

Adolescència i joventut: la soledat en època de pandèmia

Recepció: 14/10/2021 / Acceptació: 11/02/2022

Resum

L'abordatge de la soledat de joves i adolescents té diverses aproximacions possibles: la soledat associada al que és propi de l'etapa evolutiva, en aquest moviment de diferenciar-se dels adults i, per tant, allunyar-se'n; la soledat, conseqüència de superficialitats en les relacions actuals sostingudes en les xarxes socials i les aparences; la dificultat d'acompanyar aquelles persones que se senten soles malgrat estar envoltades d'altres; el silenci propi de la soledat, que la fa més difícil de detectar i, per tant, d'acompanyar; les relacions entre la soledat i la dependència emocional; i la relació entre l'autoestima i la soledat, entre moltes d'altres.

Paraules clau

Soledat, solitud, adolescents, relacions, famílies, xarxes socials.

Adolescencia y juventud: la soledad en época de pandemia

El abordaje de la soledad de jóvenes y adolescentes tiene diversas aproximaciones posibles: la soledad asociada a lo que es propio de la etapa evolutiva, en ese movimiento de diferenciarse de los adultos y, por tanto, alejarse de ellos; la soledad, consecuencia de superficialidades en las relaciones actuales sostenidas en las redes sociales y las apariencias; la dificultad de acompañar a aquellas personas que se sienten solas a pesar de estar rodeadas de otras; el silencio propio de la soledad, que la hace más difícil de detectar y, por tanto, de acompañar; las relaciones entre la soledad y la dependencia emocional; y la relación entre la autoestima y la soledad, entre otras muchas.

Palabras clave

Soledad, adolescentes, relaciones, familias, redes sociales.

Adolescence and youth: loneliness in times of pandemic

There are several possible approaches to loneliness among young people and adolescents: loneliness associated with what is typical of that developmental stage, in the attempt to differentiate and, therefore, distance oneself from them; loneliness as a consequence of superficial nature of relationships conducted by social networks and based on appearance; the difficulty of providing guidance to people who feel lonely despite being surrounded by others; the silence inherent to loneliness, which makes it more difficult to detect and, therefore, to provide care; the relations between loneliness and emotional dependence; and the relationship between self-esteem and loneliness, among many others.

Keywords

Loneliness, adolescents, relationships, families, social networks.

Com citar aquest article:

Viñas De temple, C., Cruz Gifreu, E., Sánchez Codern, H., del Rio, J., Garcia López, M., Pujol Morcillo, M., Terribas Pie, R., Leyva Michot, S. i Angella, S. (2022).

Adolescència i joventut: la soledat en època de pandèmia.

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 80, p. 79-93.



ISSN 2339-6954

▲ Introducció

Des de novembre del 2013, amb l'aprovació de la mesura de govern, s'ha anat desplegant el servei per a adolescents i famílies amb fills i filles adolescents, a la ciutat de Barcelona.

El Servei per a Adolescents i Famílies (SAIF) és un servei municipal gratuït, d'accés universal i que treballa des de la dimensió preventiva, d'àmbit de ciutat, que té com a finalitat oferir un acompanyament als adolescents i les seves famílies des d'una mirada positiva de l'adolescència, incorporant la perspectiva de l'educació emocional per tal d'afavorir la millora del benestar emocional i l'adquisició d'autonomia dels i les joves.

Durant el 2020, en plena pandèmia per la covid-19, el Servei per a Adolescents i Famílies va continuar oferint el seu servei i, especialment, va intensificar l'atenció individual durant la situació de confinament domiciliari per donar eines i recursos per sostenir l'ansietat, les pors i la incertesa que s'esdevenen del context generat per la situació pandèmica.

El SAIF agrupa els punts "Aquí t'escoltem" (ATE), adreçats al públic adolescent d'entre dotze i vint anys, i el Centre per a Famílies amb Adolescents (CxF), des d'on s'atenen les persones adultes referents dels i de les joves amb una edat d'entre dotze i vint anys. Des dels dos dispositius s'ofereix acompanyament i assessorament grupal i individual.

El servei s'ha posicionat com un agent clau per donar resposta als malestars emocionals derivats de la covid-19 entre els i les adolescents a la ciutat de Barcelona

El servei s'ha posicionat com un agent clau per donar resposta als malestars emocionals derivats de la covid-19 entre els i les adolescents a la ciutat de Barcelona. Actualment, amb el progressiu relaxament de mesures, es reprèn el treball enfocat en dues línies d'atenció principal, l'atenció grupal (xerrades i/o tallers) i l'assessorament individual.

La soledat de les persones joves, en una societat hiperconnectada

Quan pensem en la soledat ens acostuma a arribar la imatge de manca de companyia, però més enllà d'això cal que també en contemplem d'altres, aquelles no desitjades; un fenomen complex i creixent en la societat del segle XXI, que se sol relacionar quasi exclusivament amb la gent gran, però que té més relació amb les etapes vitals de transició d'edat (adolescència i jubilació) que no pas amb el simple factor de l'edat (Fernando Fantova, 2020).

