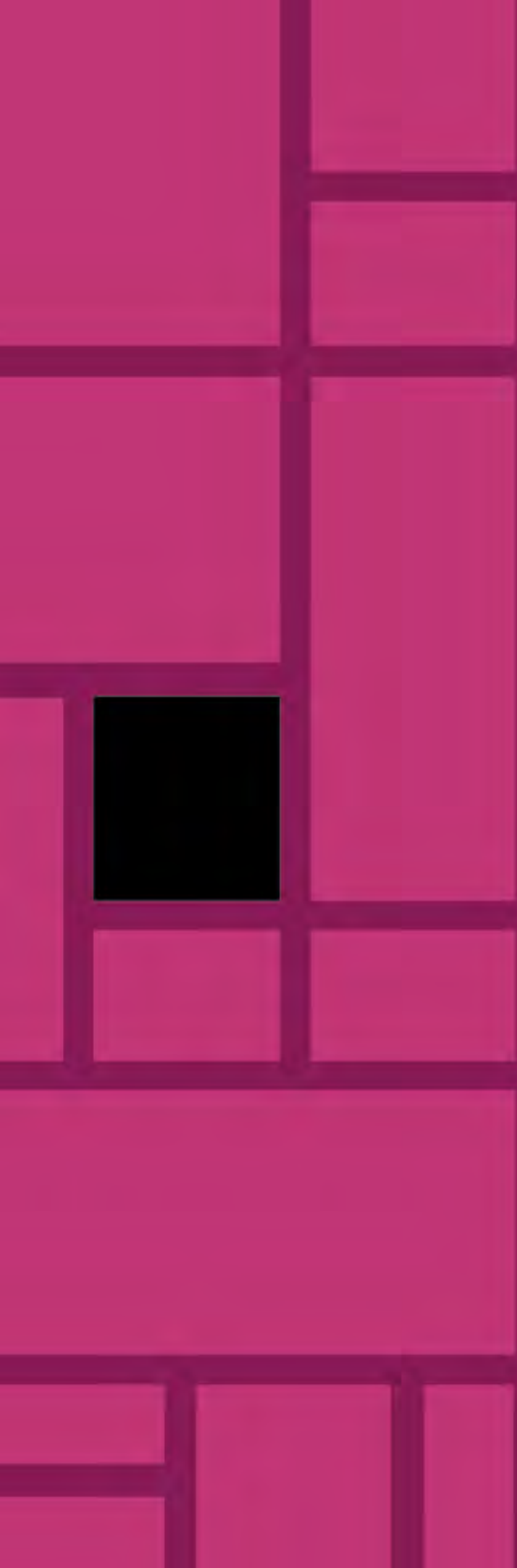
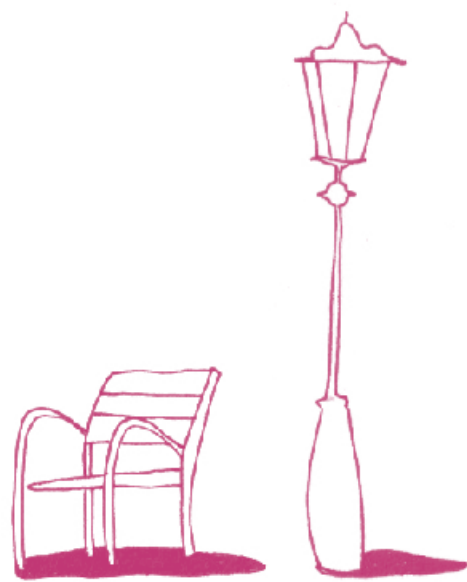




Solituds

Una reflexió sobre solitud, aïllament
i relacions socials

monografies ...



Solituds

Una reflexió sobre solitud, aïllament
i relacions socials

Eduard Carrera i Queralt Bancells

"En tant que puguís, no malbaratis
la teva solitud, dedicant-la a una absurda
recerca de no-res, ni et persegueixis
tossudament per corredors obscurs,
esporuguit per la llum dels preceptes.

Surt a ple sol i fixa't
en coses dures. Pensa
que el joc desmesurat de les paraules
no et servirà de res si no el recolzes
damunt d'allò que et volta. Hi ha les pedres
i els arbres i la gent i tantes coses
que pots tocar amb les mans! Que no t'adonis
algun dia, amb espant, que els anys et passen
i et mous només entorn de la teva ombra".

La teva solitud. *Miquel Martí i Pol*



Índex

1. Introducció	6
2. Què entenem per solitud	7
3. La persona i la seva relació amb l'entorn	10
Condicció social de l'individu	14
Una mirada diferent cap a la persona	18
4. Criteris d'intervenció	22
5. Conclusions i propostes	25
6. Bibliografia	30
7. Annexos	34
Agraïments	34
Experiències i veus invisibilitzades	35
Un relat com a exemple	41
Una petita reflexió sobre una història de vida	42



Introducció

Des de fa molts anys, des del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa es detecten moltes persones que pateixen solitud i alhora tenen dificultat per establir xarxa amb l'entorn. La solitud apareix de manera reiterada en àmbits molt diferents: dependència, promoció, infància, veïnatge i convivència, col·laboració ciutadana i voluntariat, etc.

S'evidencia, doncs, la necessitat de fomentar o reforçar les relacions socials, i d'explorar el significat que se li dona al concepte *solitud* i quines repercussions pot tenir la manca de relació amb l'entorn. Una temàtica tan àmplia com complexa. És per això que proposem aquest text com un procés de reflexió sobre la solitud, els seus condicionats i la millor manera de pal·liar-la.

En aquest document recollim:

- **Les aportacions de les entrevistes a acadèmics especialitzats en relacions socials i/o solitud.**
- **Una reflexió sobre què és per a nosaltres la solitud, i sobre les causes que la provoquen.**
- **Algunes propostes i criteris d'intervenció a mode d'orientació i que es podrien tenir en compte a l'hora d'enfocar el treball des dels serveis socials.**

Aquest document té com a finalitat, doncs, esdevenir un primer pas per parlar de solitud, aïllament i relacions socials, i de com els professionals i la institució ens situem davant aquests conceptes.

Què entenem per solituds

Hi ha persones que estan soles i persones que se senten soles. També hi ha persones que volen estar soles, i persones que no volen estar soles. Finalment, hi ha persones que a soles s'hi troben a gust, i d'altres que no volen pensar a estar soles. Dintre d'aquesta multitud de sentiments, de pensaments i d'experiències, intentarem abordar un aspecte que per a nosaltres és clau: la necessitat de tornar a construir les relacions socials, de trobar sentit a aquest fet, i d'avançar cap a una ciutat més pròxima a la ciutadania. Per això hem cregut necessari reflexionar sobre solituds ¹ o aïllaments. I ho fem partint del màxim respecte cap a les històries de vida de les persones, i sense fer judicis de valor sobre la solitud. És més, des del nostre punt de vista, aquesta reflexió ha de ser una oportunitat per ressaltar el valor i les capacitats de les persones.

Dit això, després de veure diferents experts de diversos camps com la psicologia, filosofia, pedagogia i serveis socials, ens vàrem començar a fer les preguntes següents: Què és la solitud? Podem parlar d'una sola solitud? I si no és així, de quina o de quines solituds parlem?

Moltes persones viuen soles i no tenen ningú que els acompanyi de manera continuada i, no obstant això, no se senten soles. En canvi, altres persones malgrat estar envoltades de gent i en molts casos viure en família o amb altres persones, poden sentir-se soles. I és que, com diu Josep M. Esquirol (Josep M. Esquirol, 2015): "Solitud i companyia van juntes i s'oposen ambdues a massificació i ramat; moltes agrupacions no són res més que modalitats de la massa [...]".

Si bé en un principi les nostres reflexions giraven entorn de la solitud - una solitud que pot ser social (absència de relacions) o emocional (manca d'un confident)-, més endavant vèrem veure la complexitat del que teníem davant. Ens trobàvem amb solitud, però també amb solituds, amb veus invisibilitzades i amb aïllament.



Cada vegada és més habitual que ens trobem davant situacions que van més enllà de la idea «estar sol» i que sovint comporten un aïllament prolongat de persones que es troben amb dificultats per (re)establir relacions amb altres persones. És un aïllament que invisibilitza socialment qui el pateix i que més enllà de les habilitats socials de l'individu és conseqüència de l'estructura social i del comportament que com a éssers socials tenim tots i cadascun dels membres de la societat.

Tal com cita Alonso (2009: 7): "Mi vida es mía, pero también es producto de las vidas que me rodean. Soy la primera responsable, hoy, pero no la última".

Parlem, doncs, de solituds, dels sentits de l'aïllament, dels sentits de les relacions entre el jo i el tu, el jo i el nosaltres. Parlem del meu, el nostre univers. No focalitzem la mirada només en les persones que pateixen aïllament, sinó que l'exemplem i ens hi contemplem tots perquè, de fet, encara que sigui de manera imperceptible, l'aïllament d'una persona el causen i el patim tots.

