92-1-323050-3. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Santiago de Chile.
57. Moreira, V., Saboia, A., Beco, L. & Soares, S. (1995). Psicología fenomenológico-existencial: Aspectos teóricos de la práctica clínica con base en las competencias. *Psyche*, 4, 121-129 Extraído de: [file:///C:/Users/Nane/Downloads/77-89-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Nane/Downloads/77-89-1-PB%20(1).pdf) . Recuperado el 9 de junio de 2017.
58. Moreira, V. (2001). Más allá de la persona: Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana. Santiago de Chile: Universidad de Santiago de Chile
59. Montero, M. (2001). Ética y política en Psicología. Las dimensiones no reconocidas. [versión electrónica] Athenea Digital, 0,1-10
60. Orange, D. (2012). Pensar la práctica clínica. Recursos filosóficos para el psicoanálisis contemporáneo y las psicoterapias humanistas. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
61. Ocampo, C. (2011). El sentido de la vida humana en adultos mayores: enfoque socioeducativo (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Educación a Distancia).
62. Organización Mundial de la Salud (OMS)/ Chile. Disponible en: <http://www.who.int/countries/chl/es/>. Extraído 15 de junio de 2017
63. Parra Álvarez, Claudio. Análisis existencial de la soledad humana. Horizontes Educativos, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 7-24, julio 2015. Disponible en: <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/RHE/article/view/1857>>. Extraído el 26 de junio de 2017.
64. Pérez, G. (2002). Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes. Madrid: Editorial Muralla

65. Plan de Desarrollo Comunal (PLADECO, 2013). Disponible en: [http://www.penalolen.cl/wp-content/uploads/2015/01/DIAGN%C3%93STICO COMUNAL-FINAL.pdf](http://www.penalolen.cl/wp-content/uploads/2015/01/DIAGN%C3%93STICO_COMUNAL-FINAL.pdf). Extraído el 18 de mayo de 2016
66. Polizzi, L. y Arias C. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de los adultos mayores. *Pensando Psicología*, 10 (17), 61-70. doi: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v10i17.785>.
67. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE; CAJA DE COMPENSACIÓN LOS ANDES. *Chile y sus Mayores* (2017). 10 años de la Encuesta Calidad de Vida en la Vejez. Disponible en: <http://estudiosdevejez.uc.cl/images/documentos/Libro%20CHILE%20Y%20SUS%20MAYORES.pdf> . Recuperado el 05 de mayo de 2017.
68. Prieto, M. (2001). *La Investigación en el Aula. ¿Una tarea posible?* Valparaíso: Ediciones Universitarias de Valparaíso.
69. Quitmann, H (1989). *Psicología humanística*. Barcelona: Editorial Herder.
70. Ramos, D. y Vásquez, A. (2013). *Desde la Adulter Mayor a la Madurescencia: Una mirada subjetiva desde las protagonistas*. Santiago: Tesis no publicada.
71. Ruiz, J. (1996) *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto. Disponible en: http://www.senama.cl/n5730_16-03-2015.html Recuperado en abril de 2017
72. Rowe, J. & Robert, R. Kahn (1997) Successful Aging. *Gerontologist*. 37 (4): 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433
73. Ryff, C., Heller, A., Schaefer, S., van Reekum, C., & Davidson, R. (2016). Purposeful engagement, healthy aging, and the brain. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 3(4), 318-327. Disponible en: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/1603.pdf>. Recuperado el 14-05-2017
74. Ryff, C. D. (2016). Eudaimonic well-being and education: Probing the connections. In D. W. Harward (Ed.), *Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes* (pp. 37-48). Washington, DC: *Bringing Theory to Practice*. Disponible en: <http://aging.wisc.edu/pdfs/4114.pdf> Recuperado el 14-05-2017

75. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. Disponible en: <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf> Recuperado el 16-05-17
76. Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2010). *Metodología de la investigación*. (Quinta edición). México. McGraw-Hill
77. Sánchez, A. (1994). *Psicología Humanística: Un Modelo Integrativo*. Argentina: Editorial Paidós.
78. Sartre, J. P (2009). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: Edasa.
79. Sarabia, C. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Comunicaciones Breves. GEROKOMOS*; 20 (4): 172-174
80. Sassenfeld, A. (2004) *El desarrollo humano en la psicología jungiana - Teoría e implicancias clínicas*. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología
81. Sassenfeld, A. (2010). Algunas reflexiones sobre la hermenéutica filosófica de Hans-Georg Gadamer y su relación con la práctica de la psicoterapia. *Rev GPU* 2010; 6; 4: 427-448
82. Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter: las consecuencias personales del nuevo trabajo en el capitalismo*. Barcelona: Anagrama.
83. Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA., 2011) Disponible en http://www.senama.cl/filesapp/INFORME_FINAL_ESTUDIO_RECOPIACION_ESTADISTICA.pdf Recuperado el 22 de junio de 2015
84. Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA., 2015) Disponible en http://www.senama.cl/n5730_16-03-2015.html. Recuperado el 05 de abril de 2017.
85. Schaefer, S. M., Morozink Boylan, J., van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Norris, C. J., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2013). Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli. *PLoS ONE*, 8(11), e80329. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0080329>
86. Tamer, N. (2008). La perspectiva de la longevidad: Un tema para re-pensar y actuar. [versión electrónica]. *Revista Argentina de Sociología* (6), 10, 91-110.

87. Tamer, N. y Tamer, E. (2013). *Las TICs y los Adultos Mayores ¿Una nueva y desafiante demanda para la TE y ET?* VIII Congreso de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología (TE&ET 2013) Santiago del Estero, en el Centro de Convenciones y Exposiciones (FORUM) 27 y 28 de junio de 2013. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/27590/Documento_completo.pdf?sequence=1. Recuperado el 5 de abril de 2017
88. Vieira, E.M., de Oliveira, J. & Vieira, R.F. (2016) Old Age, Finitude and Meaning: Reflections on the Care of Older Adults Based on Logotherapy. *Pastoral Psychol.* doi:10.1007/s11089-016-0700-
89. Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>. Recuperado el 22-06-2017
90. Windsor, T., Curtis, R. & Luszcz, M. (2015) Sense of purpose as a psychological resource for aging well. *Developmental Psychology*, Vol 51 (7, 975-986. <http://dx.doi.org.uchile.idm.oclc.org/10.1037/dev0000023>.
91. Yuni, J. & Urbano, C. (2008). Envejecimiento y género: Perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología* (6), 151-169.
92. Zapata-López, B., Delgado-Villamizar N., Cardona-Arango, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Rev. salud pública* [Internet]. Nov-Dic 2015 [citado 17 Mar 2016];17(6):[aprox. 12 p.]. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.34739>

11. ANEXOS

ANEXO A

MATRIZ CATEGORIAL

MATRIZ CATEGORIAL

Primera Motivación Fundamental: “Yo soy. Pero... ¿puedo ser?”

Pregunta que apunta a temas relacionados con poder y tener la capacidad de ocupar un espacio. Es una motivación relacionada con el mundo fáctico.

Este pilar de la existencia es vivenciado a través de la “Percepción” y su perturbación da origen a la angustia, al sufrimiento. Está referido a lo que se percibe tanto en relación de sí, esto es género, edad, profesión, salud, etc., así como también a lo percibido desde el mundo fáctico: la familia, el trabajo, la cultura, etc. De estas percepciones surge un permanente diálogo, con el cual se va conformando el propio mundo interno y externo.

La pregunta existencial profunda que surge entonces es: “Si todo aquello en que confío desaparece, entonces ¿Qué me sostiene?”

Temor a lo desconocido.

“¿La muerte mía?, uy que terrible jajaja. Ojalá que me quede en el sueño. Sin sufrimiento. P.: ¿Es al dolor al que le teme? A.: No, no le temo fijate. (...) es un paso que das tú a lo desconocido. Quién sabe si en ese momento te darás cuenta. (A, 185-190)

“Cómo percibo la muerte... lo encuentro espantoso. No quiero morirme (...), pero no sé si es miedo, no sé si es miedo.” (L C, 221-223)

Fe, confianza.

“¿La muerte mía?, uy que terrible jajaja. Ojalá que me quede en el sueño. Sin sufrimiento. P.: ¿Es al dolor al que le teme? A.: No, no le temo fijate. (...) es un paso que das tú a lo desconocido. Quién sabe si en ese momento te darás cuenta. (A., 221-223)

“Cómo percibo la muerte... lo encuentro espantoso. No quiero morirme (...), pero no sé si es miedo, no sé si es miedo”. (L. C., 72 años)

“...gracias a Dios, se fue tranquilito, durmiendo [con relación a su marido]. Así que, en eso estoy... feliz de eso, que él se fue tranquilo.” (A, 110-111)

“Crear en Dios [le permite no temer a la muerte]. Porque Dios es la vida y la muerte así es que yo voy a seguir igual con Dios” (V, 126-127)

Yo me cuido.

“Yo me cuido. Digamos, me tomo mis remedios, voy a controles como corresponde.” (L C, 74-75)

“Harta fruta, harta verdura. Ese es mi lema.” (A, 154)

“...entonces escribo las cosas que me pasan, mis penas, mis alegrías...” (L, 334)

“Yo me levanto y aun que sean las seis de la tarde me ducho (...) Aunque me den ganas de levantarme a esa hora me ducho.” (M, 293-296)

La solvencia económica es un factor que me preocupa.