Les conseqüències derivades de la pandèmia de la covid-19 han intensificat les solituds ja existents i n'han afegit de noves, la qual cosa incrementa el risc d'exclusió social de qui la pateix.

Les dades demostren que també en pateixen els infants, els adolescents i la població adulta (Joint Research Center, 2018; European Social Survey, 2020), i que la pandèmia ha fet que tot plegat s'hagi agreujat, augmentant-ne el percentatge. Segons un informe del Joint Research Centre (JRC) de la Comissió Europea del passat juliol, la pandèmia ha fet augmentar més de deu punts la sensació de soledat entre els ciutadans de la Unió Europea. En el cas d'Espanya, el sentiment de solitud ha passat de l'11,6% dels enquestats abans de la pandèmia a l'18,8%, amb un increment de 7,2 punts. Concretament a Barcelona, les dades indiquen que el 7,1% de les persones joves d'entre 16 i 24 anys se senten sovint soles, i el 19,4% s'hi troba alguna vegada (segons l'enquesta d'Òmnibus, 2020). A més, com hem pogut observar, a Barcelona no és la gent gran l'única que pateix aquesta solitud no desitjada. Segons dades de l'Ajuntament, el 26,5% de les persones joves afirmen que se senten soles sovint o a vegades, un percentatge superior al de les persones de més de 65 anys, que representa el 18,7%. Per tant, el gran col·lectiu que ho manifesta més són els i les adolescents. Però, quina és l'explicació d'aquest sentiment de solitud? Com construeixen els i les joves les relacions en l'actualitat? Per què hi ha un sentiment de solitud quan aparentment estan més connectats?



Per abordar el fenomen de la solitud contemporània en la societat occidental actual, resulta imprescindible recórrer al context social en què vivim per tal de comprendre amb claredat com es construeixen les vivències que envolten la solitud.

A nivell macro-social es presenta el paradigma de *connexió* versus *desconnexió*. Els avenços de les noves tecnologies en les darreres dècades han passat a mediatitzar les relacions socials i a generar més agilitat i fluïdesa en els vincles, aportant la creença d'estar sempre connectats. Podríem dir, doncs, que som davant d'una societat *hiperconnectada*. Aquest fenomen es dona, però, de forma paral·lela, amb un creixement de l'individualisme en detriment del col·lectiu i un augment de les vivències de solitud, element que ens fa reflexionar entorn de la (*des*)*connexió social* en què vivim.

Bauman (2004) ja descriu aquests canvis socials i el trànsit cap a una *societat líquida* (fonamentada sobre el que anomena *modernitat líquida, por líquida, amor líquid*), caracteritzada pel marcat caràcter hiperindividualista i recolzada sobre la fluïdesa de les relacions socials i la fragilitat dels vincles. Són precisament l'individualisme, la liquidesa d'aquests vincles, la incertesa, la importància de la connectivitat enfront de la desconnexió de la comunitat, alguns dels factors que influeixen directament en el sentiment de solitud de les persones joves i adolescents.

Més concretament, una part de l'obra de Bauman visibilitza una doble problemàtica respecte a la solitud: descriu, d'una banda, com tots els individus es poden trobar sols tot i que estiguin enmig de la massa (ara també digitalment) i, per l'altra, com la multiplicació de canals i formes d'establir

Per abordar el fenomen de la solitud contemporània en la societat occidental actual, resulta imprescindible recórrer al context social en què vivim per tal de comprendre amb claredat com es construeixen les vivències que envolten la solitud

interaccions immediates i superficials impedeix als individus l'experiència de gaudir d'estar amb un mateix, fet que reverteix en el sentit i contingut de la comunicació.

Cal assenyalar que el constructe del fenomen de la solitud és encara molt complex i només coneixem alguns dels factors que el conformen

Amb tot, cal assenyalar que el constructe del fenomen de la solitud és encara molt complex i només coneixem alguns dels factors que el conformen. És per aquesta raó que resulta imprescindible posar al centre el món relacional de les persones adolescents i joves, així com de les seves famílies i els processos d'interacció social que s'hi donen com a punt de partida per a l'anàlisi que ens ocupa.

L'adolescència, com explica la guia per una convivència saludable *Tinc un adolescent a casa*, és una etapa de canvi que trenca amb la dependència dels progenitors on els individus cerquen la seva autonomia per trobar la seva pròpia identitat i prendre les seves pròpies decisions. Des del SAIF s'acompanyen aquests processos, i habitualment observem diversos factors que poden interferir negativament durant aquest trànsit de la infància a l'adulthood, produint una sensació de buit i soledat significativa.