En definitiva, segons Font (Font, 2016), les bones relacions ens fan més sans i feliços. Però cal apuntar que no només es tracta de tenir bones relacions, sinó que aquestes tinguin un sentit per a les persones. Precisament, en l'article² s'hi recullen les conclusions d'un estudi de la Universitat de Harvard que durant 75 anys ha seguit la vida de 724 homes, i en què l'anàlisi de les dades revela que les persones més satisfetes amb les seves relacions als 50 anys són les que tenen més salut als 80 anys. Cal apuntar que això es relaciona amb el concepte d'envelliment actiu de l'OMS³ de 2002. Per tant, soledat, qualitat de les relacions socials i salut - segons plantegen Rico-Uribe (Rico-Uribe et al., 2016) - estan estretament relacionades.





La persona i la seva relació amb l'entorn

La nostra societat és més diversa que mai i, no obstant això, vivim d'esquena a la diferència. El model econòmic neoliberal ha impregnat de competitivitat i individualisme tots els àmbits de la nostra vida quotidiana. Això ha generat la normalització de la idea que estem en conflicte: el nosaltres contra vosaltres. Aquesta idea la podem trobar en un exemple que aporta Sennett (Sennett, 2012)⁴. Precisament, el nosaltres contra vosaltres reflecteix de forma predominant una societat poc cooperativa i que es basa en la violència i en la diferència a l'hora de gestionar els conflictes.

Des d'un punt de vista de context social, doncs, hem de tenir en compte que durant anys la confrontació ha estat la norma sobre com ens relacionàvem les persones. Tot i així, segons Sennett, l'ésser humà té tendència natural a la cooperació, i a viure en grup segons Dunbar (Dunbar, 2004), ja que busca relacionar-se a partir del contacte i l'aproximació amb l'altre. En aquest sentit, cal trencar la idea que la diferència ens posa en contraposició (idea principal del nosaltres contra vosaltres) per tornar a la idea que la gestió de la diversitat és una oportunitat per retornar a la cooperació i al grup. Per fer-ho caldrà posar el focus en les persones i treballar per capacitar-les, enfortir-les, apoderar-les, revalorar-les i reconèixer-les. Tot comença en un mateix, i la cooperació sorgeix d'acostar-se als altres i d'escoltar-los.

Precisament, aquesta idea individualista de la societat i que porta a promoure la confrontació com quelcom negatiu, i no com una manera de gestionar la diferència predisposa, a fer que:

- Sorgeixi el positivisme i l'autorealització per tal de responsabilitzar l'individu de la seva situació. És a dir, les persones que estan soles són responsables de la seva soledat, fet que afavoreix una penalització o pressió social sobre aquestes.
- Hi hagi un individualisme creixent amb una idea de solidaritat entesa com la relació d'ajuda mútua horitzontal en procés de desaparició. Aquest entorn esdevé especialment corrosiu per a persones el trajecte vital de les quals les ha portat a situacions de fragilitat i aïllament.
- Això ha tingut repercussions sobre com es construeixen, es pensen i es perceben les ciutats:
- On hi havia espais per passejar hi ha vies enquitranades plenes de cotxes que sovint circulen per les ciutats amb un sol conductor.
- Els bancs de les places i carrers que podien donar lloc a espais de paraula han estat eliminats o substituïts per cadires individuals, separades i a una distància que fa molt difícil conversar. Enrere han quedat aquells bancs i places construïts i pensats perquè la gent es relacionés.
- Cada cop queden menys comerços i establiments de restauració on les persones i les seves necessitats relacionals es tinguin en compte, i es recuperi la idea del comerç de barri i de proximitat. Els centres de les ciutats, i també cada vegada més les botigues de barri, s'estan convertint en espais pensats per als transeünts i no per a aquelles persones que hi fan vida⁵.
- Els espais públics han perdut la seva funció d'espai de relació, on els veïns/es es troben, parlen, juguen i l'utilitzen, per passar a ser espais buits de contingut. En aquests la diferència és vista, cada vegada més, com quelcom molest.

En definitiva, ara estem més sols que abans i l'entorn no ens ajuda a canviar-ho. Per això es fa imprescindible construir ciutats més amables, i això no tindrà sentit si no es fa un treball transversal: la soledat és una cosa de tots. En aquest sentit, cal destacar que l'arquitectura cada vegada té més en compte les persones a l'hora de dissenyar espais per les ciutats. Bons exemples d'això són el premi Ciutat de Barcelona 2015, que va guanyar *Arquitectes de capçalera*, i la iniciativa *Cities for people*⁶, impulsada per l'arquitecte Jan Gehl. Precisament, aquests dos exemples es caracteritzen per donar un valor més social a l'urbanisme, i per voler que aquest valor es tingui en compte a l'hora de redissenyar els espais públics i



els espais de relació de les ciutats. Però més enllà d'aquesta experiència, en sorgeixen d'altres. Experiències arreu del món en què l'arquitectura com en els exemples anteriors comença a apostar per potenciar les relacions entre les persones, i la construcció d'espais que converteixin a la ciutat en un espai més amable per als seus veïns i veïnes⁷.

A banda, les noves tecnologies cada cop tenen més protagonisme i tot apunta que el seu creixement durant els propers anys serà exponencial. Certament, d'una banda obren moltes vies de comunicació entre persones i la informació i les opinions flueixen més que mai. Ara bé, cal que les sapiguem utilitzar i no permetem que malmetin els espais de presència. Si substituïm les mirades, els somriures, les carícies i les abraçades per emoticones, nosaltres també ens acabarem convertint en màquines. Màquines al servei de les xarxes socials on sovint es cerca un reconeixement que no arriba o no sabem rebre d'una altra manera. És curiós com una cosa que anomenem *xarxes socials* pot ser tan demolidora de les autèntiques xarxes de presència que establim amb veïns, amics i fins i tot familiars.

El repte, doncs, es:

- Posar les xarxes socials al servei de la presència i no la presència al servei de les xarxes socials, tal com passa sovint entre persones que queden per fer el cafè o per dinar, però que passen l'estona que comparteixen enganxades a les tauletes o als *smartphones*.
- Pensar en ciutats més amables, on se centri la mirada en el ciutadà i en la seva qualitat de vida. Les ciutats han de ser un espai on tothom se senti confortable, i on es promogui la diversitat com a forma de tornar a una relació social basada en la cooperació entre les persones, i no com una manera de promocionar les diferències.





Condicció social de l'individu _____

Som animals que no suportem la soledat però la creem. Ens necessitem i, en canvi, ens trobem poc o gens. Quan la situació d'una persona arriba a l'extrem de no tenir a ningú que l'escolti, o ningú que l'entengui, és com una bomba a punt d'explotar. Escoltar-nos amb atenció i parlar-nos amb afecte és curatiu, però en el nostre món accelerat no hi ha espai perquè les pors es dilueixin i propiciïn la comunicació afectiva.

Com apunta Josep M. Esquirol (Josep M. Esquirol, 2015), l'experiència transforma, individualment i col·lectivament, i aquesta experiència es transforma en pensament, per la qual cosa esdevé necessari el recolliment i el diàleg interior. En aquest sentit, sense estar bé un mateix, i sense la companyia de les coses quotidianes, ens aboquem a una vida on les persones cada vegada ens trobem més lluny les unes a les altres.

Tots necessitem tendresa, proximitat i relació per nodrir-nos des del punt de vista emocional. Per això el moviment natural és anar a buscar l'altre, però si no me'n surto, hi ha pèrdua d'autoestima i confiança, i cada cop estic més a la defensiva. De fet, l'aïllament és una realitat que es viu en procés. Hi té molt a veure com percebo els fets traumàtics, però també les experiències que he tingut o com he construït el vincle en la infància. Això fa que, en funció de la lectura que en faci o vivència que hagi tingut, tingui una actitud autoprotectora (com la que tenen algunes persones aparentment molt agressives i alhora molt vulnerables), i aquesta pot derivar en estrès, inseguretat, por, etc. la qual cosa pot conduir a la reclusió, l'aïllament i el deteriorament del caràcter i les habilitats socials de la persona.

És a dir, la meua història de vida – els canvis evolutius i vitals que he experimentat al llarg dels anys – em provoca unes creences, unes experiències i una presa de decisions que poden portar a aïllar-me. Així doncs, el dilema de l'erigó⁸ que plantejava Schopenhauer en aquest cas no es resol trobant la distància adequada, sinó amb erigons en posicions molt llunyanes, angoixats i aïllats que per no fer-se mal poden acabar morint de soledat.

En aquest sentit, hem de destacar el fet que les persones som éssers socials i les possibilitats de relació són arreu, però acabem desaprofitant-les. A vegades ni tan sols n'hi ha prou amb la bona predisposició perquè, de la mateixa manera que no només sembrant es pot recollir el fruit, també en el marc de les relacions del dia a dia ens cal un clima i un substrat favorable.

