

La soledat en temps de pandèmia

Sandra Escapa

Doctora en Sociologia i Assessora de la Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Diversitat Funcional (sescapa@bcn.cat)

Paraules clau: soledat, exclusió social, joves, persones grans, Covid-19

La soledat no entén d'edats. Malgrat que persisteix l'estereotip que només afecta les persones grans, recerques recents indiquen que els i les joves també són uns dels col·lectius més vulnerables davant la soledat, així com persones amb un nivell d'ingressos baix o en risc d'exclusió social. Les conseqüències derivades de la pandèmia de la Covid-19 han intensificat les soledats ja existents i n'han afegit de noves, la qual cosa incrementa el risc d'exclusió social de qui la pateix.

La soledat s'ha convertit en un problema global de les societats actuals, fins al punt que s'arriba a considerar una de les epidèmies del segle XXI. La tendència creixent a l'individualisme i a les noves tecnologies, sumada a les desigualtats per raons econòmiques, culturals, de gènere o d'orientació sexual, així com el fet de viure amb una discapacitat, han generat l'aparició de diferents soledats urbanes, cosa que ha intensificat l'abast de qui les pateixen.

Des dels primers estudis aquest tema (cap al 1950) persisteix l'estereotip que la soledat només la pateixen les persones grans (Reichmann, 1959). L'estigmatització de la soledat, sovint relacionada de manera negativa amb l'aïllament, ha provocat que només se'n facin visibles els casos més extrems, com ara les persones grans que moren soles. A Barcelona hi ha gairebé 90.000 persones de 65 i més anys que viuen soles, el 21% de la població total de la ciutat, i s'espera que augmentin en els propers anys a causa de l'envelliment de la població. Però viure sol o sola no implica necessàriament sentir-se sol o sola. De la mateixa manera, una persona pot sentir-se sola malgrat viure i tenir contacte amb altres persones. La soledat, doncs, entesa com a un sentiment subjectiu, és un



2 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

fenomen complex que pot afectar persones diverses, de qualsevol edat, gènere i origen, i amb conseqüències tant en l'àmbit individual com social¹.

La soledat no té edat, però hi ha algun grup amb més risc de patir-la que d'altres? Segons dades de l'Oficina Nacional d'Estadística del Regne Unit, que va ser pioner a crear el Ministeri de la Soledat el 2018, els i les joves de 16 a 24 anys són el grup que més sol se sent (el 33%)². En canvi, les persones de 65 i més anys són les que menys sovint se senten soles (menys del 20%). Altres enquestes realitzades a Nova Zelanda, el Japó i els Estats Units van en la mateixa direcció, mostrant que els i les joves se senten sovint més soles que no pas les persones grans³.

Aquí tenim poques dades sobre soledat que tinguin en compte totes les franges d'edat⁴. A finals del 2019, la Fundació La Caixa va presentar un estudi realitzat en l'àmbit espanyol que indicava que el 35% de les persones entre 20 i 39 anys se senten soles. A diferència d'altres estudis, aquest apunta que el sentiment de soledat té major prevalença en els grups d'edat més avançada: la pateixen el 40% de les persones entre 65 i 79 anys i el

1. En l'àmbit individual pot implicar malestar emocional, problemes de salut física i mental, apatia i baixa productivitat a la feina. A escala social, quan la soledat es converteix en un problema social que afecta moltes persones, pot comportar una baixa implicació en la comunitat, un augment de la sensació d'inseguretat o una baixa productivitat econòmica.

2. [Community Life Survey 2018-2019](#).

3. Oxford University/Our World in Data, '[Is there a loneliness epidemic?](#)', 11/09/2019.

4. L'Enquesta de salut de Barcelona pregunta sobre soledat, però només a persones de 65 i més anys (ASPB, 2019). Els resultats indiquen que en els darrers 12 mesos el 25% de les persones grans han sentit que els mancava companyia (dades del 2016, la darrera onada disponible).

48% de les persones de 80 i més anys. A més a més, assenyala que són els homes i les persones amb menys nivell d'estudis les que se senten més soles (Yanguas, Cilveri i Segura, 2019)⁵.