Una frase que sentim molt sovint és "els meus pares no m'entenen". L'afirmació reflecteix un sentiment d'incomprensió familiar, que és natural per la distància generacional, però que a voltes s'agreuja quan la capacitat dels adults per acompanyar des d'aquesta distància no és òptima. En els casos on les famílies presenten dificultats en la comunicació i comprensió mútua, quan els adults funcionen a partir de patrons de cria disfuncionals, aquesta sensació d'incomprensió dels i de les adolescents s'agreuja i contribueix a l'aïllament i a la confirmació que la sensació de solitud és real.

Això es torna doblement perillós quan hi ha dificultats en les relacions socials amb el grup d'iguals, el principal grup de referència en aquesta etapa vital, o quan els i les joves busquen a través de les xarxes socials i les pantalles el suport virtual que anhelen en el seu dia a dia analògic. Podria incrementar així l'individualisme, l'aïllament i el sentiment de soledat en tots els escenaris per on es transita. Per tant, la relació amb les amistats és molt important en aquesta etapa; si els i les adolescents i joves senten que no encaixen pel motiu que sigui (gustos compartits, inseguretats pròpies, expectatives poc realistes, entre d'altres) la sensació de soledat augmenta significativament. D'altra banda, des dels punts "Aquí t'escoltem", també hem copsat com el fenomen migratori afecta molts joves que no acaben d'adaptar-se al nou país de residència, per les dificultats d'idioma, costums i valors socioculturals i/o religiosos, etc. Els processos de dols migratoris, sovint sense integrar, són també una enorme font d'estrès que contribueix a la soledat de la qual parlem. En aquests darrers mesos s'han aprofitat al servei persones que s'han desplaçat, migrant amb l'objectiu de garantir unes condicions de vida òptimes, buscant assegurar el posterior reagrupament amb els fills i filles; sovint porten separats tant de temps que verbalitzen que el vincle que els unia s'ha trencat.

Paco López (2021) destaca tres tipus de solituds: l'emocional, l'existencial i l'aïllament social. I tres maneres d'abordar-les: com a repte evolutiu (una perspectiva psicosocial), com a descobriment connectat amb el sentit a la vida (una perspectiva socioeducativa) i com a símptoma del tipus de societat que estem construint (una perspectiva més aviat sociopolítica). Per als que acompanyem adolescents i joves, les dues primeres perspectives estan carregades, sobretot, d'oportunitats. Ni totes les maneres de viure la solitud són un problema ni totes les solituds juvenils requereixen les mateixes actuacions.



L'aïllament social, en canvi, és el tipus de soledat més colpidor i complex d'abordar. En aquest cas no parlem d'una vivència subjectiva de la soledat, com ho són les altres dues, sinó del fet que hi ha joves que no tenen el mínim suport social que tots necessitem per afrontar les dificultats de la vida. Parlem de joves sense referents familiars ni xarxes íntimes d'amistat, a qui les circumstàncies de la vida els han privat de la possibilitat de tenir algú a prop que els escolti o que els accepti tal com són. L'aïllament social, però, no està necessàriament lligat a la desigualtat. De vegades, s'associa a problemàtiques de salut mental, com per exemple l'anomenada síndrome d'Hikikomori, un fenomen social en què les persones escullen apartar-se i abandonar la vida social, buscant graus extrems d'aïllament i de confinament.

Paco López (2021) destaca tres tipus de solituds: l'emocional, l'existencial i l'aïllament social

Aquest tipus de soledat juvenil té també una lectura com a símptoma d'un món individualista, marcat pels motors del benefici i el consum com a pilars de les relacions humanes. Des del SAIF, creiem oportú desenvolupar una estratègia per a l'abordatge de la solitud no desitjada, impulsant mesures en l'àmbit local i territorial i no només en l'àmbit de la intervenció directa amb els joves, sinó en especial des de la prevenció i la promoció amb l'objectiu de millorar el benestar de les persones adolescents de la ciutat.

La pandèmia ens dona l'oportunitat de repensar l'atenció que volem donar als nostres adolescents i joves segons la situació actual, i en general de treballar per una societat més comunitària, igualitària i inclusiva. Perquè lluitar contra la solitud és lluitar contra l'exclusió social i l'estigma de la salut mental.

Testimonis joves i famílies del Servei per a Adolescents i Famílies

El testimoni de les persones ateses des dels dos dispositius del SAIF, els punts “Aquí t’escoltem” i el Centre per a Famílies amb Adolescents, ens permet escoltar, analitzar i compartir amb els i les lectores situacions de soledats viscudes, en les tres categories ja esmentades:

- Soledat emocional (el sentiment de no connectar amb els altres).
- Aïllament social (la soledat no subjectiva: manca de suport, manca de referents, manca de recursos, etc.).
- Soledat existencial (la soledat que parla de l’aprenentatge vital d’estar sol amb un mateix) (López, 2021).

A través dels diferents espais d’atenció s’han pogut recollir testimonis directes de les persones referents adultes i, indirectament, sobre les situacions de soledat viscudes pels seus fills i filles.