“... económicamente, yo creo que, yo no tengo cómo ayudar mayormente digamos, pero tienen la casa.” (L C, 109-110)

“Mi jubilación es paupérrima, 500 lucas. Para mí estaría bien. Sola estaría bien digamos.” (L C, 110-111)

“...también aporté digamos, con plata, a pesar de que mi hija me la da de a poco.” (L C, 116)

“...la jubilación no me favoreció para nada a pesar de que llegué a jefe de sección.” (M, 47)

“...me cuesta dormir y a veces estoy todo el día con una misma, eh... con un mismo problema que existe que por lo general es económico.” (M, 39-40)

“...lo del negocio le doy el valor que tengo la independencia económica.” (L, 551)

El apoyo de mi familia es muy importante.

“A pesar de que para el año nuevo y todo eso lo pasamos todos juntos [Con relación a sus hijas y exmarido]. Bueno, eso. Yo soy feliz como soy en realidad.” (L C, 206-207)

“...ella es la que me dice siempre: “Mamá, llora. Pero no te angusties, si esto va a pasar” [Con relación a la hija que no vive con ella]. Ella es la que me llevó al médico.” (L C, 31-32)

“...yo he tenido siempre la protección de las dos hijas. El día que ella no está aquí, por alguna razón, yo me voy a la casa de mi otra hija (...) Y entonces eso me limita, que yo no pueda, no me dejan salir sola (...) me gustaría ser como antes.” (M, 160-164)

“Ponte tú, anoche, tembló, y me viene una angustia (...) Entonces él me dice ya [su marido]...él igual me abraza, “tranquila” y yo me abrazo a él, pero son momentos (...) pero después nos acordamos de que nos estamos hostigándonos.” (L, 480-484)

Estoy en mi espacio.

“Sí es una tremenda satisfacción, tener mi casa y que sea esta, además, que era de mis papás.” (L, 557-558)

“...tengo mi casa, mis cosas (...) Los recuerdos iguales.” (A, 115-116)

“Son cosas en general domésticas las que uno piensa hacer y son las que me apuran a veces en la mañana (...) Muchas veces en la mañana uno se levanta sin ánimo. Sin ningún ánimo, pero me acuerdo de que hay que limpiar el jardín, hay que hacer aseo y ahí ¡Ya! Abajo altiro, sin pensarlo dos veces.” (V, 174-179)

La salud comienza a fallar.

“...lo que me aflige es que la memoria me está fallando, y eso me (...) aunque me vengan después a la mente, ya pasó el momento (...) soy hipertensa (...) artritis crónica (...) tengo que tomar remedios para dormir.” (M, 16-30)

“...me extirparon el útero (...) Me operaron también de la vesícula. Ya me van sacando de a poco jajaja. Y bueno, ahí quedé. He tenido varias, varias fallas de salud.” (M, 141-146)

“El doctor (...) me dice “lo tuyo es fibromialgia, porque lo tuyo es de aquí de la cabeza y te enferma el cuerpo”, yo no quiero, yo digo “yo no, no quiero, no quiero” (...) me dijo el doctor que era un tipo de depresión que está asociado al dolor y toda cuestión. Porque del veraneo volví muy mal, yo me sentía una viejita.” (L, 32-42)

“...cuando me duelen las piernas, me da una pena enorme. Mi papá me decía: “mijita uno envejece por los pies.””. (L, 690-692)

“...me afectaron los sesenta años de la manera más...muy fuerte, fuerte, fuertísima. (...) me afectó físicamente, me afectó en la parte física. P.: Te enfermaste, me decías. L.: ¡Sí! No, este año ha sido para mí bien difícil.” (L, 11-15)

“...yo antes era de las que volaba haciendo las cosas y ahora me cuesta, me cuesta mucho hacer las cosas, porque...por enfermedades, por dolores a los huesos, a la cadera. Tuve una caída, entonces me resulta muy difícil el hacer las cosas hoy en día.” (V, 5-8)

“Porque esta caída me hubiera pasado cuando estaba más joven lo más probable es que lo hubiera pasado casi sin darme cuenta.” (V, 18-19)

El entorno me afecta.

“...me afecta mucho también estar rodeada de mucho adulto, adulto mayor, mayor sí.” (L, 564-565)

“...desde hace 30 años que mi mamá murió veo mi entorno cómo va envejeciendo. Veo a mi...P.: ¿Eso te asusta? L.: Horrible, horrible, horrible. No te imaginas cuánto. (...) quería vender la casa (...) comprarme una casa en la playa, irme a vivir sola con mi marido (...) me quería ir a Longaví. Les costó un montón a mis hijos de convencerme (...) “mamá yo te conozco, te morí sin ver dos días a los niños si te vamos a ver todos los días, y qué vas a hacer sola...” (L, 242-254)

“...hay días que no me quiero arreglar y eso me afecta...pero yo creo que todo tiene que ver con el entorno, en el caso mío, porque yo salgo a la puerta y veo gente vieja po’, mis vecinos son los viejitos que cuando yo llegué aquí con 15 años ellos estaban recién casados, ponte tú. Son gente adulta, mayor. Mi vecina de acá al lado quedó viuda, se le murió un hijo, la cara de amargura que tiene te la encargo. Los vecinos del frente también, mis tíos de la esquina también son viejitos. Entonces en este barrio no hay gente joven, no hay niños jugando en la calle.” (L, 643-653)

“...porque nadie me va a decir que la vejez es bonita...entonces en qué piensas tú, ¡en eso! Yo veo aquí viejitas que llegan aquí con un carro de feria, con un cobertor todo roñoso, con su bastón, y vienen apenas y vienen quejándose de los hijos, de los nietos, porque yo les digo: “¿y por qué viene solita? Y con quién quiere mijita si los cabros a una no le dan ni bola.” (L, 658-661)

“...es que lo que pasa es que tú como persona que tengas, que cumplas la edad te la hacen sentir [El entorno le hace sentir que está vieja]. A ti te la hacen sentir (...) el entorno, el entorno a ti te la hace sentir.” (L, 23-26)

“... mi nieto (...) me dice “¡L, parecí una viejita, como te bajaste!” (L, 55-56)

“Siento que molesto, que hay problemas, que hay veces que yo quisiera invitar a una amiga y no puedo porque el murmullo de aquí, y hablan en voz más alta y están ahí al lado, y los niños se distraen [Refiriéndose a los alumnos de su hija psicopedagoga].” (M, 235-237)

“Ahora, ayer, no me sentí bien cuando me dijeron que había fallecido, ya estaba con la cabeza mala todo el día, y hoy amanecí con la cabeza que me suena y me suena...” (ME, 187-188)
“... por los casos que se ven en la tele, que cuentan. En los diarios a veces [Sintió que entraba a la adultez mayor] ... A una edad en que ya no, no me iban a recibir para trabajar.” (V, 110-112)

Miedo de caer en la calle.

“...tengo un poco de susto cuando voy sola a la farmacia por ejemplo (...) Que es aquí en la esquina nomás. Y tengo el temor de que me pueda caer, porque de repente me baja la presión y caigo.” (M, 49-54)
“...me he caído, por suerte que en la casa (...) Nunca en la calle, pero a la calle le tengo miedo.” (M,283-286)

Miedo de envejecer.

“No la veo cerca, y eso me aterra [Acerca de la muerte], porque no quiero llegar a vieja, vieja, vieja. No, no quiero.” (L, 499-500)
“Porque tampoco me siento vieja todavía, pero la edad sí y que me afecta, me afecta.” (L, 738-739)

No puedo ser.

“...podía trabajar, podía independientemente valerme por mí misma, sin temores, sin nada.” (M, 49-50)
“...además de que no podía hacer mis cosas, no podía salir sola, a ver a mi amiga, porque ahí me iba en bus, en metro, lo que fuera. El hecho de estar aquí sometida, yo soy un poco dominante ah.” (M, 248-250)
“...considero que yo no era para esta vida, no. No me refiero a este mundo terrenal, sino que no era para haber sido mamá dueña de casa. Yo, según yo ahora más vieja sobretodo (...) Pero creo que yo como que me perdí, creo que yo era un potencial inmenso que había en mí y se perdió...” (L, 289-295)
“Lloro (...) Sin que nadie me vea.” (L C, 97-99)

“...he sabido llevar mis penas, me las guardo. Me las guardo y no creo que sea la mejor manera, entre paréntesis, yo no debería hacer.” (L, 10-11)

“Siento que nunca he podido estar tranquila, he tenido una piedra en el zapato. Siempre he tenido, siempre, siempre. Desde que me acuerdo de mi existencia. Por ejemplo, de chica sentía abandono. Un abandono, pero soberbio, pero tampoco los juzgo a mis papás...” (L, 403-405)

“Me afecta la parte física mucho, ¡montón! (...) yo ya me metí en la casilla de la señora, de la gente grande. Yo ando siempre impeque y no voy a andar de bluejeans, el pote parado, con el rollo aquí, no. Y eso me afecta en el sentido...digo de repente es que ya, ser poco atractiva, a mí no me interesa para los demás, pero para él... y me duele el cambio que he tenido. (L, 175-180)

“...lo que yo antes hacía, lo comparo con lo que hago ahora y no es ni la mitad de lo que yo antes hacía. Entonces yo, eso me ha costado mucho...aceptarlo.” (V, 10-11)

Segunda Motivación Fundamental: “*Yo vivo. Pero... ¿me gusta vivir?*”

Esta pregunta aborda temas relacionados a la vida afectiva, las relaciones y los sentimientos. El “*Acercamiento*” será clave para encontrar la conexión con la vida y dar un sí a esta pregunta existencial. La incapacidad de encontrar el gusto a vivir puede expresarse vivencialmente de varias maneras donde se destaca: la pena, la rabia, la apatía y la depresión. Se comprende entonces que, tener un lugar en el mundo no es suficiente si no existe un disfrute en serlo.