Per seure al costat d'algú en un banc, ens calen bancs al carrer en entorns agradables; per no excloure a ningú, ens cal un entorn en què més enllà d'anar a prendre alguna cosa en un bar també hi hagi opcions d'oci no consumista; i per poder-nos trobar, cal que primer reconeguem el valor que té la relació de tu a tu amb l'altre. I des d'aquest reconeixement, cal escoltar amb atenció i parlar amb afecte, sense pressa, a un ritme que permeti prendre consciència de cada petita experiència quotidiana amb els altres.



MM



Josep M. Esquirol (Josep M. Esquirol, 2015) identifica la importància de la paraula com a forma d'aproximar-se a l'altre. Fins i tot, cal afegir-hi el fet que segons Lev Vigotsky (Lev Vigotsky, 1934), el llenguatge pot arribar a determinar el desenvolupament del pensament. En aquest sentit, podríem destacar aquells relats de persones que se senten excloses i que precisament reclamen que algú les escolti. Però no només necessiten ser escoltades, i reconegudes, sinó que en part els falta un coneixement d'elles mateixes. Un exemple d'això és el testimoni de l'Enriqueta Joan Subirats (Joan Subirats, 2006), una dona que tota la vida havia exercit de cuidadora i que, un cop passen a quedar-se soles, tal com exposa Ricard Gomà (Joan Subirats, 2006:99): "...pateixen un fort cop emocional, fet que fa que la seva vida es vagi desplaçant cap a un escenari de soledat i pèrdua progressiva de salut".

"Estic aquí i estic sola. Però tinc uns veïns molt bons. Ahir va pujar una que som veïnes i ve a veure'm els dimecres. Una altra veïna ve els dimarts i tot el dia estic *aixins*. Hi ha vegades que a la tarda arribem a trobar-nos quatre. Fins i tot, persones que em coneixen de quan treballava, encara em venen a veure. Quan vaig a missa els dissabtes, si n'entrem tres, en sortim deu! I a sota la porta de l'escala, ens parem i comencem a enraonar, i així fins quasi bé un quart d'onze! Després tinc els veïns d'aquí, que són un matrimoni jove que el dissabte a la nit mantenen la llum encesa de l'habitació, fins que no torno de missa, per què sàpiga que hi són. Tenen molts detallets i això és molt bonic [...].

Estic moltes hores sola. Potser si no rumiés tant, m'aniria més bé, perquè hi ha vegades que fins el cap et fa mal de tan pensar! El dia que estic més sola és el diumenge, com que tothom se'n va el dissabte...però els altres dies ve més gent".

Fragment de la narració de l'Enriqueta (Joan Subirats, 2006: 88)

En definitiva, en la soledat es reflecteix una manca de cert coneixement d'un mateix que provoca un fort cop emocional, i predispesa a un possible aïllament, però també a una probabilitat elevada de generar problemes de salut. "Si en lloc de trucar-te vinguéssis i et mirés als ulls, veuria que encara ho tens tot per dir" (Ventura, 2016). És a dir, tendim cada vegada amb més freqüència a allunyar-nos dels altres. Fem espais públics on intentem evitar que s'hi reuneixi la gent. Construïm serveis públics que edificuen murs per a les persones. I fem serveis que despersonalitzen les relacions socials. Això ens porta a pensar a recuperar la quotidianitat de la vida senzilla que reclama Esquirol.

Per tant, no es tracta de construir un món feliç, sinó un món imperfecte que tingui en compte les persones, i que vetlli per acostar-s'hi de forma diferent. Per això, cal parar atenció sobre com es pot afavorir que una persona que s'ha vist desplaçada cap a un escenari de soledat pugui reconstruir el coneixement que té d'ella mateixa, per tal de recuperar el vincle amb el seu entorn més immediat. No es tracta de vèncer la soledat, sinó de construir un entorn que recuperi l'acolliment i la companyia, i doni oportunitats a les persones per recuperar el sentit d'allò que és pròxim: la casa, l'hort, la intimitat, la companyia, etc.



Una mirada diferent cap a la persona _____

En aquest apartat, la nostra reflexió gira al voltant de posar el focus en la persona amb una mirada diferent. Una mirada que se centri en ella, però també en com estem posicionats, tant a un nivell professional, com personal i institucional. És a dir, proposem fer un pas més en el model centrat en la persona.

Dit això, i pel que fa al model centrat en la persona, el podríem definir a partir de les característiques següents:

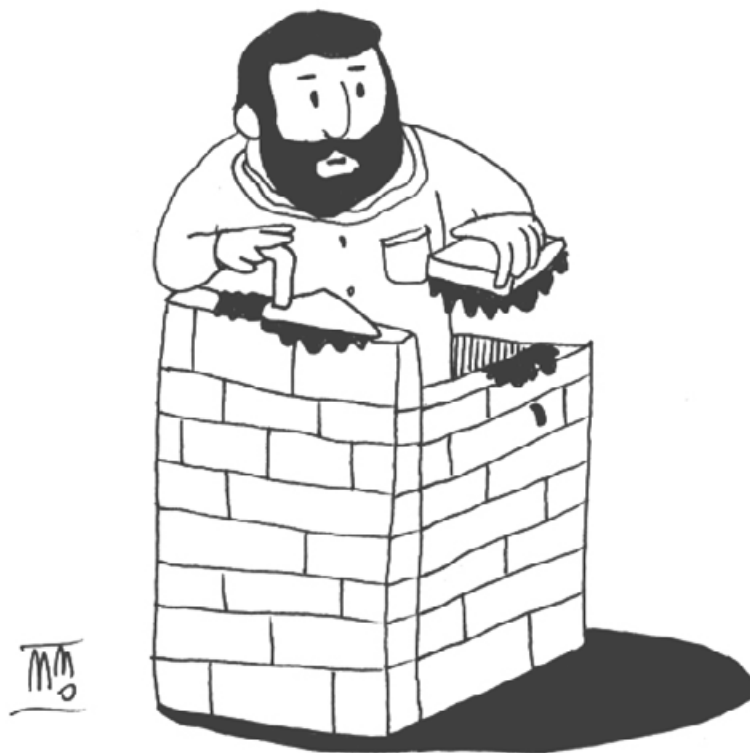
- Es basa en una atenció que té com a eix principal la persona mateix, el seu entorn familiar i social.
- El procés està construït sobre les preferències i il·lusions de la persona, en la seva visió de si mateixa i de la seva vida, fet que suposa un canvi d'enfocament radical.
- Qualsevol intervenció haurà d'estar adaptada al moment vital concret que tingui la persona, família, grup i comunitat.
- En el treball amb la persona s'hi incorpora la seva opinió, s'introdueixen les seves decisions i es respecten, amb la finalitat que això li doni sentit.

Com a conseqüència de tot plegat, cal tenir en compte que les estructures homogènies i estandarditzades no ens serveixen, com a institució, per fer front a la soledat o a l'aïllament. Només mirant la persona no podem atendre la situació de soledat i aïllament, ja que d'aquesta manera no tenim en compte el context físic, relacional i evolutiu/educatiu, la nostra posició, el vincle o la relació amb l'entorn de la persona. Caldrà incidir, doncs, en l'entorn, en la nostra posició i atrevir-nos a provar coses noves, provisionals i constantment revisables.

D'acord amb Victor Frankl (Conangla, Soler, i Soler, 2012): "Viure és avançar cap a un mateix i trobar els altres pel camí". En aquest sentit, i pel que hem pogut observar, la nostra feina té

repercussions a un nivell professional i personal, fet que ens indica que cal avançar en el model centrat en la persona i ampliar-lo al professional. És a dir, no només cal enfocar la persona i les seves circumstàncies, sinó que l'estructura institucional i professional també tindran incidència sobre la persona. Per tant, enfocar la persona passa per una abstracció que integri també el seu entorn. Per això serà molt important veure la incidència que té la institució i el professional en la situació de la persona. És a dir, cal que ens preguntem: Com veig jo la persona? Què em transmet la seva situació? Com visc la solitud? Com em relaciono jo amb la soledat? Com veig l'aïllament?...

Arribats a aquest punt, i com a exemple, ens podem fer la pregunta següent: Què hi ha en les nostres estructures que generi exclusió? A vegades el concepte de compromís genera exclusió. Compromís entès com una orientació del professional, o recomanació cap a la persona que no la tingui en compte. És a dir, i per posar un exemple. Imaginem que tenim davant nostre una persona que atensem i a qui proposem un recurs determinat. Si no tenim en compte les seves necessitats, oportunitats i dificultats, probablement l'aboquem a un compromís nostre que ha d'adoptar per obtenir el recurs, però que el porta a l'incompliment. Per tant, com a





professionals, cal reflexionar sobre les estructures que predisposen a l'exclusió d'una persona, però també sobre com afecta la nostra posició en la relació amb la persona que atenem.

