



**La soledat no desitjada: quan estar connectat no és suficient**  
**Sandra Escapa**

La soledat no desitjada no és només cosa de l'envelliment. Al contrari, alguns estudis revelen que són les persones joves les que se senten més sovint soles, malgrat la seva major sociabilitat i accés a la tecnologia. Això fa que la soledat adopti forma de U, amb major incidència en els dos extrems de població per intervals d'edat. En l'etapa adolescent, pot tenir conseqüències negatives per a la salut i el benestar.

La soledat no desitjada no és un tema nou. Les primeres recerques que en parlen daten de la dècada de 1950<sup>1</sup>, tot i que es refereixen, sobretot, a l'aïllament de les persones grans. A inicis del segle XXI van incrementar-se els estudis sobre la soledat no desitjada i les seves conseqüències sobre la salut física i mental<sup>2</sup>. Però no va ser fins al 2018 —quan Theresa May, primera ministra del Regne Unit, va crear el primer Ministeri contra la Soledat<sup>3</sup>—, que va traspassar l'àmbit acadèmic i científic, i va passar a considerar-se un tema de debat públic. Aquest gest posava sobre la taula la preocupació per aquest malestar que afectava nou milions de persones d'aquell país, i posava en marxa una estratègia nacional amb l'objectiu de conèixer i prevenir la soledat no desitjada, així com d'atendre aquelles persones que la pateixen. Aquell mateix any, la Comissió Europea va presentar un informe on indicava que 30 milions de persones a Europa se sentien sovint soles<sup>4</sup>.

Malgrat l'evidència d'aquestes xifres, acostumem a percebre la soledat no desitjada com un problema exclusiu de les persones grans. És probable que això sigui perquè vinculem la soledat al fet d'estar sols i sabem que gran part de les llars unipersonals estan formades per persones de més de 65 anys, sobretot dones. No obstant això, no és el mateix sentir-se sol que estar sol. Una persona pot estar sola i gaudir de la seva soledat. En canvi, hi pot haver persones que, malgrat viure acompanyades i tenir contactes sovint, se senten soles.

### **La naturalesa de la soledat**

A què ens referim, doncs, quan parlem de soledat no desitjada? Una de les definicions més utilitzades considera aquest sentiment com un desajust entre la quantitat i la qualitat de les relacions socials que tenim i les que desitjaríem<sup>5</sup>. És a dir, el sentiment de soledat no està condicionat només pel nombre de relacions que tenim, sinó per la percepció de la qualitat d'aquestes relacions. No tenir ningú en qui confiar, sentir-se abandonat/ada o exclòs/osa, tenir sensació de buidor... poden ser manifestacions d'aquest sentiment de soledat. Aquest malestar, doncs, pot aparèixer en qualsevol de les etapes de la vida. De fet, sovint es manifesta en moments de transició vital, com pot ser el canvi entre etapes educatives, un canvi de domicili a una altra ciutat o país, la separació de la parella, la viduïtat, l'inici de la maternitat o paternitat, la pèrdua de la feina o la jubilació, patir malalties cròniques greus, passar a ser una persona amb dependència o convertir-se en una persona cuidadora...<sup>6</sup> La soledat, per tant, no té edat.

El 2009, Pearl Dykstra va publicar un article on desmuntava el mite que la soledat no desitjada és només cosa de persones grans. Utilitzant dades d'enquestes i estudis longitudinals, demostrava que la soledat no desitjada no és necessàriament una part inevitable de l'envelliment, i que pot variar significativament entre individus i en diferents etapes de la vida. Segons l'estudi, són les persones joves, seguides de les persones grans, les que se senten més sovint soles.



### **Sandra Escapa**

Sociòloga, doctora en Sociologia de les Polítiques Públiques i Socials per la Universitat de Saragossa i màster en Recerca en Sociologia i Demografia per la Universitat Pompeu Fabra. Actualment és professora lectora del Departament de Sociologia de la Universitat de Barcelona. Ha estat investigadora de l'Institut d'Infància i Món Urbà (CIIMU), de la Fundació Jaume Bofill i de l'Institut d'Estudis Regionals i Metropolitans (IERMB), entre d'altres. Ha participat en el disseny de l'Estratègia municipal contra la soledat de l'Ajuntament de Barcelona. És autora d'articles científics i divulgatius, i investiga sobre joventut i cicles de vida, soledat no desitjada, malestars emocionals i salut mental, i pobresa i exclusió social.