Lo que no me gusta de vivir.

“...lo que no me gusta es estar enferma.” (L C, 219)

“...pero también me hizo pasar por penas, por soledades [Con relación a su marido]. Más como que siempre ha sido ese sentimiento fijate como de soledad, de abandono.” (L, 410-411)

P.: A pesar de la soledad (...) de las enfermedades que ha tenido, ¿siente que le gusta vivir?

V.: “No mucho. No, apego a la vida nada, nada.” (V, 62)

El disfrute de sentirse escuchada.

“...un desahogo, una cosa que pude hablar [con relación a esta entrevista]. Sin ningún temor, sin tampoco... todo lo que me salía le dije.” (M, 428-429)

“Ella me preguntó cosas, me empezó a preguntar [con relación a su psiquiatra]... y yo pude libremente decirle, no sé qué confianza me dio, pero como... un desahogo.” (M, 392-394)

“Sí, para mí es importante estar ocupada... Qué sé yo, comunicarme con mis amigas. Soy muy amiga de mis amigas. En fin, soy así.” (L C, 77-79)

“Pero fijate que yo soy feliz así. Tengo amigas que me quieren tanto y yo las quiero a ellas.” (L C, 214-215)

“...me gusta nuestra independencia que tenemos. Pero me encanta sentir a mis nietos, me encanta sentir que estamos juntos. Pero me agoto, me canso, que son dos cosas diferentes.” (L, 263-265)

Los hijos y nietos son fuente de motivación.

“...los nietos, las niñas, las hijas [Con relación a la pregunta ¿qué la motiva?] (...) vienen los nietos también. Entonces, eso me ayuda. Me dejan bien. Me levantan el ánimo ...” (V, 30-33)

Se extrañan los seres queridos que ya partieron.

“Se han muerto casi todas mis amigas. Mis compañeras de trabajo, uno en el trabajo tiene más relación, de cuando en cuando se puede juntar y cambiar opiniones, entretenerse de alguna copuchita por ahí jajaja.” (M, 368-370)

“Yo creo que una de las causas de mi cáncer, es la pena de E [Con relación a su hermano fallecido hace 8 años] (...) han mandado fotos de E cuando chico (...) Lo miro y...lo tengo ahí, su recuerdo. [Llora]” (L C, 314-321)

“...y ahora me ha dado por escuchar tangos y me pongo a llorar porque me acuerdo de mi mamá (...) Porque no veo mucha televisión de aquí y la radio que me gustaba ya no está y pongo esa tontera que yo no sé por qué.” (L, 699-704)

“Mi mamá murió de 62 y yo todavía no me conformo, yo la encontraba una señora tan grande, y ahora digo no, no era tan grande si apenas tenía 62 años.” (L, 639-640)

“Con mi marido fue una vida muy larga que estuvimos juntos, desde los 17 años (...) Así es que es lógico que uno echa de menos al compañero (...) Porque no solamente fue, el marido, el amor. Si no que también fue un compañero.” (A, 67-72)

“Más que nada extraño su alegría [Con relación a su hijo casado]. No lo veo contento. Y me afecta.” (L, 424)

“eso es lo más importante. Llenar las horas, no tener espacios mirando la luna y pensando en algo que no puedes tener [Alude al marido que murió hace seis años]. Absurdo, ridículo. Así que, leo.” (A, 158-159)

“Yo, perdí a mi hermano menor. Murió ya hace 8-9 años. De cáncer. No he podido recuperarme.” (L C, 270)

Sentimientos de soledad.

“Yo hablo con mi nieto. Lo llamo para saber cómo está... Entonces me siento como más sola. Y me siento con pena.” (L C, 54-55)

“Eh, y me critican. Que siempre ando mal genio. Bueno, entonces me siento sola. Porque con las dos hijas que viven, no tengo comunicación.” (L C, 40-50)

“Me he sentido sola, lo único sí, al principio lloraba mucho (...) De soledad.” (M, 246-248)

“...nunca me sentí sola. Pero últimamente me siento como sola.” (L C, 37-38)

“Tía, no le vaya a comentar eso”, yo le digo: alguna vez me ha visto algún cahuín ... [Con relación al comentario de sus sobrinos] “No nunca, pero por si acaso le digo”, no soy persona de andar, de llevar y traer. Eso hace sentirme sola.” (M, 372-375)

Faltan motivaciones.

“...ahí es cuando me han dicho: “Puu es que no está contenta con nada”, y lo he sentido... (...) ahí es cuando te analizas y te dices ¿Qué es lo que te satisface? ¿Qué te hace feliz?” (L, 390-391)

“...me hace vibrar mis nietos quizás, no sé tampoco si hay algo que me logre a mí decir: ¡Ah!, ¡qué rico! (...) no siento que haya algo que me vuelva loca por decirlo de alguna manera.” (L, 543-548)

“No tengo muchas motivaciones, porque me siento, me siento como decía, limitada. Ya no me dejan salir sola, no puedo hacer ciertas cosas.” (M, 151-152)

“...se me hace más pesado porque ya cuesta más porque al estar sola no siente la obligación. “No siente la obligación de que van a llegar las niñas del colegio, que va a llegar el marido a almorzar.” (V, 20-23)

“Pero no me nace. No, no sé, no. Sí yo quisiera, si yo me lo propusiera. Pienso que sí. Pero no me nace.” (V, 70-71)

Deseos de retirarse.

“...tomo uno para el ánimo. Para la depresión, porque eso encuentro que no, hay días que, por ejemplo, no he querido levantarme. Eso paso el año pasado varias veces, este año también, pero mucho menos.” (M, 291-293)

“Cosas que me atraían dejaron de atraerme. Por ejemplo, me encantaba compartir los fines de semana, que vinieran amigo y ahora ojalá que no vengan, que no me llamen. Apago la luz, cierro las cortinas, después digo ¿para qué? ¿para estar sola? Y hay días que estoy dos días seguidos sola, sola, sola.” (L C, 280-284)

“...también me ha gustado quedarme dormida, y por ejemplo me encanta dormir. Yo me engaño sola, yo me hago dormir. Y ¿sabes para qué duermo? Para no pensar...” (L, 371-373)

“...yo quisiera terminar mi vida, porque molesto a las dos...” (M, 233)

“Hay días que me despierto y no me quiero levantar...” (L, 273)

“Prefiero quedarme en la casa. Porque eso de andar saludando, sonriendo a todo el mundo, no, no me da.” (V, 39-40)

“Conocidas. No, amigas no. Porque aquí a la casa no viene nadie. Sólo cuando vienen las hijas, cuando vienen los nietos como le decía. Pero, nada más que eso.” (V, 47-48)

Me da rabia.

“Pero me da mucha rabia que sean tan... egoístas las encuentro [Con relación a sus hijas]. La [Hija] la mayor, la encuentro muy egoísta, piensa en ella, en ella.” (L C, 182-183)

No queda más que resignarse

“...me conformo si no me queda otra. No sé hasta cuando, yo pensé que no iba a alcanzar al 2000. 17 años todavía llevo. No, esa falta de independencia... que tenía antes que podía ir donde yo quisiera en micro, en lo que fuera...me hace falta.” (M, 281-286)

“...ahora más vieja sobretodo y la única raya para la suma que yo saco es que tuve el gusto de haber criado a mis hijos. En el sentido que yo los esperé que llegaran del colegio, la típica mamá que hace las tareas, que va a reunión.” (L, 291-293)

“Pero cómo, que... ¿Qué voy a entrar a la universidad ahora? [Con relación a lo que no pudo ser] ¿Terminar el cuarto medio? Y me recibo a qué hora. Tengo sesenta, a los sesenta y ocho...” (L, 305-306)

“Y qué voy a hacer... hay que aceptarlo...así que... no saca nada uno con echarse a morir... por la soledad, porque no vienen mucho a verme los hijos.” (M E, 134-135)

“Y qué saco [ante las duras experiencias que le tocó vivir] ya estaría muerta...” (ME, 361)

Tercera Motivación Fundamental: “*¿Me permito ser así como soy?*”

Este pilar, referido a la autenticidad, autoestima, libertad, responsabilidad y dignidad, está directamente unido a la construcción de identidad y el encuentro en un diálogo auténtico. En este nivel aparece el otro, del que recibo (o no): Consideración, Justicia y Aprecio, elementos necesarios para la construcción de la Identidad y Autoestima. Cuando no se reciben dichos elementos, y surge el sentimiento de no ser visto o considerado queda una dolorosa huella difícil de borrar, que da paso a reacciones de coping tales como: Distanciamiento, Sobreactuación, Ira, o Disociación, todas dirigidas a la sobrevivencia del yo herido. La incapacidad de ser auténtico se vivencia como difusión de identidad.

Me pongo una careta.

“...mamá yo te conozco, te morí sin ver dos días a los niños si te vamos a ver todos los días, y qué vas a hacer sola...P.: ¿Y a ti te complicaba vivir sola? L.: No, (...) yo me pongo una careta por decir así: “No, yo soy súper fuerte. Cuál es el problema, me encanta estar sola” ...y ¡a quién le puede gustar estar sola...!” (L, 256-258)

Falta del encuentro.

