

**BARCELONA
CONTRA LA SOLEDAT ●**

ESTIMAR I SENTIR-SE ESTIMATS EN TEMPS LÍQUIDS

**Una mirada socioeducativa a
les soledats juvenils**

Paco López

**Ajuntament de
Barcelona**





Autoria

Paco López. Doctor en Psicologia de l'Educació, professor de la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés (Universitat Ramon Llull).

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.

El article és responsabilitat única del seu autor



ESTIMAR I SENTIR-SE ESTIMATS EN TEMPS LÍQUIDS

Una mirada socioeducativa a les soledats juvenils

Paco López

Doctor en Psicologia de l'Educació,
professor de la Facultat d'Educació Social i
Treball Social Pere Tarrés (Universitat
Ramon Llull)

Al nostre imaginari cultural, la joventut és una metàfora recurrent per parlar de la felicitat i el benestar. Sembla que tothom aspira a ser “eternament jove”. Salut, llibertat, descobriments, alegria, experiències... Són paraules que s'associen amb freqüència a aquesta etapa de la vida. Malgrat això, hi ha molts joves que manifesten sentir-se sols, com recullen [les dades que anem coneixent a ciutats com a Barcelona](#). Analitzar els joves des de la perspectiva de la soledat pot ser, de fet, una estratègia enormement útil per descobrir actuacions que millorin el que fem amb ells i elles. Perquè el que ens interessa, a més d'entendre què els fa estar o sentir-se sols, és com podem acompanyar-los per enfortir la seva capacitat de gestionar les experiències de soledat o altres dificultats en aquesta “època líquida” (seguint l'expressió de [Bauman](#) per definir aquest incert i volàtil moment històric que vivim).

El concepte de *resiliència*, sense renunciar a la comprensió dels problemes i els riscos que els generen, posa l'accent en la superació i el creixement. Ens permet preguntar-nos per allò en què s'assemblen les persones que no s'enfonsen davant les dificultats o que, fins i tot, en surten enfortides. Per això, farem servir el que sabem sobre els [factors que construeixen la resiliència](#) (el que anomenem “factors protectors”) per fer una revisió de les diverses experiències de soledat a la joventut i trobar pistes que ens permetin millorar el que fem amb els joves.



La soledat a la joventut pot ser viscuda com a fracàs, com a problema social o, fins i tot, com a conquesta, depenent de la perspectiva des d'on l'analitzem. Aquestes [tres portes d'entrada](#) a la qüestió de la soledat poden desvelar oportunitats d'intervenció social i educativa valuoses per potenciar la capacitat dels joves de fer front a les dificultats de la vida i tirar endavant. Som-hi!

La soledat juvenil com a fracàs evolutiu: una oportunitat per repensar el suport social

Tot i que vivim biografies cada vegada menys previsible, afinar la identitat i saber com situar-nos davant les relacions amb els altres continuen sent els principals reptes psicosocials de la joventut.

A la pràctica, quan, en termes sociològics, parlem de joventut, ens estem referint a dues etapes des del punt de vista de la psicologia del cicle vital: l'adolescència i la joventut. En general, prestem molta atenció a les transicions adolescents, centrades en la qüestió de la identitat. A l'adolescència, les relacions amb els altres són importants, en part, perquè ajuden a definir-nos a nosaltres mateixos, els nostres gustos, les nostres idees o la nostra capacitat de "tenir" amics o parella. I potser, dins d'aquesta visió dels reptes del cicle vital, és menys coneguda la proposta d'Erik Erikson (un dels teòrics més influents en aquests temes) en relació amb la joventut. Segons Erikson, la identitat és la tasca que cal resoldre a l'adolescència i la

intimitat és el repte central de la joventut. El conflicte entre identitat i confusió (sé qui soc o deixo que les circumstàncies ho vagin decidint per mi?) es torna, una mica més endavant, en un nou repte: soc capaç de relacionar-me de debò (des de dins, de manera "íntima") o em quedo sol, aïllat?

