



Ajuntament
de Barcelona

**BARCELONA
CONTRA LA SOLEDAT ●**

LA SOLEDAT ES DIU I ES VIU DE MOLTES MANERES

Francesc Núñez



Autoria

Francesc Núñez. Doctor en Sociologia. Professor dels Estudis d'Arts i Humanitats de la UOC i professor a la Facultat de Filosofia de la Universitat Ramon Llull.

Tardor 2020

Projecte

Estratègia municipal contra la moledat 2020-2030
Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i persones en situació de Discapacitat – Gerència de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI - Ajuntament de Barcelona

Edició

Direcció de Serveis a Infància, Joventut i Persones Grans
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI
Ajuntament de Barcelona
Passeig de Sant Joan, 75 – Barcelona



©Ajuntament de Barcelona

Es permet la reproducció de les dades i la informació que prové de fonts municipals citant la seva procedència.
L'article és responsabilitat única del seu autor.



La soledat es diu i es viu de moltes maneres

Francesc Núñez

Doctor en Sociologia. Professor dels Estudis d'Arts i Humanitats de la UOC i professor a la Facultat de Filosofia de la Universitat Ramon Llull

Quan diem "*La soledat es diu, i es viu, de moltes maneres*", principalment, ens referim a la soledat com un sentiment en el qual la nostra dimensió més íntima, el *jo* que se sap diferent de totes les altres persones que hi ha en el món, se sent aïllat, separat o distant. No hi ha ningú a prop. El sentiment pot estar acompanyat de pena. Ens sentim tristos i disminuïts en la nostra capacitat d'acció, es debilita la nostra potència d'actuar. Ningú no ens dona suport o no ens sentim recolzats. Ens sabem desvalguts. Però, també, el sentiment de soledat pot anar acompanyat de complaença i benestar. Estem bé amb nosaltres mateixos, encara que sols. Ens sentim segurs i capaços de fer front al món. Així doncs, des de la soledat, el món pot ser un lloc amenaçador i hostil o pot aparèixer com un infinit d'oportunitats per sentir-se viu.

La soledat, estar o sentir-se sol, pot ser una elecció voluntària o un destí desgraciat. Pots escollir la soledat perquè necessites descansar, reflexionar, tallar vincles o pots, sense voler-ho, sentir-te abandonat, aïllat i incapaç de contactar amb altres éssers humans. Pots cercar la soledat enmig de molta gent, aïllar-te voluntàriament, "*deixeu-me, vull estar sol*"; però també pots sentir-te sol enmig de molta gent, sense voler-ho, i estar aïllat sense poder o sense saber com construir ponts per acostar-te a algú. **La soledat s'entén i se sent de moltes maneres.**

Els adolescents i els joves també coneixen la soledat, voluntàriament o forçadament. Poden sentir-se sols o, sense saber-ho



gaire, estar aïllats. De fet, ser jove es caracteritza per tenir o per poder tenir un munt de possibilitats per endavant. Molts joves se senten sols¹. Com a sentiment, la soledat forma part de l'experiència de la vida. Sentir-se sol, estar sola, és una de les possibilitats que tots els joves poden experimentar, especialment en les societats urbanes contemporànies. Prendre consciència d'un mateix, voler-se afirmar en el que un és i voler ser radicalment *jo*, radicalment autèntic, forma part de la condició juvenil. Paral·lelament, el món i els altres que formen part del món, també es concreten i defineixen. Jo i el món; tots els altres davant meu. Fins i tot, en l'experiència interna que el jove té de si mateix quan es pensa i pensa què vol ser, pot sentir-se ben diferent a ell mateix quan actua i es presenta en el món, quan està enmig de les diferents circumstàncies socials. Jo quan estic sol, jo quan actuo en el món. Podem descobrir un abisme entre el meu *jo* en soledat, sincer, autèntic i únic, i aquest *jo* que jo soc quan estic enmig del món, actuant. Els joves, com a individus moderns, experimenten una barrera entre el *jo* intern i el *jo* social, una barrera que pot semblar insalvable. Un abisme ens separa del món. En aquesta distància, el sentiment de soledat es fa ben present.

Ser jove és viure una tensió entre l'exigència de ser —i saber-se— un mateix, de saber-se i sentir-se únic i autèntic — voler ser “jo mateix”— i la necessitat de

¹ Vegeu-ne dades a:
<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/ca/bcn-contra-soledat/observatori-de-la-soledat-barcelona/soledat-en-infants-i-adolescents-barcelona>

sentir-te que formes part d'un grup, que estàs inclòs dins del “nosaltres”, que tens respecte i admiració i que, en definitiva, et saps estimat. La vida humana està feta d'aquestes tensions bàsiques que si es mantenen en equilibri són productives, com passa amb un arc, pal i corda en tensió harmònica, però que si es trenca per excés o debilitat d'una de les parts, el valor que tenia queda anul·lat. **La soledat es concreta i es viu de moltes maneres.**