“[Hija] que vive conmigo, termina sus clases y se mete al computador. Por lo tanto, conversación así, eh no tenemos. No tenemos conversación muy personal” (M, 377-381)

“...encuentro que las personas estamos como muy superficiales [Considera que no tiene con quién conversar sobre temas profundos], yo no me incluyo, pero tengo que decir también, porque como que ahora a nadie le importa mucho los demás.” (L, 343-345)

“...con mi marido jamás yo he tenido conversaciones profundas de así de 20 minutos, una hora, dos horas.” (L, 362-363)

“yo pienso que él andará parecido a mí porque es muy poco lo que conversamos [acerca de la relación con su marido] (...) él por su lado y yo por el mío. De repente yo voy para allá y me pongo a conversarle de las plantas, de algo...y sí, no... y es eso.” (V, 50-54)

Expresar mis sentimientos en el abrazo.

“Pero yo soy de tocar, de abrazar, de demostrar a las personas lo feliz que estoy (...) mi hija (...) viene todos los días, pero todos los días le digo que la quiero, y todos los días le doy un abrazo.” (L, 717-729)

La dependencia priva mi libertad

“...me gustaba hacer mis cosas sola, sin depender de nadie [Ha vuelto a ser dependiente]. Mi marido trabajaba, pero hace más de 30 años que no está con nosotros, ya me acostumbraba a andar sola, pero durante el tiempo que él estaba siempre íbamos los dos. Pero, bueno, era un hombre terriblemente celoso, celoso. Si me demoraba un rato ya estaba en la esquina esperándome.” (M, 252-256)

Siento que mi familia no me considera.

“Que no se preocupen de mí...y de contarme cosas [Con relación a su pena]. Ninguna me cuenta nada.” (L C, 57-59)

“Bueno la cosa es que, yo entiendo que cada una tiene sus problemas. Pero me siento sola porque llegan y a veces ni siquiera me van a decir hola (...) Se van y no me dicen ni chao.” (L C, 42-45)

“...dice que la tengo que dejar favorecida. Y ahí está mi problema [Acerca de las discusiones de las hijas por el reparto de la herencia], para mí, que estoy siempre pensando en... por qué, si no me he muerto todavía. Discute ella la menor, porque ella quiere la cuarta. Y yo sé todas esas cosas.” (M, 318-320)

Recibo críticas y retos.

“Eh, y me critican. Que siempre ando mal genio.” (L C, 49-50)

“La menor [hija con quien vive]... Se enoja, que sigo haciendo las cosas, que manejo, que no puede ser... En fin. Lo poco que me dice cuando se enoja es eso.” (L C, 67.68)

“Mi hermana me reta, mis sobrinos, todos me retan. “¡Cómo puede ir a ver al tío Pedro!”” (L C, 213)

“...mi personalidad yo encuentro que no ha variado. Porque hasta hoy, yo, algo injusto que me culpen, cualquiera de las dos, me defiendo (...) Yo no quedo callada (...) por lo menos, todavía lo tengo. Yo me defiendo.” (M, 258-264).

“...porque “que lo que pasa mamá...que lo que pasa contigo es que tú...” Y mi nuera, a mi nuera yo la quiero harto, pero “¡que no L!” [acerca de sentirse cuestionada por generaciones más jóvenes]. Entonces te sentí analizada, te sientes cuestionada...” (L, 62-64)

“... mi nieto me mira y me hace así y me dice: “Por Dios L”, y hace así moviendo la cabeza, mi nieto, mi amado, mi amado [acerca de sentirse cuestionada por generaciones más jóvenes], y me sentí tan cuestionada (...) ahí te das cuenta de que tu familia está pendiente de ti, en el sentido que los errores que pueda cometer.” (L, 683-688)

“Desde que nos casamos no sé. Pero él siempre me ha considerado una persona complicada.” (L, 214-215)

“...en el caso mío no, eres tú la del problema, la que no sabe llevar el día a día, tú la que es muy poco tolerante, me lo han dicho muchas veces... “Lo que pasa es que Li tienes que trabajar la tolerancia” y... me cuesta...no la he trabajado parece.” (L, 354-356)

Desde una de las participantes, se observa que hay una auto-crítica. No obstante, de la forma que lo expresa pareciera que una parte de ella rechazara su propia forma de actuar.

“...me enferma la gente tonta, pero ¡quién soy yo para decir que alguien es tonto!” (L, 300-301)

“Me las guardo [sus penas] y no creo que sea la mejor manera, entre paréntesis, yo no debería hacer.” (L, 10-11)

“- ¡mira lo que le dije! - cómo podía haber sido tan ridícula de habérmelas dado de rubia.” (L, 316-317)”

“...yo no noto esa brusquedad que está en mí ahora, no era propia de mi persona, no era propia de mí.” (L, 151-152)

“A mí me duele mucho porque yo sé que él me extraña...Yo sé que él extraña a la mujer que... P.: Que es más cariñosa? L.: Sí. Me duele, me duele y le hago cosas que de repente que [llora] (...) más encima que ahora ni siquiera se porta mal. Pero, de repente digo “¿Por qué cambié, estoy así?” (L, 168-175)

“...creo que uno es muy analítica. Yo en el caso mío...debería...disfrutar el momento. Pienso que debería disfrutar lo que está pasando en el momento y olvidarse un poco de una pena que tiene por detrás o una preocupación...en el caso mío no es así.” (L, 449-451)

Hay que poner límites a tiempo.

“...yo cometí un tremendo error con mi marido (...) lo he aislado de mí. Porque yo, yo pienso que cuando joven debería haber sido quizá un poco más severa, no sé cómo decirlo y haberle puesto más límite a sus conductas que a mí me molestaban y no haberle castigado a esta edad cuando yo creo que él necesita tanto apoyo y tanto afecto como yo, porque él también está envejeciendo.” (L, 464-469)

“...Están discutiendo como que yo no estoy, casi no existo y tenido que verme en la obligación de decirles por favor ¡váyanse! [a su hija y yerno que discuten] Que encuentro que no es justo para mí (...) también esas cosas resultan difícil a la edad de uno...” (L, 192-198)

Me siento bien con lo que soy.

“...y ¿sabes lo que me pasa?, que no me siento vieja teniendo 75 años” (L C, 101)

“Sí, me acepto (...)Sí, me gusta como soy. Me gusta a pesar de que puedo recibir críticas digamos, pero soy feliz siendo así.” (LC, 188-191)

“...yo he tenido logros, mis hijos tienen sus profesiones, mi hija me ha dado satisfacción por su trabajo, he viajado harto.” (L, 386-387)

Prefiero callar a decir lo que siento.

“Yo trato de no, eh, decir lo que siento a mis hijas (...) Me guardo digamos, este sentimiento de... y a veces tengo rabia, porque andan mal genio, no me hablan, entonces es un sentimiento que ganas de decirles...” (L C, 134-137)

“...almorzamos con mi nieta, cuando almuerza aquí. Con su celular, la tele encendida, no habla nada. Me emputece (...) Y le digo: “C, deja el celular”. Y bueno. Me quedo callada. Estar almorzando muda, me enferma.” (L C, 141-144)

“...es un problema. Me cuesta, me cuesta decir no (...) Me quedo callada.” (L C, 160-167)

“...una vez les dije que eran egoístas [a sus hijas]. Su forma de ser, pero no lo he expresado abiertamente.” (L C, 185-186)

“Porque no quiero perder, cedo. Que ¡mamá! ...no puedo físicamente...que “mamá te podí quedar con el [nieto]”, ¡que es el menor y pesa! (...) Y me dicen “¿y por qué no le dijiste que no?”. Pero cómo le voy a decir que no, y si después no lo traen.” (L, 95-97)

“...una cosa que siempre la tenía guardada aquí, y no la podía decir...y no la decía, porque fueran a tomar distancia mis hijas.” (M, 395-395)

Surge el fastidio.

“Nunca he sido sumisa, para que estoy con cosas (...) A lo mejor mis sentimientos aparecen sin palabras [En relación con evitar la confrontación] (...) Ellas dicen que mi cara es siempre como que estoy enojada.” (L C, 171-175)

Cuarta Motivación Fundamental: “*Estoy Aquí. ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?*”

El tema esencial de este pilar se ha volcado totalmente hacia la trascendencia de un encuentro. “Quien tiene un por qué para vivir, soporta casi cualquier cómo”, formulaba Frankl rescatando la frase de Nietzsche. La incapacidad de encontrar el sentido existencial se vivencia como vacío existencial y las carencias asociadas a este nivel conducen a las adicciones y la dependencia.

“La opción más valiosa ante cada situación”, refiere a un “hacer”, a una acción, a un salir desde sí, trascender de sí para ir al mundo que requiere de sí y donde se percibe necesitado. Sólo ahí se despliega el Ser, la Persona.

La Desesperación, emerge ante la desesperanza y falta de fuerzas para continuar, hay una victimización de sí, del mismo modo puede surgir la Apatía y el Nihilismo.

Quienes logran realizar el acto de sentido, el Giro Existencial, han pasado por una actitud de apertura y responder las interrogantes con las que ha sido interpelado por la vida (Längle, 2003). En esta dirección y siguiendo a Längle (2003) el Sentido Existencial será “la respuesta más valiosa que se logre dar en cada situación en que se realiza la propia existencia”.

Dejo mis peticiones para la vejez por escrito.

““...mi cuaderno no es secreto” (...) porque como uno no tiene tiempo de conversar...el que quiera verlo...y si estoy escribiendo de cualquier cosa le pongo (...) Que no me muden delante de los demás.” (L, 503-507)

Armé mi propia actividad.