Altres recerques han analitzat la correlació entre patir soledat i el nivell socioeconòmic, i han demostrat que les persones amb un nivell socioeconòmic baix tenen més probabilitat de patir soledat, ja que tenen menys capital social (Pinquart i Sörensen, 2003). A més a més, les persones que viuen en barris socioeconòmicament més vulnerables (rendes més baixes) tenen més risc de patir soledat en comparació amb la resta de la població; dos factors (soledat i entorn vulnerable) que sumats fan augmentar considerablement alguns comportaments de risc per a la salut, com tenir una alimentació pitjor o un consum més elevat de tabac i alcohol (Algren *et al.*, 2020; Macdonald, Nixon i Deacon, 2018).

La soledat, doncs, no es presenta d'una manera única ni en un perfil únic. L'edat, el gènere o la renda poden incrementar el risc de patir-la, però també transicions (educatives, professionals, personals) a les quals ens enfrontem al llarg de la vida o situacions sobrevingudes, com ara la pandèmia de la Covid-19.

La confluència de la Covid-19 i la soledat

En el context de la Covid-19 pot semblar agosarat parlar de la soledat com una epidèmia. Tanmateix, un dels molts efectes negatius de la pandèmia és l'increment del risc de patir soledat en persones de qualsevol edat. Les evidències assenyalen que les persones més vulnerables

5. Les dades fan referència a la soledat emocional, que defineix el fet de no tenir suficients persones a les quals recórrer o en les quals poder confiar plenament en cas de necessitat.

3 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

són les que poden patir de manera més acusada el sentiment de soledat, la qual cosa incrementaria la situació de risc d'exclusió social que ja viuen. Atès que un dels efectes de la crisi derivada de la Covid-19 és un augment de la població vulnerable en risc d'exclusió social, és més que plausible que s'expandeixi encara amb més intensitat el sentiment de soledat.

El confinament i el distanciament físic han estat necessaris per a reduir la transmissió del coronavirus. Aquesta situació fa incrementar el risc d'aïllament social i de soledat de moltes persones. Les relacions socials, sobretot amb la família i les amistats, són importants per a la nostra salut i benestar emocional, de la mateixa manera que ho pot ser el benestar físic o econòmic. En aquest sentit, diversos professionals i experts (sobretot des de la psicologia i la psiquiatria) assenyalen la importància de gestionar adequadament les emocions durant el confinament. Entre les diferents recomanacions destaquen organitzar-se fent rutines, fer exercici i estar en contacte amb família i amistats, preferiblement a través de videotrucades per poder veure les persones amb qui es contacta⁶.

Aquestes recomanacions, però, no les pot seguir tothom de la mateixa manera. Alguns perfils, com ara les persones d'edat més avançada, poden arribar a tenir més dificultats per mantenir el contacte amb altres persones, ja sigui per la manca de competències en l'àmbit digital o per manca d'internet a la llar, una situació que pot incrementar la sensació de soledat en perdre la possibilitat de contacte

físic durant el confinament⁷. Aquest fet pot agreujar-se si aquestes persones viuen soles. Les persones en situació de dependència funcional, amb discapacitat o les que viuen en residències es poden trobar en un escenari similar. També poden tenir dificultats de contacte les persones amb un nivell d'ingressos baix o altres situacions de risc d'exclusió social, com ara les persones immigrades en situació il·legal. Tots aquests perfils són especialment vulnerables a la soledat i, sobretot, a l'aïllament social.

Sovint, l'aïllament social va acompanyat de sentiment de soledat, però la soledat va més enllà de la manca de contacte amb altres persones. És un sentiment molt complex que pot originar-se per diferents factors, com ara la pèrdua d'un familiar (en especial quan és la parella), pèrdua d'amistats, pèrdua de feina, pèrdua de l'habitatge, haver patit maltractament, abús o violències sexuals o haver viscut un procés migratori (Martínez i Celdrán, 2019; HM Government, 2018). El context i l'impacte que ha generat la Covid-19 han incrementat la probabilitat de patir alguns d'aquests factors associats a la soledat, i hi han sumat noves situacions excepcionals que han ampliat el ventall de soledats.

Alguns exemples de perfils especialment vulnerables a patir soledat en el context de la Covid-19 són les persones que han estat afectades per un ERTA, les dones o els infants víctimes de maltractament o violències sexuals que es veuen obligades a viure sota el mateix sostre que l'agressor, les persones amb discapacitat intel·lectual o dependència funcional que no poden assistir als centres d'educació especial o centres ocupacionals i rebre'n

6. Per exemple, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya va publicar al març de 2020 una guia amb "[Recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses](#)".

