



# LA SOLEDAT ÉS UNA BONA COMPANYYA DE VIATGE A LA MEVA VIDA?

Montserrat Celdrán



**Autoria**

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

**Tardor 2020**

**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



## La soledat és una bona companya de viatge en la meua vida?

**Montserrat Celdrán**

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

Atura't un moment i pensa: et sents sol? No és una pregunta senzilla de contestar i tampoc de fer-la a algú del nostre entorn. En part perquè no deixa de ser una avaluació que fem sobre nosaltres mateixos: per què no tinc les relacions que voldria? En part perquè la pregunta qüestiona com l'entorn ens tracta. Per exemple, com ens sentiríem com a pares si el nostre fill adolescent ens diu que se sent sol? Ens sentiríem culpables? En aquest escrit parlarem de la presència de la soledat al llarg de la vida, dels seus efectes negatius vers el nostre benestar, així com també de la importància de la seva presència en alguns moments importants de la nostra vida.

### **La necessitat psicològica de relacionar-nos**

Malgrat que la vida no es contempla de la mateixa manera segons l'edat que es tingui, hi ha autors que consideren que les nostres necessitats psicològiques no varien. Ryan i Deci les resumeixen en tres<sup>1</sup>: **autonomia** (ser capaç de prendre les decisions per un mateix), **competència** (sentir-se hàbil i capaç de portar a terme activitats importants per a la persona) i **necessitat de relacionar-nos**. La compleció d'aquestes necessitats està íntimament lligada al nostre sentiment de benestar, de sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. La soledat ens preocupa perquè aquella que sentim com a no desitjada minva la nostra necessitat psicològica de relacionar-nos, de poder tenir lligams significatius amb el nostre entorn. Relacionar-nos és la base dels nostres aprenentatges, de les nostres memòries i de la nostra identitat.



Malgrat que la soledat no desitjada és present al llarg de tota la vida, hi ha dos moments evolutius que han interessat especialment a la recerca quant a les conseqüències negatives d'aquesta soledat: un és l'adolescència i un altre, el procés d'envelliment. Justament en aquestes franges evolutives es mostra en la seva forma més intensa la importància de les nostres relacions socials per al nostre benestar. En l'adolescent podem destacar com la relació amb els seus amics marca el poder sentir-se part d'un grup, que l'ajuda en la cerca de la seva identitat i li permet poder explorar i experimentar en aquests anys. En el procés d'envelliment, observem les conseqüències que pot tenir per a la persona la pèrdua significativa de persones del seu entorn, com poden ser la parella o els amics més íntims. Aquesta pèrdua condiciona les possibilitats de conversa

íntima i d'intercanvi d'afectes. Alhora limita a la persona gran la compleció de projectes vitals que siguin importants per a ella i que potser tenia planificats amb persones que ja han mort.

**La importància de les transicions vitals**

Però, són l'adolescència o l'envelliment processos vitals en què ens hem de sentir sols? No especialment. Tota la nostra vida és plena de moments vitals que poden causar aquest sentiment de soledat no desitjada. De fet, hi ha estudis que ens expliquen que és al voltant d'aquests canvis vitals o transicions vitals on hi ha un pic en el nostre sentiment de soledat. És a dir, que el nostre sentiment de soledat augmenta justament en produir-se aquest moment vital<sup>2</sup> (vegeu la Taula 1).

**Taula 1. Principals transicions vitals vinculades a la soledat no desitjada**

Infància	Adolescència	Adultesa jove	Adultesa	Envelliment
<b>Processos migratoris</b>				
<b>Canvis de cicle educatiu</b>				
		<b>Transició maternitat/paternitat</b>		
		<b>Separació/divorci/viudetat</b>		
		<b>Pèrdua de la feina / jubilació</b>		
		<b>Ser cuidador d'una persona dependent</b>		
				<b>Canvi a una residència</b>

