



Ajuntament
de Barcelona

BARCELONA
CONTRA LA SOLEDAT ●

UNA MIRADA DE GÈNERE A L'ENVELLIMENT. El cas de la soledat no desitjada

Montserrat Celdrán



Autoria

Montserrat Celdrán. Doctora en Psicologia. Professora agregada a la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona (UB)

Hivern 2021

Projecte

Estratègia municipal contra la soledat 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 de la seva autora



Una mirada de gènere a l'envelliment. El cas de la soledat no desitjada

Montserrat Celdrán

Psicogerontòloga, Doctora en Psicologia i investigadora. Professora agregada a la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona (UB)

Popularment se sap que les dones tenen una longevitat més gran. Tanmateix, els professionals que treballen en gerontologia coneixen que el preu a pagar d'aquests anys de més no és, en general, positiu: pitjor salut, pitjors condicions econòmiques o més probabilitat de viure en soledat. Aquestes dificultats s'expliquen, en part, per les desigualtats socials que han patit les dones al llarg de la seva vida i que condicionen el seu procés d'envelliment.¹ En aquest article reflexionarem sobre aquestes diferències de gènere en l'envelliment prenent el cas de la temàtica del sentiment de soledat no desitjada.

Les dones grans se senten més soles... simplement perquè viuen més anys?

La persona usuària habitual d'un servei d'acompanyament en soledat no desitjada sol ser una dona, de més de 80 anys, vídua, amb problemes de mobilitat, que viu sola i se sent sola.² Ara bé, davant d'aquesta imatge clara sobre la soledat en les dones s'amaga una gran complexitat en el tipus de fonts de soledat que aquestes experimenten.

Probablement el fet de viure més anys condicioni dos dels tres tipus de fonts que en l'actualitat se solen distingir en la descripció de la soledat: soledat social, soledat emocional i soledat existencial. La pèrdua de xarxa social, els canvis en el veïnat i els problemes de mobilitat de la persona gran són, entre d'altres, factors que condicionen la soledat social, és a dir, el fet de poder socialitzar-se en activitats que interessin a la persona com anar a un centre cultural o fer activitats de lleure o d'aprenentatge. Aquest seria un tipus de



soledat social que ha augmentat amb la pandèmia i amb les restriccions socials derivades.

El segon tipus de soledat, l'emocional, està vinculat a la pèrdua de les persones més properes i íntimes de la persona gran, en les quals pot confiar i de les quals pot obtenir un suport emocional important. Si considerem la parella com una font d'afecte i vinculació essencial en les nostres relacions socials, és fàcil intuir que, en relacions heterosexuals, les dones grans pateixin més aquest tipus de soledat davant de la pèrdua de la parella a causa de la seva mort. Convé recordar que l'estat civil més habitual en la població gran actual continua sent el de casat, mentre que la proporció de persones divorciades o separades³ no arriba al 5%. Per tant, per a aquestes generacions la vivència de la viduïtat és un dol i una transició que cal tenir en compte quan es treballa amb dones grans i soledat no desitjada.

Així mateix, destaca un últim tipus de soledat vinculada a la falta d'un projecte vital que motivi la dona gran: la soledat existencial. En aquest cas, no és tant resultat d'una longevitat més gran allò que condiciona aquesta soledat, sinó la pèrdua d'un rol important per a moltes dones d'aquesta generació, que ha estat l'eix d'innombrables relacions socials i familiars: parlem de l'eix de la cura. Moltes dones han tingut la cura com a gran font d'implicació amb els altres, i moltes d'elles han encadenat en el seu cicle de vida diferents rols de cuidadores. La llarga vida de cures els passa factura, no tenen més horitzó de cures futures i es troben davant de la

tessitura de qui es cuidarà d'elles ara que són elles les que necessiten atenció.

Tenir companyia i sortir de casa disminueixen la soledat, però menys en les dones grans

Precisament aquesta complexitat de soledats en la dona gran dificulta poder dissenyar programes conformes a les diferents necessitats que la persona gran té en el seu cercle social. De vegades, tampoc no ajuda la falsa idea que les persones grans se senten soles quan estan soles o quan viuen soles, cosa que dona una imatge limitada de les implicacions de la soledat. A més, tenir en compte la perspectiva de gènere ens pot mostrar l'experiència diferenciada en la soledat entre dones i homes.

N'és un exemple la investigació següent,⁴ en la qual es va monitorar el sentiment de soledat de persones grans durant 21 dies. Així, la persona rebia un missatge cinc vegades al dia en un petit dispositiu mòbil en el qual podia respondre a tres preguntes: si en aquell moment se sentia sola, amb qui estava (sola / en companyia) i on era (a casa / fora de casa). Els resultats van mostrar que, malgrat que les dones grans reportaven menys soledat, se sentien més soles fins i tot en els moments en què estaven acompanyades d'una altra persona. A més, el factor de ser fora de casa era més protector davant de la soledat en els homes grans que en les dones.

Però, per què sorprèn tant a altres dones que en la vellesa ens sentim més soles?

Tots coneixem moltes dones que porten l'agenda social, no només la seva pròpia, sinó la d'organitzacions familiars diverses,



d'amistats compartides amb la parella, entre d'altres. Les relacions socials i la seva cura són molt valorades per les dones i es consideren un element important de suport social i emocional, en especial les xarxes socials integrades exclusivament per dones (grups d'amigues, grups d'activitats o de suport).⁵ Aquest poder social que ens permet gaudir durant anys d'una bona xarxa social es torna en contra nostra quan, per diferents raons, ja no tenim a prop aquest tipus de relacions.