Des del Centre per a Famílies amb Adolescents, en el context de l’atenció de referents adults de fills i filles adolescents, ens trobem amb diverses circumstàncies tant individuals com familiars, i que són comunes a les persones ateses: factors socioeconòmics, relacionals, circumstàncies motivades per la vivència de la pandèmia o bé derivades de malalties o canvis importants que s’esdevenen en el marc familiar. De vegades, s’ha observat que algunes d’aquestes circumstàncies poden condicionar emocionalment la vivència dels fills i filles, amb l’afegit que l’adolescència és una etapa vital marcada per la recerca de la identitat fora del nucli familiar, fet que comporta qüestionar-se i replantejar-se el món. Si durant la infància el vincle matern o paterno-filial ha estat molt íntim i estret entre les dues figures, quan s’apropa l’adolescència aquest vincle se sol modificar. El i la jove, quan entra en aquest nou cicle de vida, necessita obrir-se espais propis d’intimitat. Es distancia de la família i torna la mirada cap a les persones iguals, que assumeixen molta importància en aquest moment vital.

La necessitat d’anar generant més autonomia respecte a l’adult referent farà que hi hagi un qüestionament de les seves idees, decisions, creences heretades, etc. On abans hi havia un nen o nena que escoltava i assumia el que se li deia o es feia, ara hi ha un o una jove que necessita diferenciar-se de l’adult, fer-se una idea pròpia i expressar la seva veu i el seu sentir. En el cas que la infància hagi transcorregut en un entorn inestable, aquesta confrontació podria amplificar-se encara més. Tot i això, els i les joves continuen necessitant la presència d’aquesta persona referent, però necessiten modificar la relació i, al mateix temps, sentir-se acceptades i sostingudes dins d’aquest canvi.

Els i les joves continuen necessitant la presència d’aquesta persona referent, però necessiten modificar la relació i, al mateix temps, sentir-se acceptades i sostingudes dins d’aquest canvi

Davant d'aquest canvi d'actitud dels i de les adolescents, les persones referents, si no s'adonen que es tracta d'una característica pròpia de l'etapa vital, poden experimentar emocions i sentiments molt diferents: confusió, sensació de rebuig i abandonament, tristesa, ira, etc.

Per donar resposta a aquest acompanyament a l'autonomia i al creixement vital que viuen els fills i les filles, s'hauria de tenir en compte tant la relació paterno o materno-filial com la gestió personal de la persona adulta de referència i la dels joves. En aquest sentit, per acompanyar la relació materno o paterno-filial es treballarien qüestions com la comprensió de l'etapa adolescent, noves maneres de posar límits protectors i, a la vegada, donar espai a l'autonomia que el fill o la filla pot anar adquirint, i la possibilitat de ser part activa en la negociació dels límits. D'una altra banda, per posar atenció en les pròpies necessitats, es treballarien aspectes com ara tornar a connectar amb els propis interessos, buscar espais propis d'escolta interna i gaudi i connectar amb altres adults i famílies amb qui poder compartir les angoixes i normalitzar aquest canvi d'etapa.

A partir de la detecció realitzada per part de les famílies amb relació a la soledat emocional viscuda pels fills i filles, les persones referents adultes acostumen a observar desmotivació generalitzada, tendència a l'aïllament a l'habitació, moltes hores d'activitat continuada en diferents dispositius tecnològics, pèrdua o detriment de les habilitats socials, pèrdua d'interès generalitzat (relacions amb els iguals, aficions i passions, esports, activitats, etc.), estats d'angoixa, baix rendiment acadèmic i baixa autoestima. A més a més, aquestes situacions poden esdevenir conductes de risc com per exemple l'abús de substàncies, ideació i temptativa suïcida, conductes sexuals de risc, relacions de parella abusives i/o dependents, conductes autolesives, alta reactivitat i problemes de conducta violenta o antisocial.

Els punts "Aquí t'escoltem" es troben en els equipaments de referència de tots els districtes de la ciutat de Barcelona. D'aquesta manera, els i les joves arriben al nostre servei per recomanació d'amics o de professorat, de forma directa o bé per derivacions d'altres serveis municipals. És important destacar que a partir dels catorze anys poden contactar i venir directament sense consentiment de progenitors, fet que trenca moltes barreres i obstacles (sempre deixant constància que, en cas de situació de risc, és necessari contactar-hi). La primera presa de contacte normalment es realitza a través de WhatsApp, ja que és la seva eina de comunicació habitual.

