



Ajuntament  
de Barcelona

BARCELONA  
CONTRA LA SOLEDAT ●

# LA SOLEDAT I ELS SEUS MATISOS

Sara Marsillas *et al.*



**Autoria**

**Sara Marsillas *et al.*** Doctora en Psicologia per la Universidad de Santiago de Compostela (USC) i Investigadora en Matia Instituto Gerontológico (San Sebastián).

***Tardor 2020***

**Projecte**

Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030  
Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat  
Àrea 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 I ELS SEUS MATISOS

**Sara Marsillas et al.** (Daniel Prieto, Elena del Barrio, Mayte Sancho)

Doctora en Psicologia per la Universidad de Santiago de Compostela (USC) i Investigadora en Matia Instituto Gerontológico (San Sebastián).

La soledat és un fenomen que ha adquirit una rellevància creixent en els darrers anys. Dins l'àmbit de la gerontologia, però, no és un tema recent. El seu estudi es vincula a la importància que tenen les relacions i les xarxes socials en la vida de les persones. Aquest article proposa reflexionar a l'entorn d'algunes qüestions que ens van plantejar quan vam decidir iniciar el projecte de recerca "[Bakardadeak](#)" ('Solituds'), centrat en l'experiència subjectiva de la soledat i en el qual miren d'indagar de quines maneres i amb quina intensitat la soledat es relaciona amb altres aspectes de la realitat social, com el fet de viure en solitari o l'aïllament social. Amb aquest projecte es pretenia conèixer la presència de la soledat entre les persones que envelleixen a Guipúscoa i si es manifesta de manera similar en homes i en dones i al llarg de la vellesa. Per fer-ho, hem tingut una cautela especial a l'hora de mesurar empíricament aquest fenomen, tan subjectiu com estigmatitzador. Així mateix, hem buscat entendre en profunditat el significat que donen les persones a l'experiència de la soledat i quina relació es presenta entre les situacions de soledat objectives i subjectives.

Després de la salut, la relació amb la família i les amistats és considerada per la gent gran com el segon element més important a l'hora de garantir una millor qualitat de vida en la vellesa<sup>1, 2</sup>. A banda de la rellevància que les persones mateixes atribueixen a les seves relacions, al llarg del segle XX diverses teories

---

<sup>1</sup> A. Bowling (1995). "The most important things in life: comparisons between older and younger population age groups by gender". *International Journal of Health Sciences*, 5, p. 169-175.

<sup>2</sup> C. Victor, S. Scambler, J. Bond i A. Bowling (2000). "Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone". *Reviews in Clinical Gerontology*, 10, p. 407-417.



hi han atorgat un rol significatiu, directament relacionat amb la possibilitat de gaudir d'un procés d'envelliment millor. En sentit invers, la manca d'aquestes relacions i contactes (que es pot traduir en situacions més diferents entre si del que pot semblar al principi, com ara la falta de contacte social, estar sol o sola, l'aïllament social o la soledat) s'associa amb una qualitat de vida més baixa de les persones<sup>2</sup>. Davant de l'evidència de la relació que hi ha entre aquests factors, no és estrany que l'estudi de la dimensió subjectiva de la soledat estigui adquirint una importància elevada fins al punt d'haver-se situat en el centre d'algunes polítiques socials.

La soledat se sol definir com una "experiència desagradable que té lloc quan la xarxa de relacions socials d'una persona és deficient d'alguna manera important, bé quantitativament o bé qualitativament"<sup>3</sup>. Amb això es fa referència tant a situacions en les quals el nombre de relacions socials de què disposa una persona és més baix del que voldria, com a d'altres en què no s'assoleix la intimitat o la qualitat desitjada per aquesta persona<sup>4</sup>. La soledat es produeix d'una manera diferent en cada cas particular, cosa que permet comprendre la gran heterogeneïtat que aglutina aquest concepte. De fet, es tracta d'un fenomen molt complex, en el qual tendim a assumir erròniament que totes les persones entenen el mateix per soledat, que n'existeix

---

<sup>3</sup> D. Perlman i L. A. Peplau (1981). "Toward a Social Psychology of Loneliness", a R. Duck i R. Gilmour (ed.). *Personal Relationships: Personal Relationships in Disorder*. Londres: Academic Press.

<sup>4</sup> J. de Jong Gierveld i T. G. van Tilburg (2016). "Social isolation and loneliness", a H. S. Friedman (ed.). *Encyclopedia of mental health* (2a ed.). Oxford: Academic Press.

un significat universal o que s'experimenta de manera homogènia, estàtica o lineal<sup>5</sup>.

