

VIURE AMB SENTIT



Programa de
Gent Gran

EDICIÓ
Fundació "la Caixa"

AUTORS
Javier Yanguas i Gemma Cantoni

DISSENY GRÀFIC
Kembeke Estudio SL

IL·LUSTRACIONS
Ángela Díaz

TRADUCCIÓ
Caplletra

IMPRESSIÓ
Milimétrica Producciones SL

© de l'edició, Fundació "la Caixa", 2021
Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma
DL: B 4502-2021

Programa de Gent Gran

VIURE AMB SENTIT



Fundació "la Caixa"

Introducció	06
Sessió inicial. El viatge	08
Objectius d'aquesta sessió	09
Recursos	09
Presentacions	09
Introducció	10
1. El viatge	10
2. La importància del moment	11
3. La importància del meu moment	14
4. Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical	15
5. El viatge que us proposem	19
Per a la sessió següent	19
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	20
Bloc 1. Pèrdues	22
MARC TEÒRIC	24
1. Alguns conceptes essencials	24
2. Gent gran i dol	26
Recursos	29
Sessió 1. Arenes movedisses: les pèrdues són part de la vida	30
Objectius d'aquesta sessió	31
Introducció	31
1. Reflexió sobre les lectures seleccionades	32
2. Visionament del vídeo de vulnerabilitats	34
3. Reflexió a l'entorn de les nostres vivències	34
4. Anàlisi	37
Per a la sessió següent	38
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	39

Sessió 2. Aprendre a superar el que ens fa mal	48
Objectius d'aquesta sessió	49
Introducció	49
1. Model de superació de pèrdues	50
2. Comentari del vídeo	55
3. Preparar-se per a l'acció	56
4. Planifiquem el nostre repte	56
Per a la sessió següent	58
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	58

Bloc 2. Cures

60

MARC TEÒRIC	62
1. Per què cal cuidar? Perquè som vulnerables	62
2. Cuidar i cures	65
Recursos	67

Sessió 1. Sobre la vulnerabilitat, la cura i com estar al món	68
Objectius d'aquesta sessió	69
Introducció	69
1. La importància de la cura	69
2. Les dimensions de la cura	72
Per a la sessió següent	78

Sessió 2. Entre la delicadesa i el compromís: la cura	80
Objectius d'aquesta sessió	81
1. El nostre paisatge interior	81
2. El paisatge que jo vull	83
3. El nostre pla de cures	84
Per a la sessió següent	85
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	86

Bloc 3. Soledat	88
MARC TEÒRIC	90
1. Què passa amb les relacions socials en la vellesa?	90
2. Definir la soledat	92
2.1. Introducció	92
2.2. Aprofundir en el concepte de soledat	93
3. Soledat i variables relacionades	95
Recursos	97
 Sessió 1. Les soledats, les meves soledats	 98
Objectius d'aquesta sessió	99
Introducció	99
1. La meva soledat	99
2. L'origen de la soledat	101
3. La vivència de la soledat. Condicionants	103
Per a la sessió següent	105
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	106
 Sessió 2. Obrir la porta	 108
Objectius d'aquesta sessió	109
Introducció	109
1. Afrontament de la soledat	110
2. Com afrontem la soledat?	111
3. Anàlisi	114
4. Propostes de millora en la vivència de la soledat	115
5. Compromís	117
Per a la sessió següent	117
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	118

Bloc 4. Projecte de vida	120
MARC TEÒRIC	122
1. Introducció	122
2. Sobre el sentit de la vida	123
3. La influència del sentit de la vida en altres àrees de la nostra existència	125
4. Conclusions	127
Recursos	127
Sessió 1. Sentit i significat	128
Objectius d'aquesta sessió	129
Introducció	129
1. La importància del projecte de vida	130
2. La importància de les nostres accions	131
Per a la sessió següent	134
Sessió 2. En cerca del meu projecte personal	136
Objectius d'aquesta sessió	137
Introducció	137
1. Reflexió sobre el projecte de vida: el nostre viatge	138
2. Definir el nostre projecte de vida	141
3. Posada en comú	142
4. Marquem calendari	143
5. Tancament de l'itinerari	144
ANNEXOS – CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA	145
ANNEXOS – PAUTES PER A LA GESTIÓ EN LÍNIA DE L'AULA	146