Fins i tot, és possible que el concepte "compromís" tingui un significat diferent per al professional i la persona que atenem. Quan parlem d'aspectes tan inherents a les persones com el relacional, cal que es donin de manera natural, espontània, i que sigui consensuat entre tots. Aquest és un bon primer pas perquè passi a formar part de la quotidianitat de la persona i, per tant, que tingui molt més impacte.

És a dir, entenem que la participació social és una via interessant per apoderar les persones, donar valor a les seves aportacions i reconèixer-les. Però cal tenir en compte que per aconseguir-ho és indispensable:

- Saber el que és significatiu per a cadascú, relacionant les noves experiències viscudes per la persona amb les anteriors, la qual cosa ens hauria de permetre que aquesta trobi sentit a allò que fa o a allò que vol fer.
- Conèixer la persona amb prou profunditat per saber què és el que la mou i en quin moment del procés d'aïllament es troba. En aquest cas, caldrà que com a professionals treballem a partir d'afavorir l'autoestima, les relacions interpersonals i l'autoconeixement.
- Respectar la decisió de la persona. Perquè com hem dit anteriorment, soledat no ha de significar aïllament, i no ha de ser, necessàriament, quelcom negatiu. En aquest sentit, el paper del professional ha de ser el acollir i acompanyar, i el respecte a la voluntat de la persona ha de prevaldre per sobre dels nostres interessos i les nostres expectatives.

Així doncs, s'ha de tenir en compte que cal fer un pas endavant en el model centrat en la persona, i això passa per una mirada més àmplia. No només mirar la persona, sinó també mirar-nos a nosaltres i l'entorn. En aquest sentit, cal que ens preguntem: Què fem amb el que ens fan? Quina és la nostra atenció a una persona que ens crea rebuig, que percebem d'una manera o

altra, o de la qual només mirem les limitacions i no les capacitats? Com a professionals, com gestionem els prejudicis? Des d'aquest punt de vista, nosaltres com a professionals també som persones, i caldrà que tinguem en compte quina és la percepció que ens fem dels altres.

Finalment, i com a conclusió, hem de tenir en compte el fet que cal respectar el moment de les persones que atenem, i això passa per evitar les etiquetes i els calaixos que ens poden fer intervenir sense tenir en compte les seves necessitats i il·lusions. En definitiva, tot se centra a fer-nos dues preguntes molt senzilles: Què mou aquesta persona? Què li interessa? Per respondre-les, ens plantegem quatre dimensions a tenir en compte. Aquestes són:

1. La persona i el seu entorn. En aquest cas, caldrà observar com és aquesta persona, quins interessos té, quin grau de resistència presenta i com està connectada amb el seu entorn. Caldrà evitar fer judicis i etiquetar les persones, ja que, com hem apuntat, no tothom que està sol vol estar acompanyat.
2. La nostra visió. En aquest cas, la nostra visió no ha d'estar condicionada a allò que dicta l'entorn o la institució, sinó que ha de basar-se en una visió sistèmica, transformativa, disruptiva i transgressora. El que compta no és el que fem, sinó que el que fem inclogui sempre la persona i la seva quotidianitat.
3. El vincle. En la nostra tasca professional, observem que el vincle és un element bàsic per saber com es construeixen les relacions entre les persones. No només entre professional i ciutadà, sinó també entre persones. Per tant, cal tenir en compte el procés de construcció del vincle, el seu caràcter biològic i emocional, i el fet que en la infància es determina si aquest serà segur o insegur la repercussió que tindrà en la manera com les persones ens relacionem.
4. El respecte a la persona. Finalment, cal escoltar amb atenció i parlar amb afecte. En aquest sentit, cal destacar que som professionals que acompanyem les persones en el seu procés vital, i formar-ne part ens obliga a tenir molta cura i consciència. Per això sempre hem de pensar a acollir, acompanyar i facilitar, fet que ens obliga a ser sempre respectuosos amb les decisions que preguin les persones.



Criteris d'intervenció

Arribats a aquest punt, i un cop hem presentat el marc conceptual o de reflexió al voltant de la idea de «solitud», podem afirmar que el principal repte és fer visible l'invisible, i fer-lo aflorar nosaltres en la mirada. En aquest sentit, al llarg de les entrevistes realitzades amb diferents experts i del que hem vist en diferents projectes, podem afirmar que per treballar diferent s'ha d'incidir en tres aspectes essencials, que són:

1. El context. Per una banda, el context físic predisposa a fer que hi hagi una sèrie de persones invisibilitzades, aïllades o en un moment de solitud no desitjada. Per altra banda, però, aquestes persones també es poden veure aïllades, en una solitud no desitjada i invisibilitzades pel context de desenvolupament que inclou l'espai físic però, d'acord amb Urie Bronfenbrenner (Urie Bronfenbrenner, 1987), també el relacional i l'evolutiu/educatiu⁹.

És a dir, la manera com es fan les ciutats, com estan pensades, com es projecten, com es defineixen, però també com es relacionen les persones, la seva condició evolutiva o l'educació rebuda – formal i informal- predisposa a fer que, cada vegada més, allunyem les persones, amaguem les diferències i reprimim la condició social de l'individu.

2. La personal. En aquest cas, el moment vital de cada persona ha de ser respectable i hem de ser conscients que potser això precisament porti a casos de solitud. Això ens fa pensar que probablement moltes vegades la solitud serà desitjada, i, fins i tot encara que no sigui desitjada, no voldrà ser abandonada. És a dir, com a professionals no hem de combatre la solitud, sinó centrar-nos a acompanyar i acollir les persones. Per això haurem de recuperar el vincle i la proximitat en la nostra feina diària, i saber veure la solitud també com un espai de recolliment. Per tant, com a professionals ens toca acompanyar les persones en el seu procés vital, i en allò que desitgen amb la voluntat que trobin sentit a allò que fan.

3. Els professionals. En aquest cas, hem pogut observar com els professionals també estem predisposats a cronificar, a etiquetar, a fer-nos una representació social¹⁰ del concepte «solitud». Per això caldrà que fem un pas per abandonar la zona de confort i començar a pensar més i a observar més les persones. Hem de ser conscients que totes les històries de vida tenen una causa, i que sovint són una manera d'expressar qui som i què volem. El repte serà pensar de quina manera podem ser menys interventors i més acompanyadors.

Dit això, i tenint en compte aquestes dimensions, fem una primera proposta de criteris que intenten posar pautes per tractar la solitud de les persones. Són criteris per als professionals, i per a les persones, i intenten ser una espècie de decàleg sobre el respecte. En altres paraules, si volem construir qualsevol projecte que abordi la solitud, aquest haurà de tenir en compte les dimensions abans presentades, però també haurà els següents criteris d'intervenció:

CRITERIS DES D'UN PUNT DE VISTA PROFESSIONAL

- Atendre les persones en el seu entorn més proper, implicant-hi els recursos formals i informals de la comunitat on viu.
- Posar els professionals i institucions al costat de les persones, persones i no al revés.
- Promoure la participació activa de la persona, família, teixit associatiu, comunitat i voluntariat, en el procés de millora del benestar.
- Enfocar a les potencialitats de les persones i potenciar: l'autogestió, la presa de decisions, la independència, l'autonomia i els projectes vitals propis de les persones.
- Compromís de reconèixer i treballar pels drets de les persones, evitant les etiquetes o els judicis en funció de la vida que escull la persona o de les decisions que pren.
- Facilitar eines a les persones perquè aquestes tinguin més opcions a l'hora de prendre decisions que fan referència al seu benestar, i estar sempre oberts a les anades i tornades de les persones al servei.
- Fomentar el treball col·laboratiu amb els professionals, les persones, i les famílies.
- Posar el focus en la persona des d'un vessant comunitari i integral, amb tot el que aporta i el que té.

CRITERIS PER LA CORRESPONSABILITAT DE LES PERSONES:

- La persona ha de tenir una actitud proactiva, no passiva, i ha de voler ser responsable del seu propi benestar.
- Apoderar-se. La persona s'ha de responsabilitzar de la seva situació i voler que els professionals l'acompanyin; rebre el seu suport, que la formin i la informin amb la voluntat de poder prendre les millors decisions en cada moment, unes decisions que hauran de ser respectades i compartides de forma conjunta.
- Promoure o participar de moviments socials o comunitaris que promoguin cuidar-se.
- Responsabilitzar-se a un nivell comunitari: buscar la manera com es pot ser útil al seu entorn, i fer aflorar persones amb necessitats.

Finalment, i com a reflexió, ens hem fixat en aquesta frase de Miguel de Unamuno:

"Para amarlo todo, para compadecerlo todo, humano y extrahumano, viviente y no viviente, es menester que lo sientas todo dentro de ti mismo, que lo personalices todo" (Unamuno, 2011).