“Pero cómo, que... ¿Qué voy a entrar a la universidad ahora? [En relación con cambiar su vida para hacer lo que deseó] ¿Terminar el cuarto medio? Y me recibo a qué hora. Tengo

sesenta, a los sesenta y ocho y la única manera de cambiar mi vida, ¿sabes cuál ha sido? El negocio. (L, 305-307)

El legado.

“... alguna enseñanza. Como la enseñanza que dejan nuestros padres. Uno deberá dejar alguna cosa, me imagino yo. Ojalá que así sea y sean cosas buenas. Cosas que digan: “mi mamá me enseñó tal cosa, mi mamá me dijo tal cosa”, es bonito.” (A, 205-208)

Soy feliz dando.

“... iban a ir al cine y la [Hija] yo sé que económicamente está media flaca (...) Le saque por Hoyts [con sus puntos], qué sé yo. Se las di. Siempre pensando en darles. A lo mejor, soy feliz así yo. Ahora estaba viendo si podía sacar otras entradas.” (L.C., 154-158)

“...a mis nietas, y a mis mismas hijas que, aunque no me hablan, soy feliz dándoles.” (L C, 89)

“...levantándome a darles desayuno a las viejotas [Sus hijas] (...) se enojan. Pero siempre que puedo. Una frutita, la leche, depende de lo que tome cada una. Entonces feliz haciéndolo. Pero no quieren que lo haga. Y yo lo hago. La C ni vio las peras, porque le compré peras y ahí están las peras.” (L C, 89-94)

“A mí me gusta dar. Yo soy feliz dando. Mi hermana me dice: “Cómo siempre estás dándole a todo el mundo”, pero si a mí no me molesta le digo yo. No puede ser me dice, tienes que pensar en ti. Me dice mi hermana. Pero yo soy feliz así.” (L C, 83-85)

“...hacerles queques cuando vienen las amigas (...) Siempre servicial... siempre.” (L C, 180-182)

“...en caso de necesidad, yo siempre estoy económicamente. No porque tenga plata. Porque tengo una línea de crédito fabulosa (...) Nos ha sacado de apuros a todas. A las tres. Pero que ahora está sin ocupar. Bueno, como te digo, creo que soy importante para la formación de la [nieta]. Pienso, a lo mejor no.” (L C, 117-123)

Tengo fe.

“...eso me preocupa. Y estoy pendiente, rezo. Soy católica a mi manera. Porque no voy a misa cuando despierto los domingos, antes de las ocho, a las ocho veo la misa... del canal 13.” (M, 337-339)

“...aunque todas las cosas que han pasado en la iglesia, que tanto, tantas opiniones negativas, y yo me quedo con lo que aprendí en el colegio. Esto de ahora, para mí, es algo nuevo que no me interesa (...) porque tengo fe también. Tengo fe (...) rezo todos los días.” (M, 341-349)

“Dios. Será [Ante la pregunta ¿Qué la mantiene viva?] Trato de ir a misa los domingos. Ahí quedo contenta, me voy a la primera misa, a las ocho y quedo contenta con esa salida.” (V, 64-65)

“Dios sabrá cómo nos va a llevar... se lo dejo todo a Dios yo... no me gusta reclamar...” (ME, 150-151)

“... me siento bien. A veces yo he clamado [a los santos, a la Virgen], y me obedecen...” (ME, 150)

Lo que queda por resolver.

“lo que debería resolver, el hablar con mis hijas diciendo lo que yo siento por ellas. Si tengo... Lo que siento digamos, como es la [hija], que es egoísta, la otra como ostra. A lo mejor debería decir todo eso. Eso creo que me falta (...) Esas penas me las guardo...” (L C, 256-260)

“...yo cometí un tremendo error con mi marido (...) lo he aislado de mí. Porque yo, yo pienso que cuando joven debería (...) haberle puesto más límite a sus conductas que a mí me molestaban y no haberle castigado a esta edad cuando yo creo que él necesita tanto apoyo y tanto afecto como yo, porque él también está envejeciendo.” (L, 464-469)

“Pedir perdón por muchas cosas que uno ha hecho y que ahora después con los años se da cuenta que lo que fue a hacer no estaba bien. Entonces, hay que pedir perdón. Queda por pedir perdón.” (V, 155-157)

“...son cosas chicas de la casa que a veces pienso [proyectos por realizar]: Podría hacer esto, podría hacer este otro. Pero hay cosas que puedo hacerla y otras que no. Entonces, no sé.” (V, 169-170)

Contexto social y afectivo.

“[Hija] que vive conmigo, termina sus clases y se mete al computador. Por lo tanto, conversación así, eh no tenemos. No tenemos conversación muy personal.” (M, 377-381)

“...yo cuida mucho, mucho mucho mi familia. Porque tengo pánico que a mis hijos le ocurra lo que me ocurrió a mí, que yo tengo hermanos, pero no tengo [No los ve hace mucho tiempo].” (L, 80-81)

“...es como un poco de arrogancia de parte de uno de no sentir que el mundo que te rodea está a la altura tuya...” (L, 367-369)

Es importante que yo siga viviendo.

“...quiero seguir viviendo. Pienso yo que es importante que yo esté viva. Para que pueda seguir estudiando mi nieta, porque económicamente mi hija no creo que pueda solventar sus estudios.” (L C, 105-106)

“Me siento yo importante. Creo que va a ser difícil cuando yo no esté.” (L C, 125)

“...no tengo muchos proyectos en realidad (...) Salvo, el apoyar a (...) a mi nieta especialmente (...) la situación económica de la madre no es muy buena.” (L C, 228-231)

“Son cosas en general domésticas las que uno piensa hacer y son las que me apuran a veces en la mañana (...) Claro. Muchas veces en la mañana uno se levanta sin ánimo. Sin ningún ánimo, pero me acuerdo de que hay que limpiar el jardín, hay que hacer aseo y ahí ¡Ya! Abajo al tiro, sin pensarlo dos veces.” (V, 177-179)

“...porque Dios me puso aquí y si no me ha llevado es porque todavía tengo cosas que hacer aquí [Ante la pregunta ¿para qué vive?]. Entonces, por eso es que todavía es que sigo aquí. Pero, por qué, pienso que es eso, porque Dios no me quiere todavía.” (V, 181-183)

“Es lo único y es el gran temor que siento. Porque mis hijas están bien, mis nietos están bien. Los demás nietos, pero esa nieta es la que me preocupa...” (V, 148-149)

Y se viene la vejez... y luego la muerte.

“...no sabemos si nos vamos a ver después [En relación con despedirse afectuosamente con hijos y nietos] y después uno se pone repetitiva con la cuestión, porque cuando está más grande vas viendo... ves la vejez al lado tuyo y la muerte casi al frente.” (L, 730-732)

“...desgasta emocionalmente pensar, te desgastas pensando (...) en el mañana...por ejemplo ahora lo que a mí me desgasta es la vejez.” (L, 599-601)

“...siento de repente que...que va a llegar el día y me van a decir “¡Ya siéntese ahí pues! ¡Cállese!” (L, 620-621)

“¡Hay mamá cómo te va a pasar lo mismo si nosotros siempre vamos a estar contigo! [Con relación al maltrato hacia los viejos] pero, eso se dice ahora...” (L, 662-663)

“Lo que sí también les he dicho, que las cosas se las repartan buenamente, lo que es mío (...) Como lo hicimos nosotros cuando murió mi papá al final.” (M, 323-326)

Desesperanza y desaliento.

“...para qué me apuro, para qué corro. Si alcanzo bueno. Eso, más a las enfermedades, como le decía ahí me voy quedando y ahí me voy quedando.” (V, 26-28)

“Y yo encuentro que me manipuló mucho [Con relación a su exmarido]. Yo lo iba a ver al hogar, siempre. Si se sentía mal, si necesitaba que le hicieran lavado de oídos, yo le llevaba al enfermero. Tontona era digamos (...) Mi hija me dice: “Mamá, mi papá necesita pijamas gruesos y no he encontrado”. Yo le encontré uno, se lo fui a comprar, se lo arreglé. De tonta que soy. No sé si soy tonta (...) me da no sé qué.” (L C, 199-205)

“¿Para qué vive uno?, qué sentido tiene estar luchando por vivir. En general ¿ah? (...) Dime qué sentido tiene vivir (...) Encuentro que no tiene sentido vivir.” (L C, 236-241)

“¿Para qué nace uno?, ¿a qué viene a este mundo?... ¿a ser feliz? Dice la gente: “Yo quiero ser feliz”. Uno no siempre va a ser feliz. Va a tener tristezas, rabias, penas. De repente digo yo, para qué vivir.” (L C, 248-249)

“Y mi hijo es como yo, yo no lo veo que ande muerto de la risa por la vida. En el sentido que las personas que analizamos mucho la vida no logramos ser felices.” (L, 442-444)

“Creo ser uno más no más. Porque yo pienso que me voy a morir el jueves, el viernes me van a velar un rato (...) somos pasajeros, la muerte para mí ahora, la partida de un ser querido es un mero trámite. (L, 577-583)

“De repente dan ganas claro, de cambiar, de ser más...Ay cómo le dijera, tener más ganas de salir y hacerlo. Pero, hasta ahí no más llego. Y ahí me quedo.” (V, 80-81)

Perdonar.