És fàcil veure la relació entre soledat no desitjada i transicions de rol que impliquen la pèrdua d'un estatus (com

la pèrdua de la feina o la jubilació) o la pèrdua d'una persona significativa (com ara un divorci o la mort de la parella) i



que aquesta soledat es torni crònica i tingui conseqüències negatives en la salut i el benestar de la persona. Però també és important ressaltar com hi ha transicions vitals positives que poden comportar també sentiments negatius de soledat com ara la transició a la paternitat/maternitat, el canvi de l'escola a l'institut o marxar a un altre país per una oportunitat laboral o acadèmica. Inclús en aquests moments és més difícil encara afirmar que ens sentim sols: per exemple, com puc dir que he sigut mare i em sento sola?

### **Una mirada als estudis longitudinals**

Aquesta perspectiva de cicle vital es pot capturar de manera científica a través dels anomenats estudis longitudinals. Són recerques que permeten seguir el mateix grup de persones al llarg d'un temps prolongat. En el cas de la soledat ens pot interessar aturar-nos en dues preguntes:

- a) Com sentir soledat no desitjada en un moment vital determinat pot influir negativament en el futur de la persona?
- b) Es poden veure canvis positius (disminució de la soledat no desitjada) al llarg de la vida d'una persona?

En la primera pregunta, els estudis longitudinals han trobat relació entre el sentiment de soledat en una edat i conseqüències negatives en la salut física i psicològica a llarg termini. Per exemple, un estudi longitudinal que vinculava la soledat als 5 i 9 anys amb símptomes depressius als 13 anys<sup>3</sup>, o un altra que relacionava la soledat als 15 amb pitjor salut percebuda als 22 anys<sup>4</sup>. Per tant, aquests tipus d'estudis ens alerten de les conseqüències negatives a llarg termini

que té passar per una soledat no desitjada i no tenir el suport social o mecanismes personals per poder fer-hi front.

La segona pregunta és més difícil de contestar, ja que molts estudis se centren en l'eficàcia de programes d'intervenció en soledat i no en les trajectòries habituals que pot fer la soledat en una persona. Una excepció seria aquest estudi longitudinal de set anys de durada en persones més grans de 65 anys<sup>5</sup>. Aquest vinculava la disminució del sentiment de soledat amb l'augment de la xarxa social de la persona gran, així com amb l'augment de la capacitat funcional de la persona. Justament aquesta segona variable, la capacitat funcional, es relaciona amb una de les necessitats psicològiques bàsiques del model de Ryan i Deci: la competència.

### **Per a què necessitem, doncs, la soledat?**

El sentiment de soledat no desitjada en si mateix no s'hauria de considerar negatiu. Alguns autors veuen aquest sentiment com un senyal d'alerta per tal que la persona faci els canvis necessaris en el seu comportament, en la seva xarxa social o en el seus projectes vitals per poder mitigar aquest sentiment de soledat<sup>6</sup>. L'aversion al sentiment de soledat fa que la persona mobilitzi els seus recursos i capacitats per intentar mitigar o eliminar aquest sentiment.

Però, sabem escoltar-nos? Sabem discernir per què realment ens sentim sols? És per aquell amic que m'ha fallat? És perquè no em sento útil? El sentiment



de soledat individual és complex i ens falten encara eines per poder discriminar entre les diferents fonts de soledat. Tot i així, la soledat no s'ha de veure com a una qüestió individual sinó social, ja que moltes persones es poden sentir soles perquè el seu entorn no facilita les oportunitats per poder tenir una xarxa social adequada, un suport social i una participació social que sigui significativa per a la persona, a qualsevol edat.

En segon lloc, no sempre el sentiment de soledat ha de ser negatiu. La soledat positiva (o solitude en anglès, solitud en català) té com a característiques que és una soledat buscada-desitjada, una soledat de què es gaudeix i que té un sentit, una utilitat per a la persona que l'experimenta<sup>7</sup>. De fet, aquesta soledat positiva la podem vincular a les dues altres necessitats psicològiques amb les quals començàvem aquest text. De vegades, necessito la soledat quan he de prendre una decisió important o necessito un temps per pensar sobre diferents alternatives en la meua trajectòria personal. Per tant, ajudaria a la necessitat d'autonomia de la persona. D'altres, necessito enfrontar-me a tasques, veure que puc ser eficaç fent les coses per mi mateix, i per això, també necessito estar sol. En aquest cas, es vincularia a la necessitat de competència en la persona.