Això ens porta a pensar que, tot i el context, com a professionals tenim una oportunitat per enfocar diferent el concepte de «solitud». Aquest no passa per posar el focus en el problema, sinó on volem anar com a professionals, i això vol dir que hem de veure diferent les persones que tenim al davant. D'aquesta manera no es tracta d'entendre-les, sinó d'acollir-les i acompanyar-les. Tan senzill i difícil alhora.

Conclusions i propostes

Entenem que cal que ens impliquem davant la invisibilització de persones que se senten soles o estan aïllades. La necessitat detectada (solitud, por, manca de xarxa, no responsabilització o gestió d'una història de vida) no s'afronta amb actes puntuals de ciutat en què la persona participa fent de voluntària o voluntari, o oferint espais com Apropa Cultura, sinó que aquests només serveixen com a transitorietat de la seva problemàtica. En definitiva, cal:

- Facilitar espais i altres escenaris per reforçar en positiu el seu vincle personal, social i comunitari.
- Donar oportunitats a les persones perquè s'acostin al seu entorn, però també cal que el seu entorn sigui receptiu, de manera que paraules com *apoderament*, *acompanyament*, *acollida*, *dificultats*, *resistència*, *diàleg*, *companyia* i *comunitat* adquireixin una nova dimensió.
- Aconseguir que les persones trobin sentit en el fet de relacionar-se amb el seu entorn.
- Pensar en les persones sobre la base de la idea que les relacions es construeixen a partir d'un mateix, fet que ens permetria millorar la qualitat de vida, la capacitat de fer xarxa i la construcció de relacions sanes.





Cal tenir en compte, però, que com a societat hem construït una idea d'indiferència cap als altres. La gestió de la diversitat fa por. Ens hem mogut amb la comoditat que ens genera la homogeneïtzació de les persones, i la gestió de la diversitat esdevé massa complexa i diferent. Actualment es tendeix a pensar que tothom és igual, fet que predisposa encara més a incrementar l'aïllament o els processos d'exclusió social d'aquelles persones que són o se senten diferents, o que simplement no segueixen el que dicta la majoria.

Abordar la solitud des d'una mirada comunitària genera una oportunitat per construir veïnatge. En altres paraules, genera una relació més pròxima i enfocada a l'acollida, el vincle i acompanyament entre les persones, pensant en un mateix però també en la relació que establim amb els altres. Però, al mateix temps, veïnatge també s'identifica amb el valor del que és col·lectiu per sobre d'allò individual. Per tant, s'ha de tenir en compte que cal treballar des d'una atenció coordinada i en la qual s'impliquin els agents socials i professionals que atenen les persones a la Garrotxa.

Tenim molt present el que ens deia Begoña Roman en una de les visites que vàrem fer a experts: cal incidir en allò estructural que permeti que ens trobem fàcilment en la vida quotidiana. Cal que ens deixem interpel·lar per la vida de la ciutat i que ens atrevim a fer coses diferents. Hem de procurar que sigui el més natural possible i que, fem el que fem, sempre tinguem present que ha de ser revisable i no consumista.

Així doncs, des del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa, entenem que podríem treballar les propostes següents:

La generació dels diagnòstics, plans de treball i intervencions dels professionals del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa, tenint en compte les quatre dimensions a què fèiem referència en l'apartat 3.2 d'aquest document. Així doncs, la proposta seria incorporar:

1. La persona i el seu entorn, des d'una mirada multidimensional i que s'enfoqui als interessos de la persona, a allò que té sentit per a ella, el seu nivell d'autoestima, quina tipologia de relació té amb el seu entorn, com hi està connectada i quines capacitats té.
2. La nostra visió, des de l'anàlisi de la nostra posició professional davant la persona que tingui en compte una mirada sistèmica i el bon tracte. En aquest cas, es proposa centrar-se en la persona des de mirar-nos primer a nosaltres mateixos i, després, la institució en relació amb les persones.
3. El vincle, des d'una mirada que tingui en compte com ha construït el vincle la persona, i com això ha repercutit en les relacions que ha establert. En aquest cas, també caldrà analitzar el vincle establert amb nosaltres, de manera que ens permeti veure com restablir el vincle i les relacions.
4. El respecte a la persona, des de l'escolta amb atenció i el diàleg amb afecte. Això suposa analitzar també quin és el nostre nivell d'escolta, i veure com es prenen les decisions per tal de facilitar un pla de treball consensuat i en el qual es respecti el procés vital en què es troba la persona.

La creació d'un grup de professionals dintre del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa per treballar sobre aquest document, i pensar en propostes per fer a: Serveis Socials, Servei de Dependència, Serveis d'Atenció a la Comunitat, Servei d'Infància i Família i Àrea d'Administració. L'objectiu és crear un grup de professionals perquè:

1. S'incorporin en el grup persones que puguin aportar millores al document: professionals que hagin treballat el vincle, una mirada sistèmica, o que hagin treballat amb temes de gent gran o soledat.
2. S'iniciï el treball amb aquest grup de professionals convidant alguns dels experts que hem consultat per tal de discutir sobre el document, sobre el que entenem per solitud, i per pensar la manera com el CASG treballarà aquest tema.
3. Es tingui prou temps per poder elaborar propostes, i aquest grup pugui pensar en possibles propostes a aplicar a dintre al Consorci i que vagin en la línia de crear una ciutat més amable per a les persones, entenent que una ciutat més amable és aquella que procura pel benestar dels seus ciutadans, i que des del Consorci es poden promoure accions que es poden aplicar als mateixos professionals del CASG.



La participació en una reunió de la Comissió de Salut de la Taula de la pobresa per exposar aquest document, una vegada creat el grup de professionals de dintre el Consorci d'Acció Social de la Garrotxa.

El treball per a la promoció de les persones en els principals canvis vitals. En aquest sentit, cal apuntar que els canvis vitals s'han accelerat. Hi ha persones que accedeixen a la jubilació abans de l'edat que pertoca, o gent que es queda sense feina i no pot accedir al mercat laboral, o persones que es queden viudes o en processos vitals que signifiquen un canvi per a la persona. Atendre i generar consciència d'aquests canvis és una manera de fer polítiques preventives en el tractament de la soledat, o l'aïllament.

La creació d'un grup amb persones que pateixen o poden haver patit solituds i els seus referents per tal de recollir les seves experiències i aportacions.

L'impuls d'una prova pilot en una zona d'Olot amb una finalitat: repensar l'espai per adaptar-lo a la idea de ciutat més amable. En aquest cas, des dels Serveis d'Atenció a la Comunitat es podria agafar una zona i intervenir-hi de forma intensiva per redefinir-la amb la intenció que es facin canvis. Canvis que haurien de respondre a les necessitats de les persones i que generessin relacions.

Perfil de la zona a treballar: que hi hagi molta diversitat, amb una elevada densitat de població, que històricament hi hagi hagut conflicte, que es detecti una manca de relació entre les persones, que es percebi degradat o en mal estat, i que sigui un espai prou important on convisquin cotxes, persones i espai públic.

Requisits: Tenint en compte que seria una intervenció diferent, es necessitaria del compromís polític, molta coordinació entre les diferents àrees de l'Ajuntament, i molt temps d'intervenció, ja que s'apostaria per recollir les necessitats dels veïns i de l'espai.

La formulació, des dels Serveis d'Atenció a la Comunitat de propostes per fomentar la relació entre les persones, i crear espais on es relacionin persones diferents. En aquest sentit, es plantegen dues propostes:

1. Crear un espai dintre del Servei d'Atenció a la Comunitat que serveixi per aplicar una metodologia de treball dels professionals que tinguin en compte la reflexió plantejada en aquest document. És a dir, hauria de ser un espai de cura dels professionals, però també de reflexió en relació amb la nostra feina i els projectes que portem, sempre pensant que, com a professionals hem de tenir en compte les quatre dimensions del treball: 1) La persona i el seu entorn. 2) La nostra posició com a professionals davant les persones. 3) El vincle que generem com a professionals, i el vincle que generen les persones amb qui treballem. 4) El respecte i bon tracte cap a les persones.
2. Repensar els espais o projectes que portem a terme com a Servei, i si aquests tenen com a finalitat crear una ciutat més amable i pensada perquè les persones trobin sentit a allò que fan.

L'engegada des del Consorci d'Acció Social d'un procés per analitzar si cal repensar la nostra relació amb l'entorn. En aquest cas, s'ha d'apostar per contribuir a fer d'Olot una ciutat més amable. Per ciutat amable, entenem aquella ciutat que aposta per crear espais de relació entre els veïns, i una ciutat que prioritza les persones.

QUÈ ENS FALTA? QUÈ PROPOSEM PER AVANÇAR?