A partir dels tallers que duem a terme als punts "Aquí t'escoltem" així com a les activitats que es realitzen en centres educatius, i a través de la vinculació amb altres professionals que treballen amb joves al territori, desestigmatitzem la figura professional del psicòleg i deixem la porta oberta perquè els i les joves es vinculin i trobin un espai on parlar i ésser escoltats. Així, d'una banda, els punts ATE actuen a partir de tallers i atencions grupals temàtiques al voltant del benestar emocional i, alhora, es fan dinàmiques que



Per donar resposta a aquest acompanyament a l'autonomia i al creixement vital que viuen els fills i les filles, s'hauria de tenir en compte tant la relació paterno o materno-filial com la gestió personal de la persona adulta de referència i la dels joves

conviden els i les joves a reflexionar i a connectar-se amb les seves emocions, fet que facilita que puguin identificar quines són les seves necessitats i que siguin capaços d'expressar-ho. I, d'altra banda, a través de l'atenció individual, tenen un espai on es relaxen i es deixen anar sabent que poden parlar sense judicis i amb confidencialitat.

Els factors ja descrits com ara la possibilitat de contactar a través de WhatsApp, ser un espai d'atenció al barri i el fet que som un equip jove fa que ens trobem que les persones adolescents ens relaten vivències i experiències molt íntimes i profundes, on el sentiment de soledat (sigui del tipus que sigui, amb variables d'intensitat diferents, etc.) és el protagonista o el personatge secundari en el seu malestar.

Relatarem algunes situacions de joves que s'han adreçat a l'ATE buscant acompanyament

A continuació, relatarem algunes situacions de joves que s'han adreçat a l'ATE buscant acompanyament. Aquestes situacions han estat escollides pels professionals del SAIF (educadors, educadores, psicòlegs i psicòlogues) atès que són casos paradigmàtics que poden representar-ne d'altres, fent una anàlisi de les situacions més recurrents en els últims mesos.

La primera situació s'emmarca dins del primer tipus de soledat que s'ha esmentat: la soledat emocional.

Una de les persones triades és una jove de setze anys que mostra un sentiment de desconfiança cap a totes les relacions i vincles que estableix, així com rebuig a les mostres d'ajuda o suport. Refereix tenir una àmplia xarxa familiar i d'amistats, i que "tot i estar envoltada de gent" continua emergint la sensació de soledat. Presenta aïllament i apatia per a realitzar cap activitat, i expressa por als judicis externs del grup i manca d'empenta per afrontar-se a la timidesa. Alhora, es culpa per no emprendre cap canvi i per preocupar el seu entorn.

Un altra situació recollida és la d'una jove de divuit anys que relata estar tancada a casa amb absentisme escolar a l'institut des de fa mesos. Sota aquest escenari, la jove es crea un personatge virtual de rol per interactuar amb altres joves, personatge que està present a totes les seves xarxes. La jove conflueix amb la coexistència del personatge i amb ella mateixa, i finalment tria desfer-se del personatge, tot i la por i la inseguretat que l'hi podia generar. Tot i la voluntat de canvi, té angoixa per abordar de nou la vida real i tornar a l'institut. S'observa que tot i haver estat en contacte amb gent i haver establert vincles d'amistat, el sentiment de soledat és molt alt. Després d'un acompanyament professional aconsegueix reflexionar al voltant de la falsa identitat creada per ella mateixa, i conclou que sorgeix com a mecanisme per no confrontar la por a sentir-se sola i el rebuig per part dels iguals.

En aquests dos casos podem identificar com les joves expressen una vivència de soledat tot i que, objectivament, veiem que tenen recursos i una xarxa social ferma. És per això que identifiquem aquest sentiment de soledat des d'un

buit intern. Aquest buit està associat a pensaments irracionals, inseguretats i un autoconcepte negatiu. Tots aquests pensaments es repeteixen de forma reiterada i acaben esdevenint un autoboicot per a elles mateixes, fet que les porta a aïllar-se dels altres per por al rebuig.

En el cas de la primera jove esmentada, és un clar exemple de com aquest menyspreu cap a ella mateixa la porta a culpabilitzar-se i a sentir que tot està malament en ella. És per això que la jove se centra a canviar la seva aparença i porta a terme autolesions com un càstig físic a conseqüència del seu malestar intern.

En el segon cas podem veure una altra manera d'afrontar la soledat. La jove intenta evadir-se, evitant la seva realitat i fugint cap a una realitat dissenyada i controlada que aparentment la fa sentir acceptada i valorada.

La línia de treball en aquests dos casos s'ha centrat, d'entrada, en la contenció emocional així com a donar les eines per identificar emocions i sentiments experimentats. En una segona intervenció, es focalitza a externalitzar aquesta soledat per tal de ser conscient dels pensaments irracionals associats i poder-los confrontar. Una vegada treballades aquestes emocions, així com l'autoconcepte d'elles mateixes, s'ha treballat en el canvi de perspectiva i afrontament d'aquestes vivències, per tal de poder fer front al seu dia a dia amb recursos per a l'autogestió emocional i funcional.

Tot seguit, es presenta una altra situació de soledat, amb un relat d'aïllament social.