Experimentar la soledat és un fet relativament comú que passa en algun moment de la vida<sup>3,6</sup>, encara que moltes vegades el discurs més alarmista sobre la soledat circumscriu aquesta percepció a la gent gran. La prevalença de soledat en persones de 60 anys en endavant és similar a la de la població general i augmenta a partir dels 75 anys<sup>7</sup>. Sembla que aquest increment està més vinculat a l'aparició d'esdeveniments vitals negatius, amb una gran incidència pel que fa a la pèrdua d'éssers estimats, sobretot la parella, i a una probabilitat més alta d'experimentar problemes relacionats amb la salut, que no pas a la variable mateixa de l'edat<sup>8</sup>.

### La soledat a Guipúscoa

En l'estudi "[Bakardadeak](#)" quantifiquem la presència de la soledat percebuda al territori guipuscoà. La seva prevalença se xifra en un 5,5% de les persones de més de 55 anys, cosa que suposa a l'entorn de 15.000 persones, si es prenen com a base les dades de població del 2018. Aquesta dada representa el percentatge de persones que afirmen sentir-se soles amb freqüència en preguntar-los de manera directa per aquests

---

<sup>5</sup> C. Victor et. al. (2018). *An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*. Londres: What Works Centre for Wellbeing.

<sup>6</sup> K. Yang i C. Victor (2011). "Age and loneliness in 25 European nations". *Ageing & Society*, 31, p. 1368-1388.

<sup>7</sup> E. C. Schoenmakers (2013). *Coping with loneliness* (tesi doctoral). Països Baixos: Vrije Universiteit Amsterdam

<sup>8</sup> P. A. Dykstra (2009). "Older adult loneliness: myths and realities". *European Journal of Ageing*, 6, p. 91-100.



sentiments. Les que declaren sentir-se soles són, sobretot, dones i d'edat avançada. Així, les dones expressen sentiments de soledat en més casos que els homes: el 7% davant del 3,7%. A més, la presència de soledat entre les persones de 55 a 64 anys és més baixa (4%) que entre les persones de més de 80 (8,5%). Si observem totes dues variables de manera conjunta, s'adverteix que, tot i que les dones expressen més sentiment de soledat en tots els grups d'edat, entre les persones amb edats avançades aquesta es manifesta similarmet en dones i homes, malgrat el desequilibri acusat entre sexes que es produeix en els darrers trams d'edat de l'itinerari vital. Aquest patró de resultats és coherent amb el que hem trobat en altres estudis estatals i internacionals que utilitzen aquest mètode per mesurar la soledat, per la qual cosa és probable que a la ciutat de Barcelona es produeixi una situació semblant. No obstant això, cal puntualitzar que les dades que es proporcionen sobre la prevalença de soledat depenen de com s'avalua, és a dir, dels instruments i els criteris que s'empren. El mesurament directe assumeix, en certa manera, que totes les persones que responen sentir-se soles entenen el mateix pel que fa a aquest fenomen i, a més, les exposa a una pregunta que requereix una resposta pública o manifesta. Tenint en compte la connotació negativa i l'estigma social associat a la soledat, les dades proporcionades podrien estar infrarepresentant els nivells de soledat a causa del possible rebuig de les persones a identificar-se amb el grup de "sols o soles"<sup>4,9</sup>. Els mesuraments indirectes, però, no inclouen

---

<sup>9</sup> C. Victor, L. Grenade i D. Boldy (2005). "Measuring loneliness in later life: A comparison of differing measures". *Reviews in Clinical Gerontology*, 15(1), p. 63-70.

de manera literal la paraula sol o sola, sinó que aborden el fenomen des de la descripció de percepcions sobre les relacions socials. Així doncs, es podrien considerar abordatges que reduirien l'efecte de les connotacions negatives del terme i resultarien menys comprometedors per a les persones qui els responen. Per aquest motiu, en l'estudi "[Bakardadeak](#)" també es va incloure l'escala de De Jong Gierveld, que inclou situacions com "troba a faltar tenir un bon amic de veritat", "se sent abandonat sovint" o "troba a faltar tenir gent al voltant". Aquesta decisió ha permès saber que la presència de la soledat observada des d'aquesta aproximació és més elevada i, de fet, s'hi va obtenir una xifra molt superior, amb un 29,5% de persones que donaven respostes que corresponien a situacions de soledat. La diferència entre ambdues dades, per tant, es pot relacionar amb l'estigma associat a la soledat, i la seva magnitud ens convida a reflexionar sobre futures estratègies i abordatges del fenomen. Una altra de les qüestions en les quals volíem indagar amb l'estudi resideix en la dimensió experiencial en si que propicia el fet de sentir soledat durant la vellesa. Partim de conclusions d'estudis previs que afirmaven que es desconeix en detall què volen expressar les persones quan declaren que se senten soles<sup>5</sup> i, per això, vam fer un estudi qualitatiu a través del qual s'ha intentat qüestionar la naturalesa del fenomen en si, a fi de mirar de comprendre aquesta experiència. Malgrat que la soledat és una experiència modelada culturalment, algunes de les troballes que s'expressen a continuació podrien observar-se en altres llocs, com ara la ciutat de Barcelona.