INTRODUCCIÓ

Vivim una època de pèrdues constants, tant personals com socials i econòmiques. Estem instal·lats en una quotidianitat poc atractiva, en què a vegades no sabem gaire què n'hem de fer del nostre temps. Patim les conseqüències de l'aïllament social, tot i que no hi posem nom. Ens costa desconnectar, dormir, concentrar-nos, il·lusionar-nos...

Els nostres contactes socials han disminuït, les nostres relacions socials s'han empobrit, i potser ha augmentat la nostra experiència d'una solitud que ens fa mal.

La incertesa és alta, i també l'amenaça percebuda. Ens adonem que el present que vivim està mancat dels colors d'abans, i tenim por davant d'un futur que sembla farcit de dubtes: l'any vinent serà com el 2019? Tornarem a la nostra vida de sempre?

Hem patit i estem patint. Si abans no ho percebíem tan clarament, ara sí. Fa un any que arrosseguem por, estrès, angoixa, incertesa i tristesa. Hem perdut tant el nostre temps de vida com la nostra manera de viure, i, sobretot, aquest temps compartit amb els nostres éssers estimats, un temps que, com bé sabem, no tornarà.

A més, estem preocupats pel futur; pel nostre, però especialment pel de les generacions venidores, els nostres fills i nets; i també pels dels fills i nets dels altres.

D'altra banda, hem perdut persones, moltes persones. En alguns casos se n'han anat soles, sense poder-nos acomiadar, sense poder-los dir adeu. Hem viscut, o com a mínim hem vist, el drama de les residències de gent gran, el de les plantes dels hospitals i les UCI al límit de la seva capacitat.

Les dades que proporciona la literatura internacional són cada vegada més contundents: les

taxes de depressió s'han triplicat, l'ansietat s'ha quadruplicat, el distrès psicològic —aquesta experiència desagradable i frustrant derivada de situacions en què les demandes sobrepassen els recursos i en què experimentem la sensació que no hi podem donar cap resposta efectiva, de manera que, d'una banda, experimentem emocions, sensacions corporals, sentiments i pensaments que ens generen malestar, i, de l'altra, augmenta la nostra vulnerabilitat psicològica i física— s'ha quintuplicat... En altres paraules, el patiment ha augmentat per a moltes persones de manera notable.

Passar pàgina silenciament les emocions i els sentiments viscuts, oblidant a poc a poc els qui van marxar, ens impedeix aprendre i créixer personalment. Per tot això, el Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa" ha volgut desenvolupar el programa «Viure amb sentit», amb l'objectiu de facilitar la possibilitat de millorar els nostres recursos personals per afrontar tant les conseqüències de l'epidèmia de la COVID-19 en les nostres vides com les pèrdues i les transicions inherents al mateix fet de viure.

El programa està compost de quatre blocs amb dues sessions cadascun, a més d'una sessió d'introducció. Cadascun dels blocs aborda aspectes essencials que ens poden facilitar una millor adaptació a les pèrdues i, malgrat aquestes pèrdues, tenir una vida millor.

La sessió inicial comença amb una idea de Viktor Frankl que ajuda a entendre el programa i que té a veure amb com ens podem situar davant esdeveniments que ens passen a la vida: «Tot allò que estimem ens ho poden arrabassar; el que no ens poden prendre és el poder que tenim d'escollir quina actitud assumim davant d'aquests esdeveniments».

El programa pretén activar aquesta força interna que ens impulsa a cercar una vida «bona»,

amb sentit i significat, una vida en què tots som subjectes actius de la nostra pròpia història, perquè podem escollir l'«actitud» que adoptem davant del que ens passa.