A la pràctica, estem parlant de la capacitat d'estimar genuïnament els altres, amb totes les dimensions i matisos que té l'amor. A l'antiga Grècia existien almenys tres paraules per referir-se a l'amor: *Eros* (l'amor de parella, marcat per la passió), *Philia* (l'amor de l'amistat, marcat per la complicitat) i *Àgape* (l'amor de la solidaritat o la compassió, marcat per la cura dels altres). Desenvolupar la capacitat d'estimar, com a traducció del repte psicosocial de la intimitat, implica resoldre qüestions relacionades amb aquests tres tipus d'amor: Com integro a la meua vida les relacions de parella o la vivència de la sexualitat? Soc capaç de "ser" amic o amiga d'algunes persones? Quina és la meua aportació al món i al benestar col·lectiu?

El sentiment de soledat vinculat a aquests reptes no té a veure amb la quantitat de persones que tinguem al voltant, sinó amb la percepció de vinculació a alguna d'elles. Estem parlant de la *soledat emocional* que, certament, a la joventut, té explicacions psicosocials que probablement no té en altres moments de la vida. De fet, en molts casos, aquesta soledat del trànsit i la maduració pot ser l'antesala d'un salt qualitatiu en la



capacitat de relacionar-se. Però també, si això no s'aconsegueix, pot produir una doble penalització: la del patiment que provoca el fet de no sentir a prop ningú i la del fracàs per no haver aconseguit el que se suposa que "toca" en aquest moment de la vida.

Aquesta tensió entre intimitat i risc d'aïllament és un escenari privilegiat pel treball sobre el primer factor protector: *el suport social*.

El suport social, de fet, és l'antítesi de la soledat. Implica tenir persones que confien en nosaltres, que ens estimen i que estan disposades a escoltar-nos o ajudar-nos en moments complicats. Però, tot i que ens ve "de fora", també necessita la nostra capacitat per connectar amb els altres i estar receptius al seu suport.

El suport social i la seva funció protectora ens recorden la importància de la comunitat. La pertinença a una família, a un grup o a un barri són elements clau en la lluita contra la soledat de tothom, però molt especialment dels joves, perquè és en aquest teixit protector on poden experimentar, sense trencar-se, els riscos que l'aprenentatge de les relacions humanes comporta.

Quan avui parlem del treball en xarxa, pensem en internet i la fem servir com a metàfora de les connexions entre agents diversos. Sens dubte, aquestes connexions són imprescindibles, però molts d'aquests agents no formem part del nucli íntim i privilegiat del suport social, aquell que, a les

tres de la matinada (fora de l'horari dels professionals), necessitem que ens aporti la veïna del costat o un amic. La xarxa de connexions professionals és útil en la mesura que ajuda a teixir la xarxa de relacions properes, aquella que, com una altra xarxa, la del circ (aquesta metàfora em continua agradant més), ens protegeix quan els equilibris de la vida es fan insostenibles i caiem.

La soledat juvenil com a problema social: una crida a la igualtat d'oportunitats

La inadequada gestió del repte psicosocial de la intimitat porta, de vegades, a un segon tipus de soledat: l'aïllament o *soledat social*. Però, en aquest cas, no podem parlar només de patir per no saber connectar amb els altres. També parlem del rebuig, la discriminació o la manca de possibilitats per participar en la vida comunitària.

Aquesta soledat no és expressió d'una etapa evolutiva. És un símptoma de l'injust repartiment dels recursos i, moltes vegades, una evidència de la incapacitat de les nostres societats per conviure amb les diversitats (funcional, de gènere o orientació sexual, de procedència, de salut, de cultura o de diners). Aquesta soledat no és específica de la joventut, però a la joventut es viu de manera més dolorosa per l'especial necessitat de resoldre els reptes relacionals dels que hem parlat.