Es tracta d'una jove de divuit anys que explica que els seus pares l'han fet fora de casa. La jove relata que a casa hi ha una situació de violència masclista i que hi ha continus espais de tensió i conflicte. Explica que la mare decideix d'expulsar-la de casa quan la jove decideix deixar els estudis i expressar que és lesbiana. Es tracta, alhora, d'una situació desestructurada i molt marcada per una situació de violència durant la infància. La jove és finalment acollida per la família de la seva parella, que li fa costat i li dona suport. La jove expressa que, tot i el suport, continua sentint-se sola per no tenir cap familiar (nuclear o extens) que l'accepti i l'acompanyi.

En aquest exemple, el sentiment de soledat que expressa la jove és el resultat d'una manca de referents i de suport familiar. Com a conseqüència de la situació de violència masclista i d'altres factors, els seus progenitors, com a referents, no han sabut com oferir-li un vincle estable i segur, manca que s'evidencia en el seu procés identitari, on sent la necessitat d'acceptació i s'enfronta al dol que suposa deixar enrere la projecció d'una família estructurada per confrontar la realitat de formar part d'una família disfuncional. Amb aquest context, els i les professionals centren la feina en la necessitat de la jove de poder posar veu i donar espai al seu patiment, validant així les seves emocions; un exercici molt necessari, ja que atesa la situació familiar,



la jove ha encapsulat el seu sentir durant molt de temps sense sentir-se capaç ni ésser conscient de la necessitat de expressar-ho. S'ha donat pas a un acompanyament, tant en aquest dol com en el procés de definir una nova vida i una nova xarxa de suport per a ella.

Per últim, comentarem una altra realitat, on s'experimenta la solitud existencial.

En aquest cas és una jove de vint anys que arriba a Barcelona, provinent d'una altra ciutat espanyola, per tal de realitzar estudis a la ciutat. És el primer cop que la jove viu de forma independent, separada de la parella i la família. Estar en una ciutat desconeguda, fent estudis nous i sense la xarxa de suport suposa un repte per a ella, que afronta amb ganes però també amb molta pressió. Comença a somatitzar aquesta pressió, que es manifesta amb mals de panxa. La jove es qüestiona la decisió que ha pres de viure fora i l'únic que la calma és parlar amb els familiars i la parella. Expressa com "la vida adulta" ha arribat de sobte i que no se sent preparada. El malestar es manifesta en dificultats per dormir i amb pèrdua de pes.

En aquest cas podem identificar que la jove experimenta un sentiment de solitud existencial, és a dir, viu per primera vegada el que és estar sola, en un moment de canvi vital, lluny dels seus referents més propers. Tot i que hi compta, la jove es troba en un procés d'adaptació on ha d'assumir que no està sola tot i tenir el seu suport a distància per primera vegada. És per això que es treballa amb ella per aconseguir confiar en els seus recursos i capacitats personals.

La jove, en sentir-se capaç i anar adaptant-se al seu nou entorn, ha après a viure còmodament els silencis i a escoltar-se a ella mateixa, fet que li ha permès identificar què despertava aquests mals de panxa i quan apareixien, i ha trobat els recursos per a reduir-los i minimitzar-los considerablement. La vivència de solitud és molt present en les joves i les famílies ateses. Tot i que aquestes experiències estan molt marcades per la individualitat, n'hem assenyalat algunes de representatives per poder evidenciar la presència d'aquest patiment en l'actualitat. Poder trobar un professional amb qui compartir aquestes vivències, rebre acompanyament i ésser escoltada pot donar pas a un nou camí en les seves vides, repartir el pes i treure càrrega tot entenent que hi ha més persones que se senten així.

Recursos i eines

Com s'ha esmentat en la diagnosi, en aquest temps de post-pandèmia podem dir que ens hem adonat de les conseqüències de passar més temps a casa –pels i per les joves, adolescents i famílies que en un moment o altre han passat pel servei. Ha comportat més temps amb un mateix o una mateixa i, inevitablement, en molts casos, més temps per aturar-se a pensar. Moltes persones joves s'han trobat fora de les dinàmiques habituals del seu dia a dia, sense la possibilitat d'evasió a la qual moltes vegades recorren, sense aquell “ara vaig amb les meves amigues i passo”. En el treball amb joves hem pogut observar el que ha suposat trobar-se amb aquest *cara a cara al mirall*, aquest inici d'introspecció en un moment vital de molt canvi i d'instabilitat en el món i moment que vivim.

Acompanyar els i les joves comporta mostrar com poder posar ordre a aquest món personal, aprendre a identificar aquests diàlegs interns i les veus que hi apareixen. Aquest acompanyament per identificar-les pot fer entendre certs malestars que, d'entrada, els i les joves no identifiquen d'on venen, així com confrontar les veus (que a vegades són molt irracionals) que poden aparèixer. Aprendre a gestionar-les i a expressar-les requereix un procés que, per una qüestió d'edat, les persones més joves encara no han fet o tot just han començat a fer.