És curiós, perquè la negativitat que tenim associada a la soledat no ens deixa gaudir d'aquesta soledat positiva. Des de l'entorn d'una persona que manifesta el seu desig de soledat es pot interpretar de manera negativa (és un solitari, no trobarà mai parella, per què no surt amb els seus amics?). O inclús aquells que la desitgen se senten culpables quan la tenen. Tal és el cas del cuidador familiar de persones amb una dependència que, quan per fi poden gaudir d'un temps per si mateixos, es poden arribar a sentir molt culpables perquè pensen que estan descuidant el seu familiar (quan, de veritat, necessiten aquell descans, aquell temps per a ells mateixos, per poder cuidar millor), fet que agreuja les conseqüències negatives en sobrecàrrega que té el fet de cuidar<sup>8</sup>.

### **Com a conclusió**

La soledat és present a llarg de la nostra vida i és complexa en la seva manifestació i en les formes en què intentem fer-hi front<sup>9</sup>. La soledat pot estar vinculada a transicions vitals que sacsegen la nostra vida i que ens fan replantejar qui som i com ens relacionem amb el nostre entorn. Des de les accions socials i psicològiques d'intervenció hem d'incorporar la vivència de la soledat com un eix en l'acompanyament de les transicions vitals, tant positives com negatives, que tots fem en el camí.



## Referències

- <sup>1</sup> RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1), 68.
- <sup>2</sup> PUGA, D. (2020). "Demografia de la soledat". A J. Yanguas (dir.), *El repte de la soledat en la gent gran* (p. 44-65). Fundació La Caixa.
- <sup>3</sup> QUALTER, P., BROWN, S. L., MUNN, P., I ROTENBERG, K. J. (2010). "Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study". *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>
- <sup>4</sup> GOOSBY, B. J., BELLATORRE, A., WALSEMANN, K. M., I CHEADLE, J. E. (2013). "Adolescent loneliness and health in early adulthood". *Sociological Inquiry*, 83(4), 505-536. <https://doi.org/10.1111/soin.12018>
- <sup>5</sup> DYKSTRA, P. A., VAN TILBURG, T. G., & GIERVELD, J. D. J. (2005). "Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study". *Research on aging*, 27(6), 725-747. <https://doi.org/10.1177/0164027505279712>
- <sup>6</sup> QUALTER, P., VANHALST, J., HARRIS, R., VAN ROEKEL, E., LODDER, G., BANGEE, M., MAES, M., & VERHAGEN, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- <sup>7</sup> OST MOR, S., PALGI, Y., & SEGEL-KARPAS, D. (2020). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *The International Journal of Aging and Human Development* <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>
- <sup>8</sup> LOSADA, A., MÁRQUEZ-GONZÁLEZ, M., VARA-GARCÍA, C., GALLEGU-ALBERTO, L., ROMERO-MORENO, R., & PILLEMER, K. (2018). "Ambivalence and guilt feelings: Two relevant variables for understanding caregivers' depressive symptomatology". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), 59-64. <https://doi.org/10.1002/cpp.2116>.
- <sup>9</sup> MARTÍNEZ, R., & CELDRÁN, M. (2019). *La soledat no té edat: explorant vivències multigeneracionals*. Observatori de la Soledat. Fundació Privada Amics de la Gent Gran. <https://amigosdelosmayores.org/ca/la-soledat-no-te-edat>



Ajuntament  
de Barcelona

**BARCELONA  
CONTRA  
LA SOLEDAT**

[barcelona.cat/soledat](https://barcelona.cat/soledat)