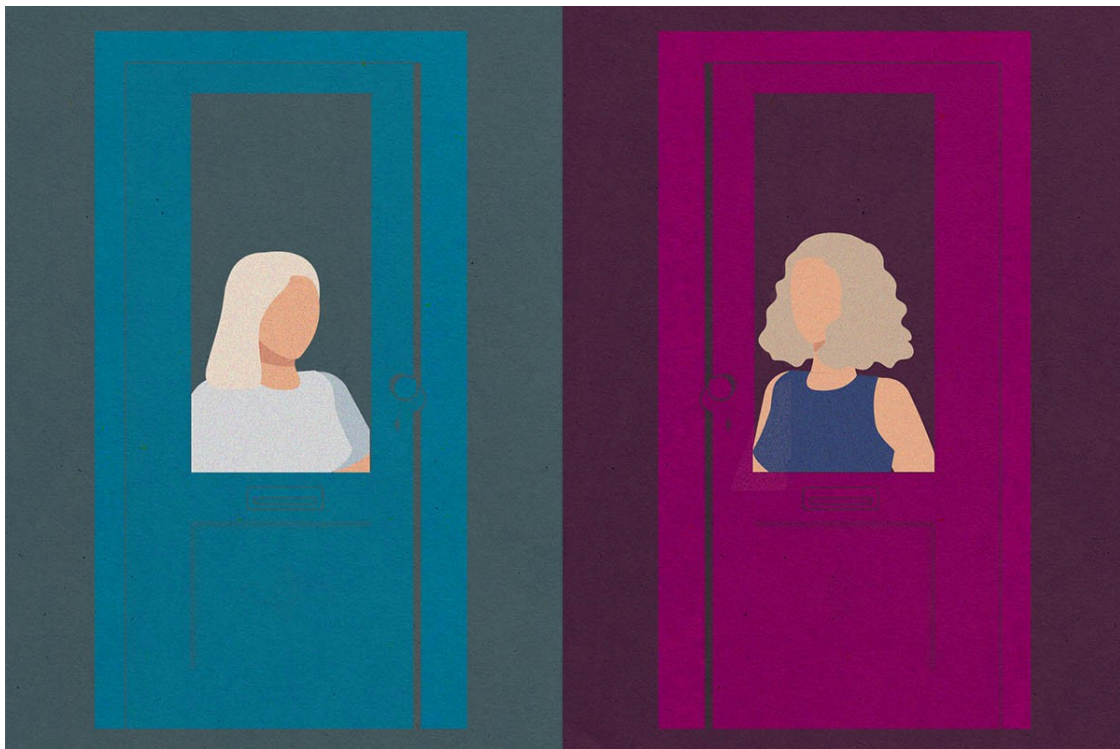


Envelliment i soledat: què hi ha darrera de cada porta?

La història d'en Joan, la Dolors i la Maria Anglada, tres històries de soledat en comú



Soledat, envelliment i portes | Fundació «la Caixa»

Segons un estudi(https://observatoriosociallacaixa.org/ca/-/soledad-personas-mayores/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=) del Programa de gent gran de la Fundació ?la Caixa?, una de cada quatre persones adultes al nostre país se sent sola o està en risc d'aïllament social. Per això, el programa Sempre acompanyat(https://fundacionlacaixa.org/ca/web/guest/programa-sempre-acompanyats/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=) treballa per fer visibles les històries que s'amaguen darrere les portes de la gent gran, creant un discurs nou sobre l'envelliment i la soledat com un fenomen divers i natural que s'ha de desbrossar d'estereotips.

[nointext]

Descobrim aquesta realitat a miradasconalma.org, una nova manera de parlar de la realitat social

(http://miradesambanima.org/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=) . Amb actitud i optimisme. Des de la diversitat. I a partir de les històries de la Fundació "la Caixa"

(https://fundacionlacaixa.org/ca/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=) . Alma, la xarxa social social vol ser també un punt de trobada de les infinites realitats socials del nostre món.

[nointext]

Sobre aquestes múltiples dimensions de la soledat en aquesta etapa de la vida van conversar María Márquez, professora titular de Psicologia de la Universitat Autònoma de Madrid (UAM), i Javier Yanguas, director científic del **Programa de gent gran** (https://fundacionlacaixa.org/ca/programa-gent-gran-la-caixa/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content&utm_term), a la xerrada on-line "**Soledat en la gent gran**" (https://www.youtube.com/watch?v=uH9_AeyG5rl&feature=youtu.be), moderada per la periodista Gemma Bustarviejo.