Les pèrdues ocupen el primer bloc del programa, amb dues sessions: la primera, «Arenes movedisses: les pèrdues són part de la vida», i la segona, «Aprendre a superar el que ens fa mal». Les pèrdues s'aborden en un sentit ampli. Poden ser, per descomptat, persones; però també aspectes d'un mateix, com la salut o l'autoestima; o pèrdues simbòliques, com la joventut o la feina; o emocionals, com la ruptura de la parella, etc. La primera sessió d'aquest bloc vol aprofundir en el que són i signifiquen les pèrdues, comprendre les emocions i els pensaments que s'hi associen, i aprendre a afrontar-les. La segona sessió se centra a desenvolupar un mètode personal per superar-les.

El segon bloc tracta sobre la qüestió de la cura. En la primera sessió, «Sobre la vulnerabilitat, la cura i com estar al món», s'indaga sobre el concepte de cura des d'una perspectiva àmplia i connectada amb moltes altres àrees de la nostra vida. Així mateix, s'aprofundeix en la idea de Foucault de la cura d'un mateix per endinsar-se en les relacions i la cura del «bé comú». La finalitat de la segona sessió, «Entre la delicadesa i el compromís: la cura», és saber quins són els aspectes essencials de la nostra vida i aprendre a cuidar-los.

La soledat —en paraules de Rook, aquesta «condició duradora de patiment emocional»¹ ocupa el tercer bloc, amb dues sessions: «Les soledats, les meves soledats» i «Obrir la porta». La prime-

ra aprofundeix el que és la soledat, com actua en cadascun de nosaltres i d'on sorgeix, mentre que la segona busca facilitar recursos perquè aprenguem a gestionar-nos i a afrontar la nostra pròpia soledat.

L'últim bloc està dedicat a una qüestió essencial en la vida de totes les persones: tenir un projecte que proporcioni sentit i significat a la vida. Buscar la felicitat i el benestar acompanya els éssers humans des de l'antiguitat. Humilment, en la primera sessió, «Sentit i significat», volem intentar saber quin és el «sentit de la vida» i quines són les principals fonts de sentit; i en la segona, «En cerca del meu projecte personal», busquem facilitar recursos perquè cada persona pugui construir i posar en pràctica el seu propi projecte.

Quan s'analitza la literatura internacional publicada des del març del 2020 fins a l'actualitat (febrer del 2021), amb l'objectiu d'entendre quines persones han superat —en termes de benestar i qualitat de vida— la pandèmia de la COVID-19, la resposta és clara: les que disposaven de més recursos personals. Aquest és, en definitiva, el nostre objectiu: acompanyar les persones facilitant-los l'adquisició de coneixements, estratègies, habilitats, tècniques, etc. En resum, proporcionar-los recursos personals per poder aconseguir una vida millor.

1. Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <http://doi.org/10.1037/0003-066x.39.12.1389>.

SESSIÓ INICIAL

EL VIATGE

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. PRESENTAR L'ITINERARI I ELS COMPONENTS DEL GRUP.



2. FACILITAR L'ADAPTACIÓ DELS PARTICIPANTS ALS REQUERIMENTS EMOCIONALS, COGNITIUS I RELACIONALS DE L'ITINERARI.



3. PERFILAR EL FIL CONDUCTOR DE L'ITINERARI.



RECURSOS



Recursos materials

- *Les tres preguntes*, de Lleó Tolstoi
- *Ítaca*, de Konstandinos Kavafis
- *El viatge vertical*, d'Enrique Vila-Matas

PRESENTACIONS 5 min

Iniciem el programa presentant les persones participants. En primer lloc, fem una breu presentació del facilitador o facilitadora, i a continuació convidem cadascun dels participants a compartir:

- El seu nom.
- Quant de temps fa que participa en tallers amb nosaltres.
- Per què el motiva aquest taller.

Demaneu respectuosament que les presentacions durin uns 30 segons.

INTRODUCCIÓ 2 min

Siguem joves, adults o grans, tots sense excepció tenim una «força interna» («com la fletxa de l'arquer vers el seu blanc», que deia Diego Gracia)² que ens porta a buscar una vida «bona» no sols materialment, sinó també d'acord amb els nostres valors, creences, principis morals...

