

Estar en soledat: alliberar-se de l'afecció, obrir-se a la suficiència

Dg, 23/02/2020 per Catalunya Religió



([Maria Joana Querol Beltrán -Bisbat de Tortosa](#)) El dimecres, 19 de febrer, el consiliari diocesà del moviment Vida Creixent, **Joan Bajo Llauradó**, va fer la segona xerrada del curs 2019-2020 a l'Espai Patronat, dintre el cicle de conferències trimestrals organitzades per aquest moviment de gent gran. El fil conductor de les tres xerrades d'aquest curs és: "La soledat en la gent gran. La pobresa silenciosa", amb la col·laboració del Consell Municipal de la Gent Gran de l'Ajuntament de Tortosa.

"Estar en soledat: alliberar-se de l'afecció, obrir-se a la suficiència", va ser el tema de la xerrada. En les persones grans la qualitat de relacions disminueix i es planteja un futur complex. No sols es tenen problemes de soledat, sinó que hi ha una xarxa social molt feble que no sap acompanyar en els moments més forts de les emocions d'aquestes persones: tristesa, abatiment, desencís, nostàlgia... La soledat apareix com una estranya companya de la persona gran. Soledat per distanciament social i per aïllament afectiu, podent arribar a sentir que ja no pertanyen al seu entorn familiar, de veïnat, de barri i àdhuc de poble. Des de la perspectiva evolutiva, es defineix la soledat com la set de relacions socials. És una condició psicològica i social que inclou aspectes emocionals i cognitius, arribant a valorar insuficient el recolzament social rebut. Diferents estudis realitzats constaten que la soledat preocupa cada vegada més, ja que amb facilitat apareixen crisis que amenacen el procés d'envelliment: canvis corporals interns i externs, pèrdues de rol social i familiar, pèrdua de persones estimades i significatives per a la seua vida, malestar, disminució d'activitat, sentiment d'inutilitat, enfrontament amb la mort i assumir-la, etc. La soledat és la sensació subjectiva de tenir menys afecte per part de les persones amb qui ens relacionem.

En aquesta etapa de la vida apareixent diferents crisis. Crisi d'identitat: la persona gran se n'adona que ja no és el qui era, viu amb la incertesa de futur i tendeix a

replegar-se a si mateixa. Viu una transformació ràpida de les seves capacitats físiques i intel·lectuals, fins i tot de la seva manera de viure. La crisi d'autonomia: la persona es veu alterada pel deteriorament físic. També es veu afectada la seva autonomia psicològica i moral, arribant a sentir-se expropiada de la capacitat d'autodeterminació. S'accelera el procés de deteriorament i es genera la sensació de dependència i apatia. Crisi de pertinença: Com la persona gran ja no és productiva, se sent aïllada i discriminada, malgrat que la soledat pot ser imposada o buscada.

Però és molt important que enmig de la soledat que experimenten les persones grans està la resiliència, que és la capacitat humana de fer front a les adversitats de la vida, superar-les i sortir-ne enfortit. Davant les situacions negatives cal tenir adaptacions positives. En la soledat sobrevinguda per les diferents pèrdues que pateix, aconsegueix l'actitud resilient quan conserva la pròpia identitat davant aquests esdeveniments i, cerca i troba les habilitats i capacitats necessàries per superar aquestes situacions de sofriment.

Ajuden a la resiliència la neuroplasticitat, que és la capacitat del cervell per adaptar-se i desenvolupar els processos necessaris per aconseguir situacions amb èxit. També el sistema immunològic actua com a reparador de situacions negatives i patològiques. L'aïllament social predisposa a patir certes patologies i fins i tot poden precipitar la mort.

Hi ha uns factors que ajuden la persona gran a ser resilient: Control personal, que consisteix en saber autogestionar-se per vèncer la soledat. Actitud optimista, que porta una fortalesa psicològica necessària per lluitar contra "la mort social". Emocions positives que condueixen a tenir tolerància amb les relacions amb els altres: amor, perdó, altruisme, gratitud, solidaritat... Un factor molt important és l'esperitualitat, ja que ajuda a afrontar els canvis i proporciona un estat de benestar.

També hi ha unes condicions que ajuden a la persona gran a afrontar la soledat: Acceptació dels canvis, és a dir assumir-los a tots els nivells. Estil de vida actiu: "poco plato, poca cama y mucho zapato". Aconseguir metes saludables i projectes d'aprenentatge: "El saber no ocupa lugar". Participació social, ja que és bo conservar les xarxes socials i fins i tot augmentar-les. Gestió de les emocions, és a dir, control d'estabilitat emocional per a no tancar-se en un mateix. Visió de futur, ja que gràcies a la resiliència la persona gran aconsegueix estar amb pau amb el passat i perdona i oblida de manera conscient. Quan aconsegueix activar les seves habilitats de resiliència millora la qualitat de vida i gaudeix del seu propi benestar personal. L'activació dels recursos de resiliència davant la soledat, porten a les persones grans a una estimulació positiva de la seva autovaloració i autoestima.