“Perdonar... yo la verdad... para perdonar tienes que haber tenido una agresión, ¿no cierto? Yo creo que perdoné a todo el mundo.” (L C, 251-252)

ANEXO B

Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La investigación para la que se le solicita su participación es dirigida por la Psicóloga, Denisse Ramos Álvarez, estudiante de Magister en Psicología Clínica Adulto de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

El propósito de la investigación es conocer cómo vivencian el sentido de vida las mujeres de la tercera edad en torno al ciclo vital en que se encuentran, y que se encuentran en situación de débiles redes de apoyo. Específicamente se titula: *“Mujeres de la tercera edad: Una visión desde la subjetividad de las protagonistas en relación con su sentido de vida y el sentimiento de soledad”*.

Si acepta participar en este estudio, solicito su autorización para realizarle una entrevista de carácter personal, de aproximadamente una hora, relativa a sus vivencias con relación al ciclo vital que en se encuentran. Esto incluye conocer los afectos que construyen las mujeres de tercera edad entorno a sí mismas y a los grupos a los cuales pertenecen y las redes de apoyos con que cuentan estas adultas mayores.

Su participación en esta investigación es completamente gratuita y voluntaria, por lo cual se puede retirar en cualquier momento tan sólo comunicándolo a la investigadora. Si bien los resultados que se obtengan pretenden servir a una investigación de carácter académico, se garantiza confidencialidad, es decir, su identidad permanecerá en secreto, nunca será revelada. Los resultados de la investigación siempre serán presentados conservando el anonimato de los y las participantes. No se dará información que facilite su identificación.

Para contar con un adecuado registro de la entrevista le solicito permiso para grabarla. Le reitero que esta grabación es totalmente confidencial y, si lo desea, se le informará de su posterior análisis y de los resultados de la investigación (se le dejará indicado cómo puede usted ponerse en contacto con la investigadora responsable del estudio). La información obtenida será resguardada por esta investigadora de modo de asegurar confidencialidad a todos los participantes durante la ejecución de la investigación (aproximadamente 6 meses). Todas las grabaciones y transcripciones de las entrevistas se guardarán en archivos que sólo podrán ser vistos por la investigadora y eventualmente el equipo de profesores correctores de Tesis. Cabe destacar que, como participante, usted estará contribuyendo al desarrollo de conocimiento de la salud mental que puede beneficiar a muchas personas mayores.

Finalmente, es importante señalar que usted podrá tener una comunicación fluida con la investigadora responsable cada vez que lo requiera. Si bien la entrevista en la que usted participará no implica mayor riesgo, existe la probabilidad que usted experimente algunos efectos indeseados, tales como malestar o tristeza con relación a algunos temas o al evocar recuerdos que pueden no resultar fáciles para usted. Cabe señalar que, aunque la entrevista no se enmarca en un proceso de atención clínica, usted será informada en el caso que se detectara alguna situación que eventualmente requiera de evaluación médica o psicológica, orientándole cómo proceder.

Si usted necesita cualquier información adicional sobre su participación en esta investigación puede contactar a:

Denisse Ramos Álvarez
Psicóloga,
Investigadora responsable
Estudiante de Magister en Psicología Clínica Adulto, Universidad de Chile
Fono: 9 74523 048
Dirección: Capitán Ignacio Carrera Pinto 1045, Cuarto Piso, Santiago, Chile.
E-mail: dramosa@gmail.com

DECLARACION DEL PARTICIPANTE

He sido invitada a participar en la investigación titulada “*Mujeres de la tercera edad: Una visión desde la subjetividad de las protagonistas en relación con su sentido de vida y el sentimiento de soledad*”. He leído (o se me ha leído) la información del documento de consentimiento. He tenido tiempo para hacer preguntas y se me ha contestado claramente. No tengo ninguna duda sobre mi participación. Acepto voluntariamente participar en la entrevista y que ésta sea grabada. Sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento. Recibo duplicado de este documento.

Nombre del participante:

Firma:

Nombre del investigador responsable:
Denisse Ramos Álvarez

Firma:

Fecha:

ANEXO C

Entrevista

(A continuación, se presenta la transcripción de una de las entrevistas a modo de ejemplo)

1 L C, 75 años.

2 01-08-2017

3

4 P.: Entonces, me gustaría que comenzara contando... cómo es esta etapa, esta nueva etapa
5 que está viviendo. Es muy diferente a como era antes su vida?...

6 L.: ¿Diferente en qué sentido?

7 P.: ¿Hay algo que pueda usted sentirla distinta?, después que pasó a ser adulta mayor...

8 L.: Bueno, adulto mayor se pasa dicen de los 60 años... Ya ni me acuerdo ya... Entonces, yo
9 no sentí nada especial te digo, o sea yo siempre fui auto-valente, sola digamos... En el
10 sentido de pareja, de vivir. Yo me separé como te decía hace 44 años.

11 P.: 44...

12 L.: Sí... 44, y siempre viví con mi hija C., la menor. Y también viví con las tres en un
13 momento. Después de los 60. Por situaciones de la vida digamos...Se separaron, otra tuvo
14 un problema económico, quebró su empresa. La del medio, quebró la empresa y perdió su
15 departamento, en fin. La ingeniero, que tenía una empresa de ingenieros. Bueno... y nunca
16 me he sentido sola. Pero últimamente te digo yo, eh, hace un año será... que estoy viviendo
17 con mi hija mayor, que volvió, se había ido, pero volvió. Ha vivido una etapa complicada.
18 Y mi nieta como que siempre ha vivido conmigo. Cuando vivía la S [Hija] aquí, su madre,
19 vivía la C. [nieta]. Después la S se fue a vivir a un departamento sola con la C., pero por
20 situaciones de distancia del colegio y qué se yo, la C volvió a vivir conmigo. Era más fácil
21 digamos la distancia al colegio. Esto hace ya tres años.

22 P.: ¿Cuánto?

23 L.: Tres años.

24 P.: Tres años...

25 L.: Tres años...y hace tres años estoy viviendo con mi hija menor como siempre. La S, la
26 mayor. Y mi C.

27 P.: Ya...

28 L.: Que es mi vida...

29 P.: Su nieta...

30 L.: Pero tengo también otro nieto, que tiene 15 años y que vive con su madre.
31 P.: Ya...
32 L.: Como te digo él también vivió aquí un tiempo. Y ella es la que me dice siempre:
33 “Mamá, llora. Pero no te angusties, si esto va a pasar”. Ella es la que me llevó al médico.
34 Ahora digamos, yo a todos mis controles y mis cosas siempre fui sola.
35 P.: Ya...
36 L.: Yo desde que me operé, el 2013. El médico me decía: “¿Viene sola?”. Sí vengo sola. Iba
37 en mi auto, que se yo, me estacionaba cerca de la FALP, el doctor es de la Fundación Arturo
38 López Pérez. A pesar de que me operé en la Clínica Santa María. Por un... problema social
39 más bien. Bueno, y nunca me sentí sola. Pero últimamente me siento como sola. Mis hijas
40 dicen que...
41 P.: Pero... ¿es un sentimiento de soledad?, ¿se han alejado más de su vida?, me puede
42 especificar un poco más eso de sentirse sola...
43 L.: Me siento sola, porque mis hijas en general llegan de sus pegas respectivas, pero quedan
44 registradas. Bueno la cosa es que, yo entiendo que cada una tiene sus problemas. Pero me
45 siento sola porque llegan y a veces ni siquiera me van a decir hola.
46 P.: Ya...
47 L.: Se van y no me dicen ni chao. Y no sé mi nieta también... está media difícil de genio.
48 P.: ¿Qué edad tiene ella?... la nieta.
49 L.: 21...
50 P.: Ya...
51 L.: 21...Eh, y me critican. Que siempre ando mal genio. Bueno, entonces me siento sola.
52 Porque con las dos hijas que viven, no tengo comunicación. Sí tengo comunicación con la
53 otra, con la que vive en...
54 P.: Que está más lejos...
55 L.: Bueno, en Pedro de Valdivia nomás.
56 P.: Ya...
57 L.: Esta aquí nomás. Pero no hablamos todos los días digamos. Yo hablo con mi nieto. Lo
58 llamo para saber cómo está. Pero eso. Entonces me siento como más sola. Y me siento con
59 pena.

60 P.: ¿Qué es lo que da pena?
61 L.: Que no se preocupen de mí.
62 P.: Ya... falta esa sutileza del saludo, del dirigirse más...
63 L.: Justamente... y de contarme cosas. Ninguna me cuenta nada.
64 P.: Ya...
65 L.: Las dos que están acá digamos. Muy poco digamos. Me comunican... la menor siempre
66 ha sido una ostra. Siempre.
67 P.: Le gustaría formar más parte de la vida de ellas de esa manera... ¿Sí?
68 L.: Claro. Pero yo ya sé que ella es así. Siempre ha sido así. Es cerrada. Sin embargo, en su
69 forma de ser, se preocupa de mí y me reta, se enoja, porque no me cuido.
70 P.: Ya...
71 L.: La menor... Se enoja, que sigo haciendo las cosas, que manejo, que no puede ser... En
72 fin. Lo poco que me dice cuando se enoja es eso.
73 P.: y, ¿Sientes que tiene razón?
74 L.: Sí.
75 P.: Ya...
76 L.: Sí.
77 P.: ¿No te cuidas?
78 L.: No sé qué más cuidarse. Yo me cuido. Digamos, me tomo mis remedios, voy a controles
79 como corresponde.
80 P.: Pero te gusta hacer las cosas, estar siempre ocupada...
81 L.: Sí, para mí es importante estar ocupada.
82 P.: Ya...
83 L.: Que sé yo, comunicarme con mis amigas. Soy muy amiga de mis amigas. En fin, soy
84 así.
85 P.: ¿Siente que eso le va dando más vida?
86 L.: Mi hermana siempre me dice: “L. hasta cuando das”. Das, das, das.
87 P.: Y eso para ti es importante...
88 L.: A mí me gusta dar. Yo soy feliz dando. Mi hermana me dice: “Cómo siempre estás
89 dándole a todo el mundo”, pero si a mí no me molesta le digo yo. No puede ser me dice,

90 tienes que pensar en ti. Me dice mi hermana. Pero yo soy feliz así porque...