Entre les més destacables trobem, precisament, el fet que no hi ha, o almenys no es va identificar, una situació objectiva que defineixi la soledat durant l'envelliment, sinó, més aviat, diversos contextos socioculturals que condicionen la manera d'afrontar aquests escenaris objectius (viure en solitari, ser vidu o vídua, etcètera), que precipiten situacions personals que s'experimenten subjectivament com una sensació de desconexió respecte al món. Un element comú entre totes les persones que se sentien soles era la presència de la pèrdua com a element que iniciava l'experiència. Aquesta pèrdua s'ha d'entendre en un sentit ampli i genèric i pot incloure des de la defunció d'éssers estimats fins a la desaparició de les activitats que canalitzaven la seva participació en el món. Aquestes situacions diverses suposen, per a cada persona, una pertorbació objectiva de l'entorn que pot tallar les seves vies de vinculació subjectiva amb el món.

D'acord amb aquesta interpretació, la soledat, lluny de restringir-se a un fenomen estrictament relacional, es relata com un estat psicològic referit a pèrdues que són significatives per a les persones pel fet que destrueixen una via de participació o comunicació amb el món i, fins i tot, a partir dels quals es va dotar de consistència el seu sentit d'identitat. Totes les persones que van declarar sentir-se soles acusaven una intensa sensació de manca de sentit vital, és a dir, de significat per a la presència pròpia al món. Així, la seva percepció de soledat adquiria un sentit més existencial, no adreçat únicament envers les persones sinó, en un sentit més ampli, envers el món, el seu temps i el seu context. En conseqüència, el que motiva la ingrata sensació d'estar sol o sola no rau en

allò que envolta la persona sinó en el lloc des del qual participa en aquest context. Aquesta conclusió agafa una dimensió encara més rellevant ara, en una situació com la que estem vivint, derivada de la crisi sanitària causada per la covid-19 i en la qual la manera de participar i relacionar-nos amb l'entorn s'ha vist alterada sobtadament.

Les trajectòries que han desembocat en una percepció de soledat apunten cap a una comprensió d'aquesta soledat que, al seu torn, ens remet a un problema d'identitat vinculat a què ens defineix i qui som al món. Així, la possibilitat de sentir-se sol o sola no s'explica per si mateixa a través del nombre o la qualitat de les relacions de la persona, sinó també valorant altres dimensions més existencials que tenen a veure amb la rellevància, amb la possibilitat de fer activitats amb sentit com una dimensió essencial per entendre el fenomen de la soledat. El desenvolupament d'aquestes idees ens fa pensar en la pertinència de considerar que l'experiència de la soledat no només s'hauria de centrar en les relacions socials disponibles en cada cas i la seva valoració, sinó que també convindria incloure-hi el significat que té, per a les persones, mantenir certes relacions, amb la finalitat de comprendre el fenomen d'una manera més completa.

Basant-nos en el coneixement derivat de l'estudi, podem induir que la soledat té una presència ressenyable entre les persones que envelleixen, amb més pes entre les d'edats més avançades. No obstant això, i representant el que s'ha assenyalat al llarg de l'article, la magnitud d'aquesta presència dependrà de com es mesuri, ja que l'estigma social vinculat a aquesta experiència apunta a una



infrarepresentació quan es pregunta de manera directa sobre l'existència d'aquests sentiments de soledat. D'altra banda, no sembla que la percepció de soledat se circumscriu únicament a la valoració de les relacions socials que té una persona, sinó al significat d'aquestes relacions i a la presència pròpia al món.

Tot això, en suma, assenyala la necessitat de tenir cura a l'hora d'abordar aquesta

experiència per tal de minimitzar l'efecte que produeix l'estigma social existent. Finalment, destaquem que en l'actualitat no hi ha una "talla única" que proporcioni un suport a totes les persones indistintament, sinó que aquest suport ha de respondre a les casuístiques i les necessitats específiques de cada cas, de manera que les actuacions s'adaptin a les seves situacions particulars i als seus itineraris vitals, i també hi ha d'haver un suport en la generació de vincles significatius amb l'entorn.



Ajuntament  
de Barcelona

**BARCELONA  
CONTRA  
LA SOLEDAT**

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