Aquest espai està en construcció, ja que molts altres agents haurien de tenir un paper en la seva edició. És per això que proposem començar a treballar en el marc del Consorci per tal de poder arribar a altres agents que també hi puguin fer les seves aportacions més endavant. Tot i així, creiem indispensable que es comenci a treballar per fer d'Olot una ciutat més amable, i per això caldria fer un treball transversal amb tots aquells departaments que tenen incidència en el model de ciutat que tenim. Cal ser conscients, però, que proposem un canvi important sobre com està pensada la ciutat, ja que aquesta aparentment no és molt accessible a la ciutadania. Per això, i per acabar, recordem que perquè sigui accessible cal tenir en compte que el que es proposi ha de ser gratuït, ha de preveure la diversitat de la població d'Olot i ha de tenir com a finalitat crear espais de relació.

Bibliografia

Alonso, M. (2009). **Nacida con AMC**. Recuperat de http://www.asoc-ies.org/diversitas/docs/nacida_amc.pdf

Bronfenbrenner, U. (1987). **La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados**. Barcelona: Paidós.

Conangla, M. M., Soler, J., & Soler, L. (2012). **Emocions: les raons que la raó ignora: 25 metàfores d'ecologia emocional per al creixement personal**. Barcelona: Pòrtic.

Dunbar, R. (2004). **La odisea de la humanidad: una nueva historia de la evolución del hombre**. Barcelona: Crítica.

Esquirol i Calaf, J. M. (2015). **La Resistencia íntima: ensayo de una filosofía de la proximidad**. Barcelona: Acantilado.

Font, R. (2016, març 6). **"Les bones relacions ens fan més sans i feliços: la Universitat de Harvard ha investigat les vides de més de 700 homes durant 75 anys"**. Ara.cat. Recuperat de http://www.ara.cat/estils_i_gent/bones-relacions-mes-sans-felicos_0_1535246581.html

Moscovici, S., Mugny, G., Pérez, J. (1991). **La influencia social inconsciente: estudios de psicología experimental**. Barcelona: Anthropos.

Rico-Uribe, L. A., Caballero, F. F., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M.,... Miret, M. (2016). **"Loneliness, Social Networks, and Health"**, a Cross-Sectional Study in Three Countries. PloS One, 11(1)

Sennett, R. (2000). ***La corrosión del carácter: las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo***. Barcelona: Anagrama.

Sennett, R. (2012). ***Together: the rituals, pleasures, and politics of cooperation***. New Haven, CT: Yale University Press.

Subirats, J. (2006). ***Fragilidades vecinas*** - Icaria Editorial.

Nhat Hanh, T. (2009). ***Cap a la pau interior. El camí de la consciència en el dia a dia***. Barcelona: Angle Editorial.

Unamuno, M. de. (2011). ***Del sentimiento trágico de la vida***. [Madrid]: Globus Comunicación.

Valera, S. (1996). ***"Cognición, representación y apropiación del espacio"***. Barcelona: Publicacions Universitat de Barcelona. *Psicología ambiental: Bases teóricas y epistemológicas*, p. 1-14.

Ventura, G. (2016, setembre 21). ***"La vida petita: Si en lloc de trucar-te vingués i et mirés als ulls, veuria que encara ho tens tot per dir"***. *Catorze.cat*. Recuperat de <http://www.catorze.cat/noticia/3150/vida/petita>

Vygotskii L. (1995). ***Pensamiento y lenguaje***. Barcelona: Paidós.

¹ Distingim entre solitud, solituds i aïllament. *Solitud* per nosaltres és el fet d'estar sol. *Solituds* aporta dimensions al concepte, les quals engloben les causes, la connexió amb l'entorn i el fet que sigui desitjada o no. En definitiva, solitud és un estat que pot ser puntual o continuat en el temps, i que té molt a veure amb com s'està amb un mateix. Les solituds, en canvi, donen una mirada sistèmica al concepte, ja que estan relacionades amb la connexió de la persona amb el seu entorn. Finalment, *l'aïllament* invisibilitza la persona fins al punt que es fa molt difícil de detectar. Es caracteritza perquè les persones que ho pateixen no poden verbalitzar la seva condició o, tot i fer-ho, no poden generar vincles en les seves relacions amb l'entorn.

² "L'estudi de desenvolupament adult es va iniciar el 1938 seguint la vida de 724 homes, dels quals una seixantena encara viuen i encara segueixen responent a les preguntes dels qüestionaris. Any rere any, l'equip d'investigadors els ha anat fent preguntes relacionades amb la seva feina, la seva vida familiar i la salut per tal de determinar què és el que els ha fet feliços, el que els ha donat sentit a la vida. Per fer aquest estudi, els investigadors van observar dos grups d'homes: un grup de classe benestant i un grup format per homes procedents dels barri més humil de Boston". Font, R. (2016, març 6). Les bones relacions ens fan més sans i feliços: ens fan més sans i feliços: la Universitat de Harvard ha investigat les vides de més de 700 homes durant 75 anys. *Ara.cat*. Recuperat de http://www.ara.cat/estils_i_gent/bones-relacions-mes-sans-felicos_0_1535246581.html.

³ L'Organització Mundial de la Salut (OMS 2002), organisme autònom de les Nacions Unides en temes de salut, ha definit l'envelliment actiu com "el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que aquestes envelleixen". Per tant, segons l'informe de 2002 de l'OMS, la participació de les persones en el seu entorn esdevé una forma de promoure la salut de les persones.

⁴ Extret de Richard Sennett (Richard Sennett, 2012:15): "En el patio de una escuela de Londres, una vez un compañero de mi nieto puso a todo volumen por el sistema de megafonía de la escuela una canción de Lily Allen: «Jódete, jódete porque odiamos lo que haces y odiamos a todo tu equipo!» Mientras, una niña de seis años balanceaba las caderas al ritmo de la música. La travesura escandalizó a las autoridades escolares, pues era un «uso no autorizado». Admito que el niño rebelde que llevo dentro admiraba la toma del sistema de megafonía. Sin embargo, yo también estaba escandalizado. Aquellos niños no tenían idea de que la cantante intentaba burlarse de sus propias palabras; a ellos, el «jódete, jódete» les parecía una declaración directa de guerra: «nosotros-contra-vosotros». Se trata de un sentimiento peligroso en la zona de Londres donde se halla la escuela, pues la mezcla de religiones, razas y clases diferentes de esa zona de la ciudad convierte el nosotros-contra-vosotros en una incitación al conflicto, y lo cierto es que en esa zona de Londres los estallidos de violencia son frecuentes".

⁵ Segons apunta Zygmunt Bauman (Zygmunt Bauman, 2005), ens trobem en una societat i una cultura on es dona prioritat a l'individu per sobre del col·lectiu, i la instantaneïtat per sobre del que és històric.

⁶ *Cities for people* és una iniciativa impulsada per l'arquitecte Jan Gehl i que té com a objectiu donar resposta a una pregunta: Com podem millorar el benestar social, ecològic i econòmic i ajudar les ciutats a prosperar? En aquest cas, i com qualsevol ecosistema, la força i la resistència d'una ciutat depèn de la seva capacitat per nodrir tota la diversitat dels seus habitants i donar-los el que necessiten no només per sobreviure, sinó per millorar. A les ciutats per a la gent, s'observa cada ciutat com una invitació. Una invitació per a la interacció, la innovació, el canvi, la inclusió, l'aprenentatge, l'amor i el creixement amb una premissa bàsica: la ciutat ha d'estar pensada per a les persones. Això porta aquesta iniciativa a anar més enllà de les coses com són i sempre han estat, i arribar a noves formes de fer per tal de dissenyar ciutats amables, i on les persones vulguin viure. [Extret de *Cities for people*]

⁷ A partir dels anys 60 neix el que es denomina *psicologia ambiental*, i que es basa precisament en l'estudi de com les ciutats afavoreixen o no les relacions socials. En aquest sentit, cal destacar el fet que segons Sergi Valera (Sergi Valera, 1996): "la psicologia ambiental és la disciplina que s'ocupa d'analitzar les relacions que, a un nivell psicològic, es poden establir entre les persones i els seus entorns".

⁸ Aquest dilema exposa que, com més propera sigui la relació entre dos éssers humans, més probable és que es puguin fer mal l'un a l'altre, però com més llunyana, més possible és que sentin angoixa i soledat. Això es basa en el fet que els eriçons tenen espines a l'esquena i si s'apropen l'un a l'altre, les espines d'un farien mal a l'altre. Però els eriçons tenen la necessitat d'estar a prop un de l'altre per escalfar-se, i d'aquesta contradicció neix el dilema.

⁹ La teoria ecològica dels sistemes d'Urie Bronfenbrenner consisteix en un enfocament ambiental sobre el desenvolupament de l'individu a partir dels diferents ambients – microsistema, mesosistema, exosistema i macrosistema – en els quals es desenvolupa i que influeixen en el canvi i desenvolupament cognitiu, moral i relacional. Aquesta teoria es pot aplicar en tots els àmbits de la psicologia i altres ciències, ja que partim de la base que el desenvolupament humà es dona en interacció amb les variables genètiques i l'entorn, i exposa de manera clara els diferents sistemes que conformen les relacions personals en funció del context en què es troben.