Entenem que per treballar la solitud tant a escala grupal com individual és bàsic poder posar nom a les emocions sobre les vivències que s'experimenten. En aquest sentit, ens agradaria ampliar una mica la mirada perquè pensem que durant l'exercici d'acompanyar els i les joves és important posar èmfasi en dos vessants: el *poder professional*, entès com aquell acompanyament i aquell saber que es pot aportar des d'una figura preparada i amb experiència per treballar sobre la soledat; i el *poder personal*, entès com aquells recursos i aquell saber que la mateixa persona ha desenvolupat al llarg de la seva trajectòria, gràcies a les seves experiències, aprenentatges i el seu propi bagatge de vida.

Proposem aquesta doble mirada perquè la figura professional acompanya en el caminar d'aquelles persones joves que busquen crear el seu propi recorregut. I acompanyar també significa estar disponible, animar i dotar d'oportunitats tot posant l'altre al centre mentre afronta les seves dificultats, essent protagonista de la seva història. Aquests espais són vitals per donar suport i oferir contenció emocional, perquè puguin expressar les seves emocions, com se senten, què viuen, què els succeeix, etc.

A continuació suggerim algunes adreces d'interès sobre guies per acompanyar joves que viuen el sentiment de solitud i per treballar les emocions. A la primera adreça podeu trobar una guia que s'ha publicat fa poc. És específica per enfocar la intervenció educativa en la detecció, la prevenció i l'acció per a l'acompanyament a les persones joves que viuen una soledat no desitjada. La segona és específica per trobar recursos per acompanyar en l'experimentació emocional de les persones joves.



Durant l'exercici d'acompanyar els i les joves és important posar èmfasi en dos vessants: el *poder professional* i el *poder personal*

1) *Guia Soledat:*

https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/guia_soledat_joves_2021.pdf

2) *Guia m'emociONES:*

https://www.diba.cat/documents/124901139/353982614/G6_FEM_TEC_memociONES_totalaigua.pdf/07f9ccca-aa51-093a-bed2-115f06916ecc?t=1627315987477

Pel que fa als recursos, recomanem fer un treball amb els i les joves al voltant de la millora de l'autoestima, el benestar emocional, l'autoafirmació, potenciar els vincles socials i millorar la comunicació i l'autopercepció. Es tracta de potenciar diverses habilitats com la intrapersonal, la interpersonal, la capacitat d'afrontar els canvis, la frustració, afavorir el benestar físic, desenvolupar habilitats per reescriure la pròpia història, mostrar resiliència, entre d'altres.

Considerem que la millor manera de poder treballar tots aquests aspectes és d'una manera vivencial, a través de fórmules dinàmiques, així com combinar-les amb altres estratègies més introspectives i de reflexió personal

Considerem que la millor manera de poder treballar tots aquests aspectes és d'una manera vivencial, a través de fórmules dinàmiques (tècniques de respiració, exercici, tècniques de canvi de focalització de l'atenció, etc.), així com combinar-les amb altres estratègies més introspectives i de reflexió personal (gaudir dels petits detalls i de les petites alegries i recollir-les en finalitzar el dia; elaborar una llista sobre gratituds i relacions saludables existents; identificar fortesaleses i èxits, escriure un diari emocional personal, entre moltes d'altres).

És important recordar que per generar canvis convé introduir una o dues orientacions o pautes noves, per tal de no generar falses expectatives de canvi i frustració de no assolir-les. A la llarga és interessant d'anar revisant, mitjançant ítems de valoració de cada pas, si s'estan assolint aquests nous hàbits i comprovar que són positius per als i les joves.

D'altra banda, proposem un seguit d'eines i recursos per enfortir la intervenció fent ús del *poder professional*, adaptant les propostes a la vivència i el concepte de la soledat de la persona que acompanya. Per generar un espai d'atenció i treball en l'acompanyament de les emocions, és adient facilitar un ambient d'acollida i confiança, on prèviament s'hagi reforçat el vincle amb la persona. D'aquesta manera es pot aprofundir en l'acompanyament emocional dels i de les joves.

Per treballar el dol:

- Cartes de comiat.
- Tècnica de la cadira buida.

Per afavorir el sentiment de pertinença i potenciar el saber col·lectiu:

- Promoure els espais d'intervenció grupal entre iguals.
- Construir cercles de seguretat i de suport.
- Orientar per afavorir la integració en la comunitat.

Per modificar la percepció de les interaccions interpersonals:

- Mostrar-se com una figura professional disponible i propera.
- Oferir un espai d'escolta activa i validació on pugui parlar de si mateixa i de les seves preocupacions.
- Treballar la superficialitat i la profunditat de les relacions afectives.

Per redefinir la història:

- Tècniques i exercicis propis de l'escriptura expressiva i terapèutica.

Per desenvolupar habilitats d'afrontament als canvis:

- Tècniques externes centrades en les valoracions.
- Tècniques externes centrades en les emocions.
- Tècniques externes centrades en l'element estressor.

Per desenvolupar habilitats intrapersonals i l'autoestima:

- Treballar la por sobre el judici extern i la sensibilitat a les crítiques.
- Focalitzar en les tres dimensions: cognició o pensament, emoció i conducta.