## Notes

1. Reichmann, F. F. "Loneliness". *Psychiatry*, 22(1): 1-15. 1959.
2. Cacioppo [et al.] 2000, 2002, 2006.
3. Al 2021, el Japó també va anunciar la creació d'un ministeri contra la soledat. <http://ow.ly/tAgi50MGIEY>
4. Comissió Europea (2018). *Loneliness - an unequally shared burden in Europe*. <http://ow.ly/9vQN50MGm8N>
5. Peplau, L. i Perlman, D. (1982). "Perspectives on loneliness". *A Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nova York: Wiley.
6. *A connected society. A strategy for tackling loneliness: laying the foundations for change*. Londres. HM Government, 2018. <http://ow.ly/sEy150MGmeL>
7. Ajuntament de Barcelona (2021). *Estratègia municipal contra la soledat*. <http://ow.ly/ZZVS50MGISE>
8. Agència de Salut Pública de Barcelona, 2022. <http://ow.ly/3XiM50MGIVk>
9. Marí-Klose, M. i Escapa, S. "La soledat de les persones joves". *A La Joventut de Barcelona l'Any de la Pandèmia. 10 anàlisis de l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020*. Ajuntament de Barcelona, 2021.

---

**La soledat no desitjada durant la joventut està relacionada amb la transició a la vida adulta i amb el fet de no assolir el que s'espera d'aquesta etapa vital.**

Aquesta tendència en forma de U (els dos extrems de població per intervals d'edat) s'ha evidenciat també en enquestes de països com el Regne Unit, Austràlia, Nova Zelanda, els Estats Units i el Japó. El 2021, un estudi de l'Ajuntament de Barcelona<sup>7</sup> va demostrar que hi ha un major sentiment de soledat en les persones joves a la ciutat de Barcelona: la població d'entre 16 i 24 anys és la que, en major mesura, se sent sovint sola (el 7,1%), seguida de les persones de 25 a 34 anys (el 4,7%) i les de 65 anys o més (4,1%).

Si posem el focus en les persones encara més joves, els i les adolescents, les xifres de soledat no desitjada gairebé es dupliquen: el 12,6% dels barcelonins que tenen entre 13 i 19 anys asseguren sentir-se sols amb freqüència<sup>8</sup>. Es diu que l'etapa adolescent és, en si mateixa, una etapa en què el sentiment de soledat es presenta sovint i es vincula a moments de cerca de la identitat. Però quan la soledat es prolonga o cronifica pot tenir conseqüències negatives per a la salut i el benestar dels i de les adolescents com, per exemple, major estrès i aïllament social, menor capacitat cognitiva, egocentrisme o sensació d'amenaça de l'entorn.

Podem parlar del mateix tipus de sentiment de soledat en adolescents, joves i persones grans? Podria ser que la sensació de malestar i buidor fos similar, però la naturalesa d'aquesta soledat sigui diferent. Mentre que en les persones grans el sentiment de soledat acostuma a estar relacionat amb la manca de relacions socials (xarxa relacional massa petita o relacions de mala qualitat) i amb la deficient salut física i mental (malalties cròniques, dependència, estrès o depressió, que dificulten les relacions socials), entre les més joves sembla no vincular-se al nombre de relacions que es tenen.

La soledat no desitjada entre el jovent sembla estar relacionada amb la frustració cap a certs episodis vinculats a la transició a la vida adulta. Les persones joves no emancipades, les que estan en situació d'atur, les que no disposen d'ingressos propis i les que no tenen parella estable són les que tenen major risc de sentir-se sovint soles. Per tant, podríem dir que la soledat no desitjada durant la joventut està més relacionada amb el

fet de no haver assolit el que la societat espera que s'acompleixi durant aquesta etapa vital (independitzar-se, tenir feina i ingressos propis o formar una família)<sup>9</sup>.