La igualtat d'oportunitats no apareix a la llista de factors protectors que estem repassant,



però és un requisit imprescindible per què se'n desenvolupin dos: l'*autoestima* i les *competències* (o habilitats). Aquest dos factors protectors estan íntimament relacionats entre si i es construeixen en la interacció amb els altres.

Per això, quan posem en marxa programes formatius amb els joves que viuen situacions de desigualtat, més enllà de l'ús instrumental del que aprenguin per a la seva vida professional o personal, estem ajudant-los a sentir-se valuosos i capaços de relacionar-se i els estem donant eines per no quedar-se al marge, aïllats.

La soledat juvenil com a conquesta: una oportunitat per educar la capacitat de donar sentit

En contrast amb les anteriors visions negatives de la soledat, una de les primeres coses que diuen alguns joves quan es parla de soledat és que aquesta no és necessàriament un problema. De fet, per a molts, és una descoberta, una presa de consciència sobre la condició humana. Estem profundament sols, per exemple, davant la mort, i necessitem estar sols per aprendre, per pensar sobre nosaltres mateixos o per prendre decisions. És més, sembla que, paradoxalment, aprendre a estar sols és un requisit necessari per tenir relacions saludables amb els altres i no "quedar-se sol o mal acompanyat".

La soledat conquerida de la qual parlem (el que els experts anomenen soledat *existencial* o solitud) va unida al silenci i la introspecció i

connecta amb les [necessitats no materials](#) dels joves. El cultiu d'aquest tipus de soledat, o d'aquesta manera d'aprendre a situar-nos davant els altres i davant de nosaltres mateixos és una oportunitat per al desenvolupament de la *capacitat de donar sentit a allò que vivim*. Aquesta capacitat és un altre dels factors protectors que revelen les investigacions sobre resiliència.

Les històries de vida més conegudes que ens parlen d'aquest factor protector, com la de [Víctor Frankl](#), posen l'accent en la capacitat per donar sentit al "sense sentit" de les grans injustícies o del patiment que se'n deriva. Aquesta capacitat, però, es nodreix de les respostes quotidianes a les preguntes sobre les raons per fer el que fem o per decidir el que decidim, que no sempre estan marcades per qüestions tan transcendents.

Els adults que acompanyem els joves podem ajudar en aquest procés a través de la nostra habilitat per [conversar estratègicament](#) amb ells. Més que explicar-los les nostres històries, necessiten converses que els ajudin a explicar-se la seva pròpia història de manera que mereixi ser viscuda.

Fins aquí hem revisat els tres tipus de soledats (*emocional, social i existencial*) i les oportunitats que ens ofereixen per promoure alguns factors protectors, constructors de resiliència (*suport social, autoestima, competències i capacitat de donar sentit*). Hi ha, per últim, un cinquè factor protector, un últim antídoto contra la derrota, que també té



una profunda base comunitària i relacional: *el sentit de l'humor*. Es construeix davant el mirall, en soledat, rient-nos de nosaltres mateixos i acceptant la nostra fragilitat (en aquells espais de soledat existencial de què acabem de parlar). També es construeix en els espais de llibertat que ens igualen, en els quals tots i totes tenim les mateixes oportunitats de crear, de treballar, de construir una llar o de viure... Escenaris en què l'art, la cultura o l'humor ho posen més fàcil per tal que ningú estigui aïllat o pateixi la soledat social. I, per últim, es construeix en l'aprenentatge de l'estima als altres i el suport

social, a les festes del barri o a les converses de les entitats en les quals es participa i que permeten superar la soledat emocional.

Les soledats juvenils ens parlen de reptes i ferides, però també ens posen el mirall del sentit de la vida, del que fem amb les nostres ciutats i de les relacions que hi construïm. En aquest món accelerat i complex, en aquest temps líquid, una mirada polièdrica a la soledat dels joves és un llibre ple de lliçons per les quals ens apropem a ells i elles amb l'honesta intenció d'acompanyar-los cap a una vida més plena.

**BARCELONA
CONTRA
LA SOLEDAT**

Ajuntament de
Barcelona