Tot i que la soledat es concreta i es viu de moltes maneres, la soledat entesa com la percepció o constatació de separació o aïllament del grup humà del qual un forma part és la forma més bàsica de soledat viscuda sempre per tots els éssers humans i en totes les societats. *La soledat social*. Totes les societats humanes tenen mecanismes per integrar els nous nats en el seu si. Totes hem après, sense adonar-nos-en massa, a formar part d'un “nosaltres”. *Nosaltres*, les dones. *Nosaltres*, els europeus. *Nosaltres*, els barcelonins. *Nosaltres*, les mares. *Nosaltres*, els que treballem a l'Ajuntament. *Nosaltres*, la parella. Hi ha moltes categories o grups dels quals una es pot sentir que forma part, que és un d'aquest “nosaltres”. De vegades, per accedir-hi, cal una llarga preparació i formació i cal passar per rituals molt elaborats per poder ser acceptat com a membre del grup. Per exemple, cal passar una iniciació per ser guerrer entre els *Baruya* de Nova Guinea, o per ser monjo budista, capellà catòlic o catedràtic de la Universitat. Encara que de manera menys elaborada, cal passar proves per formar part d'una *mara* (banda amb



finalitats criminals) o d'un grup d'amics que es reuneixen cada dissabte per cuinar i menjar. En realitat, ens fem humans integrant-nos en els diferents grups que hi ha en el món en el qual ens ha tocat viure. Només així ens fem humans. Només som *jo* formant part de molts "nosaltres". Per això, ser expulsada dels grups dels quals una forma part és el pitjor càstig que com a humans podem patir. En el món grec, per exemple, l'ostracisme, ser expulsat de la ciutat (*polis*), era molt pitjor que la condemna a mort. A "fora" deixaves de ser grec, no podies ser "tu mateix". Sense reconeixement, no pots ser ningú. **La soledat existeix des de sempre.**

Abans d'arribar a l'expulsió, pot ben ser que no et sentis ben encaixat dins del "nosaltres", que ningú no et doni suport, que no siguis apreciat o que se t'assenyali i se't pengi una etiqueta negativa, que es malparli de tu o, senzillament, que se t'ignori, que no comptis per a res. Llavors, un sentiment de malestar o una soledat de les que refreden l'ànima s'apodera de tu. Una *soledat emocional* que ens paralitza. **La soledat es fa present de moltes maneres.**

Ser jove és, com hem dit, estar obert a un món de possibilitats. Aquesta obertura al món, que més que una opció s'ha convertit en una obligació, permet experimentar i transitar per múltiples grups i identitats. Els accessos als diferents mons de vida als quals es pot entrar i sortir mentre s'és jove depenen de les condicions de partida. No totes tenim els mateixos capitals, és a dir, béns i diners, relacions, coneixements,

condicions físiques... i això condiciona les possibilitats d'acció i pertinença a diferents grups. L'aïllament social, l'exclusió, els diferents tipus de maltractaments als quals s'està exposat, no són una elecció voluntària. Ser jove, amb tot el potencial que comporta, no immunitza de cap de les múltiples cares de la soledat, ans al contrari, les pot atreure encara més. **La soledat s'encarna de moltes formes.**

A totes, joves i grans, ens han tocat temps difícils en què viure. Vivim temps difícils. Aquesta és la condició humana.

Curiosament, tant el món digital com les insospitades pandèmies modifiquen les nostres formes de relació (amb el món i amb els altres) i condicionen el comportament. Per als joves, sembla increïble un món sense pantalles, fins i tot els costa pensar-lo així en el passat. Totes desitgem pensar un futur sense mascaretes. Sigui com sigui, tant la vida en la pantalla, que cada cop s'eixampla més i més, com la vida en la pandèmia (que voldríem clausurar), modifica les formes de relació social i les formes de pertinença a un grup. L'espai de la imaginació, la vida en la pantalla, s'imposa cada cop més a les formes de relació i pertinença corporals i situades, és a dir, a aquelles en les quals compartim el món, el *nostre* món en cos i ànima i ens permet actuar i sentir en companyia. Això és un vacuna contra la soledat. En la xarxa de relacions electròniques, la soledat (sentir-se sol, ser bandejat, no rebre visites o no tenir *likes*) potser és menys colpidora però és més subtil. Com els fantasmes, que no tenen



carn i ossos, es cola més fàcilment en les nostres vides. A més, els fantasmes que habiten les pantalles són una companyia poc consistent. **La soledat traspasa totes les barreres.**

La soledat es fa present en totes les edats de la vida i ho fa de múltiples formes. Els joves, que es caracteritzen per ser potència, per tenir al davant pluralitat de vides, diferents formes de relació i pertinença i moltes maneres de ser *jo*, també estan exposats a moltes maneres de sentir-se sols, de ser ignorats, maltractats i

expulsats de tots els espais pels quals poden transitar. L'única vacuna contra la soledat és la que ens permet adonar-nos que només en l'acció comuna podem ser genuïnament nosaltres. A més, la soledat no només afecta l'ànima, malmet també els cossos. Cal que ens hi impliquem en cos i ànima. Sense distàncies. **La soledat, que es diu i es viu de moltes maneres, s'ha d'afrontar amb el compromís i la implicació personal, posant-hi el cos, en les relacions amb els altres. Només així podrem transformar el món i fer-lo un espai d'acollida.**



Ajuntament
de Barcelona

**BARCELONA
CONTRA
LA SOLEDAT**

barcelona.cat/soledat