Fins i tot, si pensem en les dones grans ens poden venir ràpidament imatges de grups de dones prenent alguna cosa en una cafeteria, practicant esport juntes en un gimnàs o gaudint d'una obra de teatre o de cinema. Però precisament aquest ideal d'envelliment femení en companyia pesa en aquelles dones que no poden tenir aquest tipus de cercles socials. La discrepància entre el jo social real i aquest jo social ideal té com a resultat un sentiment de soledat i una culpabilització més grans de la seva situació. És a dir, una dona gran podria sentir del seu entorn frases com "Amb totes les dones grans que hi ha al teu barri o al teu edifici, no pots trobar ningú amb qui sortir a passejar o xerrar una estona?", o "Tan sociable com eres tu abans!", que no deixen de ser atribucions de la situació de soledat cap a la mateixa dona gran.

Com a dones grans, s'han sentit soles prèviament? I el que és més important, gaudeixen de la seva soledat?

La soledat com a sentiment no deixa de ser una eina emocional adaptativa que ens avisa que algun aspecte de les

nostres relacions o de les activitats que duem a terme no és com ens agradaria, i que per tant hauríem d'activar mecanismes cognitius, emocionals o conductuals per fer-hi front. No és una qüestió del procés d'envelliment, ja que està present al llarg de tot el cicle vital.⁶ Tanmateix, sorprèn que hi hagi dones grans que reconeguin que no s'han sentit mai soles (més d'un 70% afirmen en un estudi que no s'havien sentit soles prèviament).⁷

De la mateixa manera, en aquest cicle de vida actual que vivim com a dones ens podríem preguntar si alguna vegada hem pogut gaudir de la nostra soledat, poder aprendre a tenir un espai propi en la família, o en el dia a dia laboral. Aquesta soledat desitjada i necessària en molts moments de la vida per prendre decisions importants, per ser creatives, per poder cuidar-nos i escoltar-nos, és encara més difícil en l'actualitat per les múltiples obligacions familiars i professionals de moltes dones. Si preguntem a les mateixes dones grans, segons un estudi recent⁷ gairebé un 40% reconeixia que mai no gaudia de la seva soledat.

Un últim apunt sobre la soledat en dones grans: la seva invisibilitat

El sentiment de soledat no és només individual, prové principalment de com construïm les relacions socials i quines oportunitats ens brinden la nostra comunitat i les polítiques socials per continuar sentint-nos valorades, estimades i útils en la nostra vellesa. Per tant, no podia acabar aquest text



sense parlar de la invisibilitat en la qual viuen moltes dones en el seu procés d'envelliment. L'edatisme i el sexisme es tornen dos companys de viatge de moltes dones grans, cosa que dificulta encara més la seva experiència i la reivindicació dels seus drets durant aquest període vital. Fins i tot podem trobar exemples d'exclusió en els mateixos moviments feministes, que sembla que oblidin (o que temin, també) el procés d'envelliment (que serveixi d'exemple el testimoni de Prudence Woodford, de 75 anys, amb una llarga trajectòria de defensa dels drets de les dones, i la seva impressió de com se la tracta ara que és més gran).⁸

Finalment, en aquesta invisibilitat tampoc no hi ajuda la imatge somiadora

que les generacions de dones que envelliran en les pròximes dècades estan més ben preparades per a aquest procés i per no "caure" en situacions de soledat. Lamentablement: (a) encara no sabem ben bé què és això d'envellir bé (només sabem que tenim por d'envellir malament), i (b) tenim interioritzades moltes idees edatistes que condicionen les nostres eleccions en envellir i mostrar-nos envellides. Tot i que ja hi ha mirades valentes i transgressores sobre la vellesa en femení (qualsevol dels escrits d'Anna Freixas és una gran alenada d'aire fresc en aquest sentit),⁹ arriben tard si les generacions futures continuen pujant amb una motxilla massa pesada d'obligacions, pors i sobrecàrregues que continuaran condicionant el nostre envelliment futur.



Bibliografia

1. Schmitz, A. i Lazarevič, P. (2020). The gender health gap in Europe's ageing societies: universal findings across countries and age groups? *European Journal of Ageing*, 17(4), 509. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10433-020-00559-6>
2. Sala, E., Martínez, R., Riba, C. i Celdrán, M. (2020). *Informe de perfil de persones grans d'Amics de la Gent Gran*. Fundació Amics de la Gent Gran. <https://amigosdelosmayores.org/ca/recursos/informe-de-perfil-de-persones-grans-damics-de-la-gent-gran>
3. Pérez, J., Abellán, A., Aceituno, P. i Ramiro, D. (2020). *Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>
4. Compernelle, E. L., Finch, L. E., Hawkey, L. C. i Cagney, K. A. (2021). Momentary loneliness among older adults: Contextual differences and their moderation by gender and race/ethnicity. *Social Science & Medicine*, 285. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114307>
5. Cable, N., Bartley, M., Chandola, T. i Sacker, A. (2013). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 67(2), 166-171. <http://dx.doi.org/10.1136/jech-2012-201113>
6. Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N. i Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52. <https://doi.org/10.1177%2F1088868319850738>
7. Universitat Permanent de Cantàbria (2021). *Mujer mayor y soledad en Cantabria en la era COVID*. <https://unate.es/>
8. Help Age International (2021). *Entrevista a Prudence Woodford* <https://www.helpage.org/newsroom/latest-news/generation-equality-letting-down-older-women/>
9. Freixas, A. (2021). *Yo vieja*. Capitan Swing.



Ajuntament
de Barcelona

**BARCELONA
CONTRA
LA SOLEDAT**

barcelona.cat/soledat