¹⁰ D'acord amb Moscovici (Moscovici et. altres, 1991), el concepte representació social ens situa en el punt on interacciona allò psicològic i allò social. En aquest sentit, cal destacar que té a veure en la manera com nosaltres, subjectessocials, incorporem els esdeveniments de la vida diària, les característiques del nostre ambient, les informacions que hi circulen, a les persones del nostre entorn més proper o més llunyà. En altres paraules, el coneixement espontani, i ingenu, que habitualment es denomina *sentit comú*, o bé *pensament natural*. Aquest coneixement es constitueix a partir de les nostres experiències, però també de les informacions, coneixements, i models de pensament que rebem i transmetem a través de la tradició, l'educació i la comunicació social.



Annexos

Agraïments

Aquest document no hauria estat possible sense la generositat dels professionals i experts als quals vàrem proposar una trobada per parlar de què entenien per *solitud*. Els volem agrair de tot cor la seva càlida resposta, i la seva predisposició a trobar-nos per parlar d' un tema tan delicat i difícil per a nosaltres.

Érem conscients que teníem molt a aprendre, i probablement sense la seva opinió i suport no hauríem pogut fer aquesta reflexió. Per això creiem indispensable donar les gràcies a:

- Pilar Monreal (UdG). La Pilar és experta en psicologia evolutiva i de l'educació, i forma part del grup de recerca d'envelliment, cultura i salut de la UdG.
- Begoña Román (UB). La Begoña és filosofa i el seu àmbit d'especialització és la ètica aplicada.
- Lluïsa Cortada (URV). La Lluïsa és consultora en desenvolupament de les organitzacions.
- Montse Crespín (UAB, UB i UOC). La Montse és filosofa i experta en història de la filosofia japonesa moderna i contemporània, especialment en qüestions relacionades amb la noció de subjecte a l'obra de Nishida Kitaro.

Finalment, volem donar les gràcies a aquells projectes, iniciatives o serveis que ens han atès per explicar-nos la seva experiència i ensenyar-nos aquelles coses que els han funcionat i les dificultats amb què s'han trobat. En aquest cas, doncs, hem de donar les gràcies a:

- Irene de Amigos de los Mayores, amb la qual vàrem tenir una interessant conversa per skype per explicar-nos l'experiència de Madrid «Grandes Vecinos».
- Sònia Ariño de Càritas Garrotxa, per explicar-nos el projecte «Ser gran amb dignitat».

Experiències i veus invisibilitzades

En aquest annex, i de forma sintètica, presentem per una banda una breu explicació de diverses experiències interessants que ens han servit per aprendre, enriquir la nostra proposta del que entenem per solitud i que tenen un denominador comú: treballar per canviar aquesta condició de solitud en aquelles persones que s'han trobat aïllades o que tenen dificultat per relacionar-se, i que en canvi voldrien o tenen la necessitat de sentir-se acompanyades. Per altra banda, també intentarem presentar algunes frases extretes de diferents llibres i que són clars exemples de veus invisibilitzades, d'històries o experiències de vida que han portat les persones a una condició de soledat no desitjada.

Dit això, doncs, i pel que fa a les experiències, destacaríem les següents:

EXPERIÈNCIES DESENVOLUPADES A LA GARROTXA

Nom del projecte o servei: *Ser gran amb dignitat*

Descripció del projecte o servei: *Projecte impulsat per Càritas Garrotxa que té com a objectiu pal·liar la solitud de gent gran sola. Es fa a mitjançant voluntariat que aporta conversa o surt a passejar amb les persones grans. Al principi es proposa un dia a la setmana (1 hora, aproximadament), i més endavant, si tant la persona que fa de voluntària com la usuària ho volen, es pot fer 2 dies a la setmana.*

On es desenvolupa: *Comarca de la Garrotxa*

Enllaç projecte: <http://www.caritasgirona.cat/ca/1734/programa-gent-gran.html>

Nom del projecte o servei: Apadrina un avi

Descripció del projecte o servei: Projecte impulsat per Càritas Garrotxa que té per objectiu pal·liar el sentiment de solitud que pateixen moltes persones grans, sigui en el seu domicili o sigui en centres residencials, i que dotzenes de voluntaris –adults i joves– acompanyen per conversar amb ells cada setmana.

On es desenvolupa: Olot

Enllaç projecte: <http://www.caritasgirona.cat/ca/1734/programa-gent-gran.html>

Nom del projecte o servei: Enreda't

Descripció del projecte o servei: A Olot, la Creu Roja ha impulsat uns tallers per a gent gran anomenats Enreda't que proposen un espai d'un dia a la setmana on gent gran que està en situació de soledat no volguda pot participar-hi. En aquest espai, la proposta és que es facin tallers de musicoteràpia, herbes remeieres, etc., amb una finalitat: crear xarxa entre els participants.

On es desenvolupa: Olot

EXPERIÈNCIES DESENVOLUPADES A ALTRES COMARQUES O PROVÍNCIES

Nom del projecte o servei: Sempre acompanyats

Descripció del projecte o servei: Iniciativa de Creu Roja que busca combatre les situacions de soledat no volguda de les persones grans, des de la sensibilització al conjunt de la població i la construcció d'una xarxa sòlida formada per diferents agents dins de la comunitat.

On es desenvolupa: Girona, Tortosa i Terrassa

Enllaç iniciativa: <http://www.creuroja.org/AP/cm/5336P235L8/Girona-acull-la-Setmana-Sempre-acompanyats-contr-la-soledat-no-volguda-de-la-gent-gran-.aspx>

Nom del projecte o servei: *Projecte Radars*

Descripció del projecte o servei: *Iniciativa impulsada des de l'Ajuntament de Barcelona que va néixer al barri del Camp d'en Grassot- Gràcia Nova del districte de Gràcia, amb l'objectiu d'ajudar les persones grans que viuen o se senten soles, i facilitar-los que puguin continuar vivint a casa seva amb la complicitat del seu entorn, tot garantint el seu benestar social.*

On es desenvolupa: *Barcelona*

Enllaços iniciativa: *<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/els-matins/el-projecte-radars-vol-evitar-lexclusio-i-laillament-de-les-persones-grans/video/5477671/>*

<https://www.youtube.com/watch?v=dmYYhK8A4bQ>

Nom del projecte o servei: *Camins*

Descripció del projecte o servei: *Projecte impulsat des de la Fundació Salut i Envel·liment de la UAB que es basa en una intervenció grupal, d'un any de durada, dirigida a persones grans que se senten soles amb la finalitat de promoure el suport social i la participació. Aquesta intervenció és avaluada en relació amb el seu impacte en la qualitat de vida de les persones grans i la seva viabilitat. Finalment, i com a producte final, sorgia una guia que havia de servir per facilitar la transferència d'aquest coneixement adquirit en altres centres, institucions, etc.*

On es desenvolupa: *Barcelona*

Enllaços projecte: *<http://salut-envelliment.uab.cat/recerca/recerca-camins/es/>*

<https://vimeo.com/46021760>

Nom del projecte o servei: *Grandes Vecinos*

Descripció del projecte o servei: *Iniciativa impulsada a Madrid per l'associació Amigos de los Mayores i que compta amb la col·laboració d'altres entitats i institucions públiques, que vol recuperar el vincle veïnal posant les persones grans al centre de la vida quotidiana. En aquest sentit, el projecte busca voluntariat que puguin relacionar-se amb gent gran del seu barri.*

On es desenvolupa: *Madrid*

Enllaç projecte: *<https://www.grandesvecinos.org/>*



Dintre aquest annex d'experiències, també ens agradaria apuntar un canvi que s'està donant en el món de l'arquitectura i l'urbanisme. En aquest sentit, volem destacar les múltiples experiències de projectes a ciutats, la iniciativa *Cities for people* i l'aparició de premis internacionals que posen l'èmfasi en la creació de ciutats més amables, o dit d'altra manera, de ciutats pensades per als ciutadans. Precisament, una experiència destacable a casa nostra és la d'Arquitectes de Capçalera, un projecte encapçalat per l'ETSAB a Barcelona que vol promoure una altra manera de fer arquitectura. En un primer moment es va pensar en el barri del raval, i a partir d'un curs universitari es feien propostes d'intervenció en blocs de pisos concrets que incloïen una visió integral de l'habitatge, però també de les persones que hi vivien. En aquest sentit, no es tractava tant d'un projecte concret per pensar el tractar la soledat, sinó que era una experiència que visualitzava una nova orientació de l'arquitectura, una arquitectura que pensés en les persones, com millorar els espais per fomentar la convivència i la relació de les persones, i que ho fes tenint en compte la història i les característiques de l'entorn. Cal destacar el fet que aquesta experiència va obtenir el Premi Ciutat de Barcelona l'any 2015 d'arquitectura i urbanisme.