91 P.: ¿Qué sientes cuando das?

92 L.: Nunca doy pensando que estoy dando digamos. No lo pienso así, y no doy para recibir.

93 No es mi idea. Soy feliz. Qué sé yo, si una amiga está enferma o que necesiten mi apoyo

94 por a, b o c... Feliz de hacerlo. Soy feliz. Y a mis nietas, y a mis mismas hijas que, aunque

95 no me hablan, soy feliz dándoles po'. Qué sé yo, levantándome a darles desayuno a las

96 viejotas.

97 P.: A las hijas... todavía les preparas desayuno...

98 L.: Sí, se enojan. Pero siempre que puedo. Una frutita, la leche, depende de lo que tome

99 cada una. Entonces feliz haciéndolo. Pero no quieren que lo haga. Y yo lo hago. La C ni vio

100 las peras, porque le compré peras y ahí están las peras. Bueno, la verdad es que lo

101 importante para ti digamos, que quieres saber tú, este sentimiento de soledad que tengo yo,

102 es ahora. Es ahora.

103 P.: ¿Y qué haces cuando te sientes sola?

104 L.: Lloro.

105 P.: Ya...

106 L.: Sin que nadie me vea.

107 P.: Pero, te gusta vivir.

108 L.: Sí, y ¿sabes lo que me pasa?, que no me siento vieja teniendo 75 años.

109 P.: No te sientes vieja...

110 L.: No, no me siento vieja.

111 P.: Y quieres seguir viviendo.

112 L.: Sí, quiero seguir viviendo. Pienso yo que es importante que yo esté viva. Para que

113 pueda seguir estudiando mi nieta, porque económicamente mi hija no creo que pueda

114 solventar sus estudios. Medicina es súper caro y tantos años...

115 P.: Sí...

116 L.: Tantos años son, son como 10, 12, atroc. Bueno, entonces económicamente, yo creo

117 que, yo no tengo como ayudar mayormente digamos, pero tienen la casa. Mi jubilación es

118 paupérrima, 500 lucas. Para mi estaría bien. Sola estaría bien digamos, pero los gastos son

119 macabros. En gastos comunes aquí pago 170 lucas. Por los tres estacionamientos, de autos.

120 P.: Ah...

121 L.: De las dos hijas y de mí. Que ahí son 60 lucas. Bueno, entonces eh...

122 P.: Sientes que aportas con la casa...

123 L.: Sí, y también aporté digamos, con plata, a pesar de que mi hija me la da de a poco. A

124 pesar de que mi nieta tiene beca por no sé qué. Por no sé cuánto. Tiene un montón de becas.

125 Pero claro, en caso de necesidad, yo siempre estoy económicamente. No porque tenga

126 plata. Porque tengo una línea de crédito fabulosa.

127 P.: Jajaja.

128 L.: Que nadie puede creer, la línea de crédito que tengo. Me... Nos ha sacado de apuros a

129 todas. A las tres. Pero que ahora está sin ocupar. Bueno, como te digo, creo que soy

130 importante para la formación de la C. Pienso, a lo mejor no.

131 P.: Pero te sientes importante.

132 L.: Sí, en ese sentido. Me siento yo importante. Creo que va a ser difícil cuando yo no esté.

133 A pesar de que pueden vender el departamento para hacer lo que ellas encuentren ...en fin.

134 Y eso es lo que me preocupa. Incluso mi jubilación fíjate, la puse heredable. Yo jubilé por

135 la aseguradora. No por la AFP. Entonces, la puse heredable hasta los 15 años. Por 15 años.

136 Pensando en la C. Porque yo voy a para la chala y por lo menos le herede a mi nieta. Pero

137 ya pasaron los 15 años y sigo viva. Jajaja.

138 P.: Jajaja y muy bien.

139 L.: Sigo viva. Bueno, eso es en el fondo.

140 P.: Cuéntame. ¿Sientes que puedes ir tomando tus propias decisiones y además expresarte

141 libremente aquí en la casa?

142 L.: Sabes tú, ahora que tú me lo preguntas. Yo trato de no, eh, decir lo que siento a mis

143 hijas.

144 P.: Ya...

145 L.: Eh, sí. Me guardo digamos, este sentimiento de... y a veces tengo rabia, porque andan

146 mal genio, no me hablan, entonces es un sentimiento que ganas de decirles...

147 P.: Estás en tu casa... y no puedes decir.

148 L.: No, no lo hago.

149 P.: Te lo guardas.

150 L.: Eh, por ejemplo, almorzamos con mi nieta, cuando almuerza aquí. Con su celular, la tele
151 encendida, no habla nada. Me emputece.

152 P.: Y no le puede decir...

153 L.: Y le digo: “C, deja el celular”. Y bueno. Me quedo callada. Estar almorzando muda, me
154 enferma.

155 P.: Cuesta decir...

156 L.: Te cuesta, sí.

157 P.: Y ¿te cuesta decir que no?, también.?

158 L.: Sí, decirles que no a ellas digamos.

159 P.: Ya...

160 L.: Sipo, es una cosa que siempre estoy pensando en darles.

161 P.: Que ellas se sientan bien. Que estén cómodas...

162 L.: Sí...

163 P.: Incluso aunque tú estés incomoda...

164 L.: Sí, sí... Eh, el otro día iban a ir al cine y la Sole yo sé que económicamente está media
165 flaca. Pero tenían unas entradas rebajadas, no sé qué. Y le digo. “Por qué no, ¿no les sirven
166 de mis puntos de Hoyts? Sí claro me dice, para la misma película que vine a ver.
167 Transformers. Le saque por Hoyts, que sé yo. Se las di. Siempre pensando en darles. A lo
168 mejor, soy feliz así yo. Ahora estaba viendo si podía sacar otras entradas.

169 P.: Jajaja.

170 L.: Pero sí, es un problema. Me cuesta, me cuesta decir no. Efectivamente. Como
171 nutricionista me carga que la S, la madre de la C, estén siempre comiendo papas fritas.
172 Piden pizza, no comen ensaladas. Tengo mi sesgo nutricional, pero no puedo entender que
173 no coman lo que hacía siempre yo. En mi casa siempre el plato de comida, y siempre había
174 ensaladas. De lo que fuera. Mi nieta es más o menos buena para la ensalada, pero la S no.
175 Entonces son cosas que me enferman. La S, la mayor, se operó. Se hizo un Bypass. Porque
176 estaba gordita. Pero otra vez está, obviamente. Y la C, se cuida. No quiere engordar, pero
177 las papas fritas, el sushi. Ya, bueno. Esas son las cosas que me enferman. Me quedo callada,
178 pero...

179 P.: Ya...

180 L.: Les digo de repente, a veces me sale. No soy de un carácter muy sumiso yo. Jajaja.
181 P.: Jajaja.
182 L.: Nunca he sido sumisa, para que estoy con cosas.
183 P.: Y tus sentimientos si los expresas de repente, cuando dices, a lo mejor ahí aparecen, de
184 esa manera...
185 L.: A lo mejor mis sentimientos aparecen sin palabras.
186 P.: Ya...
187 L.: Ellas dicen que mi cara es siempre como que estoy enojada.
188 P.: Ah...
189 L.: Últimamente...
190 P.: Tú dices que tus sentimientos los expresas con el hacer, por ejemplo, con tu cariño, con
191 regalarles las entradas.
192 L.: Claro, de hacerles queques cuando vienen las amigas, en fin. Siempre...
193 P.: Servicial...
194 L.: Siempre servicial... siempre. Pero me da mucha rabia que sean tan... egoístas las
195 encuentro. La M. la mayor, la encuentro muy egoísta, piensa en ella. En ella.
196 P.: Y eso no se lo has dicho...
197 L.: Mmm, creo que no. A veces, una vez les dije que eran egoístas. Su forma de ser, pero no
198 lo he expresado abiertamente.
199 P.: ¿Y tú te aceptas tal como eres? Con todo esto que me estás contando...
200 L.: Sí, me acepto.
201 P.: ¿Sí?, te gusta cómo eres...
202 L.: Sí, me gusta como soy. Me gusta a pesar de que puedo recibir críticas digamos, pero soy
203 feliz siendo así. Pero bueno. El padre de mis hijas está en un hogar. Tiene Parkinson.
204 Tremendo. Operado no sé cuántas veces. Un hombre sumamente manipulador y egoísta. Yo
205 siempre. Él se casó. Se separó de mí y al año se volvió a casarse altiro con la señora.
206 P.: Ya...
207 L.: Y por razones obvias. No se pueden casar después de un año.
208 P.: Antes de un año...
209 L.: Antes de un año, por el asunto qué sé yo. Pero él me llama. La señora lo hecho. La

210 señora fue la que lo echó de la casa. Pero a mí me llama y me dice: “L, cuándo voy a ir a
211 almorzar a tu casa”. Porque esta señora no lo va a ver. Lo echó. Y yo encuentro que me
212 manipuló mucho. Yo lo iba a ver al hogar, siempre. Si se sentía mal, si necesitaba que le
213 hicieran lavado de oídos, yo le llevaba al enfermero. Tontona era digamos. En ese sentido.
214 No sé por qué. Bueno... Mi hija me dice: “Mamá, mi papá necesita pijamas gruesos y no he
215 encontrado”. Yo le encontré uno, se lo fui a comprar, se lo arreglé. De tonta que soy. No sé
216 si soy tonta.