Entre els i les adolescents, la soledat no desitjada també està vinculada a la frustració de la joventut, especialment marcada en el procés

de canvi entre etapes educatives (pressions educatives i socials, canvi d'amistats i d'entorn escolar, moments de presa de decisions en l'itinerari educatiu i professional...). Però també a la necessitat d'encaixar en un grup com a forma d'identitat. La manca de sentiment de pertinença o la manca de relacions de qualitat amb companys i professorat pot ser un factor associat a la soledat no desitjada en aquesta etapa.

### **L'ús (i abús?) de les pantalles**

Un altre aspecte que darrerament genera debat sobre els i les adolescents (i també en altres etapes del cicle de vida) és l'ús (i possible abús) de les pantalles. Algunes recerques evidencien una relació entre l'ús de les xarxes socials digitals i la soledat no desitjada. Malgrat que s'observa que existeix una correlació positiva entre relacions socials en persona i relacions socials digitals (els i les adolescents amb més relacions personals també tenen més relacions digitals), sí que es detecta un major risc de sentiment de soledat quan les persones adolescents tenen menys relacions presencials, però més relacions socials digitals (en l'espai virtual). Cal posar el focus, doncs, no tant a evitar l'ús de les xarxes socials digitals (no serveix de res considerar-les com a enemigues), sinó a fomentar les relacions personals.

En definitiva, la soledat no desitjada és un problema global de les societats actuals, fruit del procés de modernitat, l'increment de l'individualisme, el desenvolupament i disseny urbà, i l'expansió en l'ús de les tecnologies en un món digitalitzat. Pot afectar qualsevol persona, de qualsevol edat, però alguns perfils tenen més probabilitats que altres en funció de l'etapa del cicle de vida i la situació en què es trobin. És per això que l'acompanyament i l'atenció que es poden oferir a les persones que se senten soles hauran de tenir en compte les necessitats davant la variabilitat de factors de la soledat no desitjada.



En el cas de les persones adolescents i joves que se senten soles, no es tracta d'ampliar el nombre de relacions. Ja estan prou connectades i controlen a la perfecció el funcionament de les xarxes socials digitals. Cal poder aprofundir en les relacions, que siguin de qualitat, que hi siguin quan se les necessita i que generin confiança. Però també des de les organitzacions i institucions socials, o fins i tot com a societat en general, s'hi pot fer molt. Algunes accions podrien anar orientades a impulsar mesures d'assessorament i suport, econòmic i social, per tal que les persones adolescents i joves puguin assolir les seves fites, que se sentin acompanyades

---

No es tracta d'ampliar el nombre de relacions sinó d'aprofundir en elles, que siguin de qualitat, que hi siguin quan se les necessita i que generin confiança.

en la seva presa de decisions i en els moments de frustració, generar espais (físics o virtuals) per compartir experiències, neguits, necessitats, fracassos i èxits, per entendre que no estan (no estem) soles. Perquè combatre la soledat no desitjada és cosa de tothom.

#### Referències bibliogràfiques

Dykstra, P. "Older adult loneliness: Myths and realities". *European Journal of Ageing* 6, 91-100. 2009. <http://ow.ly/1jS750MGIZq>

Cacioppo, J. T., Chen, H. Y. i Cacioppo, S. "Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults". *Personality and Social Psychology Bulletin* 43, 1125-1135. 2017. <http://ow.ly/lcga50MGn0u>

Goossens, L. "Loneliness in adolescence: Insights from Cacioppo's evolutionary model". *Child Development Perspectives* 12, 230-234. 2018. <http://ow.ly/Zmpj50MGnsW>

Eccles, A. M. i Qualter, P. "Review: Alleviating loneliness in young people — a meta-analysis of interventions". *Child and Adolescent Mental Health* 26, 17-33. 2020. <http://ow.ly/bnRj50MGnMt>

Hawkey, L. C. i Cacioppo, J. T. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms". *Annals of Behavioral Medicine* 40(2), 218-227. 2010.

Santini, Z. I. [et al.]. "Social Disconnectness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study". *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 15, 632906. 2021.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. i Campbell, W. K. "Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness". *Journal of Social and Personal Relationships* 36 (6), 1892-1913. 2019. <http://ow.ly/Wwml50MGnwN>