7. A Barcelona el 23,3% de les persones de 65 i més anys no té internet ni a casa ni al mòbil, i el 6,9% no té telèfon fix. Dades de l'Enquesta de Serveis Municipals, 2019.

4 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

l'atenció, persones grans que perden la parella i es queden soles a casa sense l'acompanyament de la família, famílies monoparentals amb fills o filles petites que han de treballar i no tenen possibilitat de conciliar, joves en situació precària que veuen esvaïr les seves expectatives professionals, adolescents que viuen una situació conflictiva amb la seva mare o el seu pare sense poder sortir de casa, infants que perden el contacte amb els seus companys i companyes de l'escola, o persones en situació irregular sense xarxa familiar ni de suport.

Els efectes de la situació de crisi sanitària i econòmica derivades de la pandèmia són intensos. En cap cas s'haurien de menystenir les conseqüències d'aquesta situació en la salut mental, emocional i relacional de les persones, ja que suposen elements cabdals en les condicions de vida. L'Ajuntament de Barcelona fa temps que té en marxa programes per reduir la soledat, sobretot dirigits a persones grans, com ara "[Radars](#)" i "[Vincles](#)", que s'han impulsat durant la pandèmia. En els darrers anys també s'han posat en funcionament alguns serveis amb l'objectiu de millorar la salut emocional d'adolescents i joves, com l'"[Aquí t'escoltem](#)" (ATE) i el "[Konsulta'm](#)", que precisament ara prenen més rellevància que mai⁸. Però l'ombra de la soledat és llarga i agafa formes i intensitats diverses que afecten altres col·lectius vulnerables.

La Covid-19 ens ha canviat els hàbits i canviarà les nostres maneres de relacionar-nos en el futur. En vista de la situació que estem vivint, i preveient possibles escenaris amb els que ens puguem trobar, és necessari posar més

8. Segons dades d'un estudi realitzat per la [Universitat Complutense de Madrid](#), els joves de 18 a 39 anys tenen menys cura emocional de si mateixos i presenten més ansietat, depressió i sentiment de soledat davant el coronavirus que no pas les persones de més de 60 anys. Europa Press, 18/04/2020.

esforços en la lluita contra la soledat. Cal desenvolupar una estratègia contra la soledat, en la línia del Regne Unit, impulsant mesures locals i territorials no només en l'àmbit de la intervenció, per a qui ja se sent sol o sola, sinó en especial des de la prevenció i la promoció amb l'objectiu de millorar el benestar de les persones. La soledat pot afectar tothom, però de manera desigual i, com tantes altres vegades, afecta més les persones més vulnerables. La pandèmia ens dona l'oportunitat de repensar la ciutat que volem i treballar per a una societat més comunitària, intergeneracional, igualitària i inclusiva. Perquè lluitar contra la soledat és lluitar contra l'exclusió social.

Bibliografia

ALGREN, M. H.; EKHOLM, O.; NIELSEN, L.; ERSBØLL, A. K.; BAK, C. K., I ANDERSEN, P. T. (2020). "Social isolation, loneliness, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: A cross-sectional study", *SSM - Population health*, 10, 100546.

AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE BARCELONA (ASPB) (2019). *La salut a Barcelona 2018*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona.

HM GOVERNMENT (2018). *A connected society: a strategy for tackling loneliness. Laying the foundations for change*. Londres: HM Government.

MACDONALD, S.J. NIXON, J, I DEACON, L. (2018). "Socio-economics, health inequalities and loneliness", *Journal of Public Health*, 165. p.: 88-94.

5 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

MARTÍNEZ, R. I CELDRÁN, M. (2019). *La soledat no té edat. Explorant vivències multigeneracionals*. Fundació Amics de la Gent Gran.

PINQUART, M., I SÖRENSEN, S. (2003). "Risk factors for loneliness in adulthood and old age –a meta-analysis, a: S. P. Shohov (ed.), *Advances in psychology research*, Vol. 19, p: 111-143. Nova Science Publishers.

REICHMANN, F. F. (1959). "Loneliness". *Psychiatry*, 22(1): 1-15.

YANGUAS, J., CILVETTI, A. I SEGURA, C. (2019). [¿A quiénes afecta la soledad y el aislamiento social?](#) Observatori Social de La Caixa.