217 P.: Pero te hizo sentir bien en ese momento, ¿sí?...

218 L.: Sipo', me da no sé qué. Si también 13 años mayor que yo. Tiene 86 años. Entonces la S,
219 la mayor es la que va a ver al papá. Las otras dos no. Ella es la que invoca. A pesar de que
220 para el año nuevo y todo eso lo pasamos todos juntos. Bueno, eso. Yo soy feliz como soy en
221 realidad.

222 P.: ¿Y te gusta lo que haces?

223 L.: Sí.

224 P.: ¿Sí?, ¿te sientes bien?.

225 L.: Sí, aunque me reten digamos.

226 P.: Ya...

227 L.: Mi hermana me reta, mis sobrinos, todos me retan. “¿Cómo puede ir a ver al tío P!”, me
228 dicen, “Bueno, no lo voy a ir ver más... Después de todo lo que sufriste” ... Una vida. Pero
229 fíjate que yo soy feliz así. Tengo amigas que me quieren tanto y yo las quiero a ellas.

230 P.: Ya...

231 L.: Yo creo que en el mundo... es bueno dar. Y no esperes que te den a ti también. Si no
232 puede ser así po'. Yo no doy porque espero que me den. Eso está claro. Bueno... soy feliz en
233 realidad. Como soy, en cuanto a sentimientos, lo que no me gusta es estar enferma.

234 P.: Estar enferma... y a propósito de estas enfermedades, ¿cómo vas percibiendo la muerte?

235 L.: Cómo percibo la muerte.... lo encuentro espantoso. No quiero morirme.

236 P.: No quieres morir...

237 L.: No quiero morirme, pero no sé si es miedo, no sé si es miedo. No quiero morirme por lo
238 que te decía digamos.

239 P.: ¿Quedan cosas por hacer?

240 L.: Claro.

241 P.: ¿Proyectos por realizar?

242 L.: Mmm, no tengo muchos proyectos en realidad. Que quieres que te diga. Salvo, el

243 apoyar a mi...

244 P.: a tu nieta...

245 L.: A mi nieta, a mi nieta especialmente. Ella es la que la situación económica de la madre

246 no es muy buena y el padre no sirvió para nada, el padre se fue a Francia y nunca más se

247 supo de él. Entonces todas esas cosas ella... vino el padre y ella no lo quiso ver.

248 P.: ¿Sientes que la vida, aun así, a pesar de la muerte, tiene sentido la vida?

249 L.: Fíjate que me has hecho una pregunta que hace tres días me lo pregunte.

250 P.: Mmm...

251 L.: ¿Para qué vive uno?, qué sentido tiene estar luchando por vivir. En general ah.

252 P.: Sí...

253 L.: La gente vive por comprarse autos, casa, tener comodidades, estar regias. Qué sentido

254 tiene. Dime qué sentido tiene vivir.

255 P.: ¿Y no encontraste respuesta?

256 L.: No. Encuentro que no tiene sentido vivir.

257 P.: ¿Sientes que se borraría todo con la muerte?, ¿se borraría todo si tú murieras hoy?

258 L.: ¿Si yo muero hoy?... en qué sentido, se borraría qué...

259 P.: Tu vida... todo lo que hiciste.

260 L.: O sea lo que hice, hecho está digamos, no creo que se borre. Pero yo digo uno nace...

261 ¿Para qué nace uno?, esa es mi pregunta.

262 P.: Ya...

263 L.: ¿Para qué nace uno?, ¿a qué viene a este mundo?... ¿a ser feliz? Dice la gente: “Yo

264 quiero ser feliz”. Uno no siempre va a ser feliz. Va a tener tristezas, rabias, penas. De

265 repente digo yo, para qué vivir.

266 P.: ¿Y en esas penas quedarían cosas que perdonar?... por ejemplo.

267 L.: Perdonar... yo la verdad... para perdonar tienes que haber tenido una agresión, ¿no

268 cierto? Yo creo que perdoné a todo el mundo.

269 P.: ¿Sí?

270 L.: En general.
271 P.: ¿No queda nada por resolver?
272 L.: A lo mejor, lo que debería resolver, el hablar con mis hijas diciendo lo que yo siento por
273 ellas. Sí tengo... Lo que siento digamos, como es la S, que es egoísta, la otra como ostra. A
274 lo mejor debería decir todo eso. Eso creo que me falta.
275 P.: Eso faltaría...
276 L.: Esas penas me las guardo...
277 P.: Ya...
278 L.: Y eso está mal creo yo.
279 P.: Eso a lo mejor sientes que... te alejas de ellas de algún modo...
280 L.: Claro que sí...
281 P.: ¿Sí?
282 L.: Sí. Perdón. (llora)
283 P.: Tocamos algo sensible parece. ¿Sí?.
284 L.: (Llora).
285 P.: Tranquila...
286 L.: Yo, perdí a mi hermano menor. Murió ya hace 8-9 años. De cáncer. No he podido
287 recuperarme.
288 P.: De esa pena...
289 L.: Imposible.
290 P.: ¿Te faltó algo resolver con él?
291 L.: No. no.
292 P.: ¿Qué es lo que causa más pena de esa muerte?
293 L.: Que se haya muerto.
294 P.: Que se haya ido... ¿eran muy unidos ustedes?
295 L.: Sí. A pesar de que él vivía en Concepción y yo acá.
296 P.: Lo extrañas...
297 L.: Uff. No he podido nunca recuperarme. Y mis sobrinas, se les ocurrió orar, de
298 Concepción. Y quieren que, para el cumpleaños de él, que es el 2 de septiembre, vayamos
299 todos a Concepción, toda la familia.

300 P.: Ya...

301 L.: De hecho, todos han confirmado su ida. Que son los 4 hijos de mi hermana, los 15
302 nietos. Y yo, y mis hijas, menos la S. La S y la C. Y me duele.

303 P.: Te duele... mucho...

304 L.: Uff. Pero, la justificación que ella da es que trabaja. Porque cae un día sábado. Y ella
305 trabaja en la Clínica, en parte de administración. Y la C, que está en clases. Entonces ellas
306 son las únicas que no van. Y a mí eso me...

307 P.: Te dolió mucho...

308 L.: Uff. Porque en WhatsApp formaron un grupo. “Cumpleaños de E”. Y estábamos todas.
309 El grupo lo formaron mis sobrinas. Y la S se salió del grupo.

310 P.: Solamente ella no va...

311 L.: Aunque no va digamos, podría estar en el grupo...

312 P.: Sí...

313 L.: Porque hay cosas simpáticas que se dicen. Qué se yo. Bueno, y ... resulta que con esta
314 cosa que están medio mal, creo que no voy a poder ir. Entonces mi hija, la L, que no vive
315 aquí, me dice: “¿y por qué no vas a ir? La que me llevó al médico y me hizo todos los
316 exámenes. No sé le digo yo, voy a ir a patuleca. Para que voy a ir. Además de que, fui yo a
317 Concepción, hace como 5 años que no iba.

318 P.: Ya...

319 L.: 6 ó 7. No sé cuántos años. Muchos años que no iba. Desde que murió mi hermano creo
320 que fui como dos veces después. Y no fui más. Y fuimos ahora. Me dijo: “¿Me
321 acompañas?, voy con M”. Bueno ya. Y me fui. Estuve 5 días, un sábado y volvimos el
322 miércoles... Para que te digo. Mis sobrinas no me veían hace tanto tiempo... Bueno. Estuve
323 bien contenta allá. Y la S...

324 P.: ¿Es por qué ella es distinta?, ¿crees tú?, hay ahí algo...

325 L.: No sé por qué, no entiendo. No sé. Pienso que ella quería harto al tío. Pero no sé. No
326 sé. Creo que es pretexto esto de que trabaje. Si todas trabajan, ¿no? Nos iríamos el viernes
327 en la tarde y yo me iría en el auto con la L. A pesar de que ella me decía: “Te vas en avión
328 mamita”. No quiero irme en Avión, me voy contigo. Y la C también. Nos vamos los 4, M.
329 Son sentimientos encontrados. Encuentro que... ¿por qué no va la S?, no sé. Bueno. Eso es.

330 Yo pienso que, dicen que el cáncer es enfermedad por sentimientos, por ...
331 P.: Hay que hablar las cosas...
332 L.: Por pena dicen...
333 P.: Puede ser.
334 L.: Yo creo que una de las causas de mi cáncer, es la pena de E. A pesar de que...
335 P.: ¿Cómo se llamaba?
336 L.: Emiliano.
337 P.: Emiliano...
338 L.: Mi Emiliano. Eh, y con este asunto de este grupo que se formó, han mandado fotos de E
339 cuando chico. Y ...
340 P.: ¿Y te hizo bien recordarlo?, ¿o te dio más pena?... más pena....
341 L.: Lo miro y... lo tengo ahí su recuerdo.
342 P.: Se extraña mucho...
343 L.: (Llora)
344 P.: ¿Dejamos hasta aquí la entrevista mejor?
345 L.: Pero, ¿te sirvió de algo?.
346 P.: Sí!
347 (Luego de la entrevista nos quedamos conversando, hasta que ella volvió a quedar
348 tranquila)