Enllaç experiència: <http://arquitectosdecabecera.org/>

Per acabar, ens agradaria destacar alguns exemples de veus invisibilitzades, d'històries o experiències de vida, i algun apunt que dona sentit a la reflexió present en aquest document. En aquest cas, hem recollit alguns fragments de dos llibres que il·lustren la repercussió de la soledat o aïllament en les persones.

Per una banda, del llibre *Fragilidades Vecinas*, podem veure uns fragments de dues de les narracions que hi apareixen.

«[...] Tengo miedo, porque mi enfermedad es degenerativa, cada día estaré peor, y a pesar de que ahora me siento más animada, necesito cada vez más ayuda para todo. Mi hijo me tira las basuras, me ayuda: no sé lo que haría si no tuviera a mi hijo cerca. [...]

Ayer me miraba en el espejo y pensaba: <no tengo que estar triste>. Pero me está costando mucho. El año pasado no podía ni hablar, no salía ni a la calle. Siempre estaba llorando. He estado dos años con tratamiento psicológico, medicándome por la depresión, me encontraba fatal y empecé a engordar, gané muchos kilos. Cada vez que venía la depresión me daba por comer. No hablaba, no tenía ganas de salir ni de arreglarme, siempre llorando. Cuesta asumirlo. Siempre he pensado que la gente tiene que espabilarse. He sido una mujer luchadora contra las injusticias: he trabajado duro, he asistido a manifestaciones que se hacían en el barrio (porque cuando llegamos aquí las calles no estaban asfaltadas, todo era barro) e, incluso ahora, que dispongo de más tiempo, me he afiliado a la agrupación local de un partido de izquierdas. [...]»

Fragment de la narració de la María José (Subirats, 2006: 168)

D'aquest últim fragment en podem extreure la necessitat de companyia que tenim les persones, ja que la nostra condició social ens porta a tenir una vida activa i participativa en el nostre entorn. Segui com sigui. Però en determinats moments de la nostra etapa vital, aquesta necessitat genera dependència, ja que davant les poques oportunitats de sortir de casa, cada vegada ens quedem més apartats. Això ens porta a pensar que, tot i que ens trobem davant una persona activa, amb participació en el seu entorn, i tenint els fills a prop – com és el cas de la María José –, hi ha alguna cosa que falla: la necessitat de companyia. Tot i estar acompanyada se sent sola, sent que depèn dels altres, i això l'allunya d'ella mateixa i de qui és.

La pregunta i el repte serien: com acollir i acompanyar les persones perquè no sentin aquest sentiment de dependència?



«Entre l'artrosi i la fibromiàlgia un dia em fa mal aquí, l'altre allà. No, no saps mai on et tocarà ni quan et farà mal. Hi ha dies que em trobo completament enfonsada i m'atipo de plorar a casa. A més, hi ha la malaltia del meu marit, és malalt pulmonar, li costa respirar i necessita l'oxigen; també és esquizofrènic. No saps mai què li passarà, potser en un mes l'hem d'ingressar cinc o sis vegades. Fa uns quinze anys que va començar tot. Era el dia de la Constitució, quan es va tirar al metro per primera vegada i després ha anat continuant. Ha passat per tots els psiquiàtrics de la zona i per tots els hospitals. Els metges diuen que no pot millorar ni una cosa ni l'altra, ni el cap, ni els pulmons. I és clar, que una persona tot el dia estigui lamentant-se: "Estic malament, vull morir-me, ajuda'm a matar-me..."» (Subirats, 2006: 103)

«[...]. Però ara que ell està internat, jo estic a la glòria! Dormo totes les nits i penso que fins i tot si no prenguéss pastilles també dormiria, perquè estic sola. Això sí, cada nit tanco la reixa. Perquè ell, tot i ser com és, em fa companyia cada nit. Penso que el tinc aquí, encara que no em serveixi per res.» (Subirats, 2006: 110)

Fragment de la narració de la Montserrat (Subirats, 2006:103)

D'aquest segon fragment, en canvi, veiem una història de vida d'una persona que sempre ha estat cuidadora. Des de fa 15 anys que està cuidant el seu marit malalt, fet que li ha repercutit en el caràcter. Està malament, però prefereix estar així que sola. Tot i el patiment, es conforma, perquè almenys està amb ell. Probablement aquesta sigui una història molt comuna entre les cuidadores, i reflecteix una soledat melancòlica. Quan està sola està bé, però en canvi troba a faltar el seu marit.

En aquest sentit, aquest testimoni ens transmet el fet que el caràcter canvia quan ens trobem en situacions dures i complexes, en les quals ens sentim sols o conformats amb el que ens ha tocat.

Un relat com a exemple _____

En aquest apartat, hem volgut incorporar un relat de Gemma Ventura extret de:
<http://www.catorze.cat/noticia/3150/vida/petita>

Títol: La vida petita

Autora: Gemma Ventura Farré

Corrent com corro darrere el rellotge, he arribat a pensar que no cal que et truqui perquè ja sé què m'explicaràs.

Potser caldria que m'aturés. Que quan em despertés, primer alcés les persianes. Que amb una mà apartés les cortines. Que obrís la finestra de bat a bat i tota la llum del juny omplís l'habitació. Que fins i tot arribés a aquell racó de l'escriptori on va caure un bolígraf abans-d'ahir. I il·luminés els llençols desfets, el coixí que està a la punta del llit i gairebé cau, l'armari blanc, la fotografia dels germans.

Si en lloc de trucar-te vinguéssis i et mirés als ulls, veuria que encara ho tens tot per dir. I se'm faria un nus a la gola, de vergonya. Per no haver-hi estat. Per haver-te col·locat, sense miraments, a la llista del potser demà.

Seria bo que de tant en tant recordés aquell detall que de tan obvi em passa per alt: estic viva. Que deixés d'omplir-me la boca d'adjectius i d'adverbis de temps, per anar a l'essència. I que jo m'apropés a tu i tu a mi amb verbs ben senzills com parlar, escoltar, sentir. I que amb ells conjuguéssim els nostres noms. Però si mai les presses se m'enduen, recorda'm que un es fa gran quan és capaç de parar i d'enamorar-se de la vida petita: de la primera llum del matí, dels ulls que es tornen a mirar.

Una petita reflexió sobre una història de vida _____

Títol del vídeo: Mujer tocando el piano en la calle, pese a su “avanzada edad”

Enllaç vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=nMd07l6x2sw>

Mentre estàvem elaborant aquest document i la reflexió que ens anava acompanyant a mesura que anàvem llegint i parlant amb experts sobre la solitud, ens vàrem topar amb aquest vídeo d'una senyora gran, aparentment una senyora vulnerable, fràgil i que està sola, que toca el piano al carrer de forma extraordinària i que, al sentir-la, la gent es para, l'escolta i li deixen diners. En aquest sentit, aquest vídeo mostra una senyora amb una força encomiable i amb una capacitat innata: la de fer emocionar les persones i fer sentir la música de forma especial.

Al mateix temps, i en relació amb el concepte de solitud i el marc conceptual o reflexió que presentem en aquest document, aquest vídeo ens ha servit per tenir en compte tres elements bàsics:

- La idea que allò important és centrar-se i observar les capacitats i potencialitats de les persones, perquè la seva feblesa habitualment només és façana. El que a primera vista pot semblar una cosa, canvia si hi parem prou atenció.
- L'emoció i la il·lusió és el que mou les persones. Allò que ens fa especials és el que ens transmet la nostra quotidianitat. Per aquesta senyora tocar el piano és part de la seva quotidianitat, i forma la seva personalitat. El com és. No tenir-ho en compte ens abocaria a no tenir-la en compte com a persona, i per tant és essencial que la puguem conèixer en totes les seves dimensions.
- La importància d'escoltar, de posar atenció en el que tinc a davant. Per quanta gent hauria passat desapercebuda aquesta senyora si, en lloc de tocar el piano, estigués asseguda al banc?

En definitiva, la fragilitat d'aquesta senyora es difumina quan comença a tocar el piano. La seva aparent vulnerabilitat i dependència desapareixen quan les seves mans comencen a dibuixar les melodies que té en el record. En aquest punt, es reafirma com a persona. Per això el perill és veure les persones en les seves necessitats i debilitats. Si enfoquem així la nostra mirada, estem avocats a etiquetar de soledat les persones que simplement estan en un moment vital diferent en la seva vida. En canvi, si posem el focus en les capacitats i en allò que mou les persones tindrem més oportunitats d'aconseguir el que preteníem: recuperar les relacions socials com una manera de fer comunitat, i de donar a les ciutats un sentit diferent. Un sentit en què es prioritzen les persones.

Data edició: Abril 2018

Edita: Consorci d'Acció Social de la Garrotxa

Coordinació general: Consorci d'Acció Social de la Garrotxa

Producció: Consorci d'Acció Social de la Garrotxa

Disseny i maquetació: Roser Bona

Correcció: Servei de Català d'Olot - la Garrotxa - CPNL

Impressió: Impremta Pagès

Dipòst Legal: DL GI 660-2018