Treballar amb les emocions i la voluntat de canvi de les persones pot ser complex perquè poden sorgir d'altres situacions no previstes. El rol del professional haurà de ser el de facilitar que la persona vagi trobant les respostes per si mateixa. Això li facilitarà la comprensió del que viu i del que experimenta, així com trobar el compromís i la via per anar treballant les seves necessitats emocionals per fer front a la soledat.

La covid ens ha situat a tots i totes en llocs i situacions que no podríem haver imaginat. De vegades, la nostra vida s'ha apropat més a un relat distòpic que no pas a la nostra realitat. En aquest context hem hagut d'aprendre a ritmes forçats. Des d'una mirada positiva envers la situació, observem com aquest context ens ha aportat noves dades i ens ha impulsat a posar mirades a certes realitats que, tot i que ja hi eren, ara s'agreugen, com és el cas de la soledat entre el jovent.

El context social en el qual vivim, amb canvis constants i ràpids, on ens trobem hiperconnectats, però alhora cada vegada més individualistes, genera, com deïem, una manca de teixit social i de sentiment de col·lectivitat. L'era que vivim ens aboca, si no hi posem consciència, a crear vincles fràgils, a no saber com gestionar els processos d'interacció social i a un sentiment de solitud que hem volgut desxifrar amb aquest article.

Com a persones professionals que acompanyem el jovent hem de treballar perquè la societat vegi la importància de posar els adolescents i les persones joves al centre, vetllant perquè les accions dels diferents agents vagin en aquesta línia. Des de l'experiència i l'expertesa del SAIF, veiem la situació



**L'era que vivim
ens aboca,
si no hi posem
consciència, a
crear vincles
fràgils**

actual com un repte i alhora com una oportunitat, per treballar des d'una vessant preventiva; amb el convenciment de qui coneix la realitat i a la vegada també les eines que es necessiten per tal de viure-la des d'una òptica positiva i empoderadora.

Clàudia Viñas De temple
Coordinadora dels punts “Aquí t’escoltem”
cvinasd@ext.bcn.cat

Eugènia Cruz Gifreu
Psicòloga a Sarrià - Sant Gervasi i Sant Martí
mcruzg@ext.bcn.cat

Helena Sánchez Codern
Psicòloga a Horta-Guinardó i Nou Barris
hsanchez@bcn.cat

Joan del Rio
Coordinador de l'article
Director tècnic de la Fundació Acció Social i Infància
jdelrio@fasi.cat

Mònica Garcia López
Directora del Servei per a Adolescents i Famílies (SAIF)
mgarcialopez1@ext.bcn.cat

Montse Pujol Morcillo
Educatrice social al Centre per a Famílies
mpujol@ext.bcn.cat

Raquel Terribas Pie
Educatrice social
“Aquí t’escoltem”
Sarrià - Sant Gervasi
rterribas@ext.bcn.cat

Sandra Leyva Michot
Psicòloga a Sants i L'Eixample
sleyva@ext.bcn.cat

Stefania Angella
Coordinadora del Centre per a Famílies
sangella@ext.bcn.cat

Bibliografia

- Bauman, Z. (2004). *Modernidad Líquida*. Argentina: Fondo de Cultura Económica de España.
- Carvajal-Carrascal, G. i Caro-Castillo, C. V. (2009). *Soledad en la adolescencia: análisis del concepto*. Aquichan.
- Congost, S. (2019). *A solas*. Zenith.
- European Social Survey*. (2020). <https://www.europeansocialsurvey.org>
- Fantova, F. (2020). Soledat, comunitat i serveis socials després de la pandèmia. *Llei d'Engel*.
- Joint Research Center (2018). *Loneliness – an unequally shared burden in Europe**. European Union.
- López, P. (2021). Estimar i sentir-se estimats en temps líquids. Una mirada socioeducativa a les soledats juvenils. *Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030*. Ajuntament de Barcelona.
- Manga, D., Abella, V., Barrio, S. i Álvarez, A. (2007). *Tipos de Adolescentes según la Soledad y el Acoso Escolar Percibido: diferencias en personalidad y apoyo social*. http://www.henrry.tipica.org/xwuqiwasjllhasdf7985644Tipica2/pdf/manga_tipos_de_adolescentes_segun_la_soledad_y_el_acoso_escolar.pdf
- Pinto Lobo, M. (2019). La soledad en España desde el punto de vista sociológico. *Revista CNEIP*. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/16/14>
- Sen, C. (14 de maig de 2016). Ser madre de niños de 12 años: lo más difícil. *La Vanguardia*.
- Soler, P., Estepona, B. i Iglesias, E. (2021). *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i Joves en situacions de soledat*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- Tinc un adolescent a casa*. (2009). https://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=08cbe20c-a3e7-4646-baee-5b6efa402a5e&groupId=713456