Quan Joan Vernet es va jubilar va començar a tenir por de quedar-se sol; s'aixecava i marxava a caminar, però, tímid com és, gairebé no tractava ningú, tret de la seva germana, Maria Rosa, que va sentir que el seu món s'havia acabat quan va perdre el marit. A unes portes de distància, veïna també de Terrassa, una desperta costurera, Dolors Anglada, gairebé no sortia de casa per un problema de mobilitat a les cames. Cap d'ells no experimenta la soledat de la mateixa manera, però els tres tenen alguna cosa en comú: han obert la porta al programa Sempre acompanyats de la Fundació ?la Caixa? i han tingut la valentia d'admetre que se senten sols per posar-hi remei construint relacions que per a ells siguin significatives.

[noticia]212267[/noticia]

Perquè trucar a un timbre pot ser, com assegura la Dra. María Márquez, l'empenta que necessita una persona en risc d'aïllament per sortir ?d'aquestes inèrcies que es perpetuen, com la por que sent grans no interessin a ningú?. I encara que potser no tinguin ganes d'atendre la trucada, podem ajudar-los a tenir-ne.

Per a Javier Yanguas, la soledat és complexa i diversa, i està molt relacionada amb la vulnerabilitat. Així, quan envellim ens sentim més vulnerables, i alhora la soledat incrementa aquest sentiment de desemparança, que sovint es percep com un fracàs.

?Hi ha molts tipus de soledat: hi ha la soledat social, en què la persona no té ningú; l'emocional, en què ens sentim rebutjats i ens trobem a faltar, i un tercer tipus de soledat de la qual no es parla gaire i que és un tema pendent de la psicogerontologia, la soledat existencial. És a dir, la sensació de no poder connectar amb els altres, de sentir que ens falta propòsit, i això està molt lligat al sentit de la vida?, sosté Yanguas.

Vivim molts dols al llarg d'una vida; cada etapa és una pèrdua, però també un desafiament per a la identitat, com defensa María Márquez, qui creu que tot i que cada cas és particular, els processos de dol pels altres o per facetes d'un mateix s'han d'enfrontar com tasques que ens ajuden a acceptar els canvis i ajustar-nos-hi. ?La nostra missió ha de ser ajudar a gestionar les vulnerabilitats i acompanyar a l'hora de fer les tasques, perquè sovint les persones pateixen bloquejos i, o bé tenen dificultats per expressar les emocions o bé no tenen ningú que les escolti o ni tan sols saben com ho poden fer?, apunta la doctora.

[noticiadiari]2/211429[/noticiadiari]

Però per crear llaços amb l'altre que empenyin cap al canvi, també hem d'aprendre a viure amb la nostra ?mateixitat? i, en comptes d'intentar desterrar la soledat, hem de ser capaços de pactar-hi. És en aquest sentit que la pandèmia de la COVID-19 ha posat de relleu no tan sols la nostra vulnerabilitat i la necessitat de l'altre, sinó que estem despullats davant de la nostra ?existència sense additiu?.

?Aprendre a conviure amb la soledat és bo des de nens, com passa amb les emocions negatives, que no són ni molt menys malalties. Ens venen vides amb somriures permanents i eufòria perpètua, quan el nostre benestar ha d'anar a la trobada de l'altre i d'un mateix?, subscriu Yanguas, qui destaca la importància de generar canvis en la vida quotidiana i realitzar-nos a través d'un projecte de vida del qual gaudim, cosa que de vegades col·lideix amb els estereotips, la sobreprotecció i la infantilització amb què es tracta la gent gran.

I especialment quan l'aïllament, la incertesa i les pèrdues s'han convertit en part del nostre dia a dia: ?La Covid-19 ens ha situat davant d'una quotidianitat poc atractiva i, confrontats amb la nostra pròpia existència, no sabem què hem de fer amb les nostres vides?, diu el Dr. Yanguas, i això planteja un escenari que, segons el seu col·lega, pot ajudar-nos a descobrir de quina manera ens agradaria estar vinculats amb els altres, i generar una nova cultura més comunitària alhora que facilitem recursos a la gent gran i als qui els acompanyen per enfrontar-se a la soledat i les seves emocions.

Totes les portes amaguen històries interconnectades i, encara que hi hagi panys, s'obren d'un costat i de l'altre. Estem preparats per deixar sortir la soledat?

[noticiadiari]2/210428[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/210841[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/202622[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/203538[/noticiadiari]

[senseminutaminut] [noautor] [sensesubtitol]