També tenim una responsabilitat: viure (no sobreviure o durar en el temps), **viure** (observeu la negreta i el subratllat) una vida amb sentit i significat, buscar una vida plena, sense subjectes actius de la nostra pròpia història, responsables del que ens passa i també (som interdependents) del que els passa als altres.

Davant l'epidèmia de la COVID-19 que estem vivint, el present programa d'intervenció vol ser un recurs, tot i les adversitats, el dolor i les pèrdues, per prendre les regnes de la nostra vida i buscar una vida plena. Fer aquest programa no és sinònim d'èxit, però pretén modestament facilitar el compliment d'allò que deia Viktor Frankl (1999):³ «Tot allò que estimem ens ho poden arrabassar; el que no ens poden prendre és el **poder que tenim d'escollir quina actitud assumim davant aquests esdeveniments**».

Potenciar aquestes actituds és també un objectiu d'aquest programa, i per això en aquestes pàgines hi trobareu alguns «recursos» (idees, coneixements, mètodes...) perquè cadascun de vosaltres pugueu anar avançant cap a una vida millor. Per part del Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", us agraïm de tot cor la possibilitat de poder-vos-hi acompanyar.

1. EL VIATGE 8 min

Comencem amb una cosa que va explicar el gener del 2009 el professor Ramon Bayés (2020),⁴ en el discurs de l'acte en què el van nomenar doctor *honoris causa* per la Universitat Nacional d'Educació a Distància, discurs en què comparava la persona amb un viatge.⁵

Ramon Bayés deia que la persona és el resultat final, sempre provisional (som vulnerables!) mentre funcioni el seu cervell, de la seva **història interactiva individual** elaborada en entorns físics, culturals, socials i afectius específics, a través del llenguatge i altres formes de comunicació. En síntesi: **la persona és el producte singular de la seva biografia**. La persona, sense interaccions en contextos concrets com a tal, no existiria. El cervell, la resta de l'organisme, les altres persones i l'entorn són només elements necessaris perquè les interaccions hi puguin tenir lloc. I, tot i que és cert que quan mor el cervell mor la persona, el cervell no és la persona; és només un dels elements que permet que les interaccions es facin i, per tant, que la persona com a tal existeixi.

L'essència de la persona la constitueix la seva identitat individual, fruit de la seva història, única i irrepetible, i de les interaccions. La persona és, per tant, segons el parer de Bayés, una realitat **essencialment relacional**.

Fent al·lusió a la metàfora del viatge, el cotxe, el motor, la carretera, els companys de viatge i el paisatge són elements que fan possible i enriqueixen

2. Gracia, D. (2004). *Como arqueros al blanco*. Estudios de bioética. Madrid: Editorial Triacastela.

3. Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós.

4. Bayés, R. (2020). *Un largo viaje por la vida*. Barcelona: Plataforma Editorial.

5. Podeu trobar tota la reflexió sobre el concepte de viatge als annexos d'aquesta sessió.

el viatge, però no són el viatge. La persona no és el cervell; la persona no és la ment; la persona no és la conducta; la persona no és el cotxe, no és el motor, no és la carretera. **La persona, amb tota la seva riquesa i complexitat, és el viatge.** Un viatge sempre únic, irrepetible, interactiu, contínuament canviant, una **biografia en constant evolució** des del naixement fins a la mort, sovint a través de la boira, miratges, ansietat o dubtes; amb esclats de coneixements, felicitat, llibertat, justícia o amor, en cerca del mapa de les nostres particulars mines del rei Salomó.

Un viatge que podem transformar, no el passat però sí el futur. Un viatge format per instants únics, irrepetibles i extremament valuosos; un viatge que pot durar deu, vint, setanta, vuitanta o cent anys; del qual potser ens en queden cinc, deu, vint o trenta, cinquanta..., qui sap! Però que és el **nostre** viatge, i aquest programa hi vol incidir.

2. LA IMPORTÀNCIA DEL MOMENT



15 min

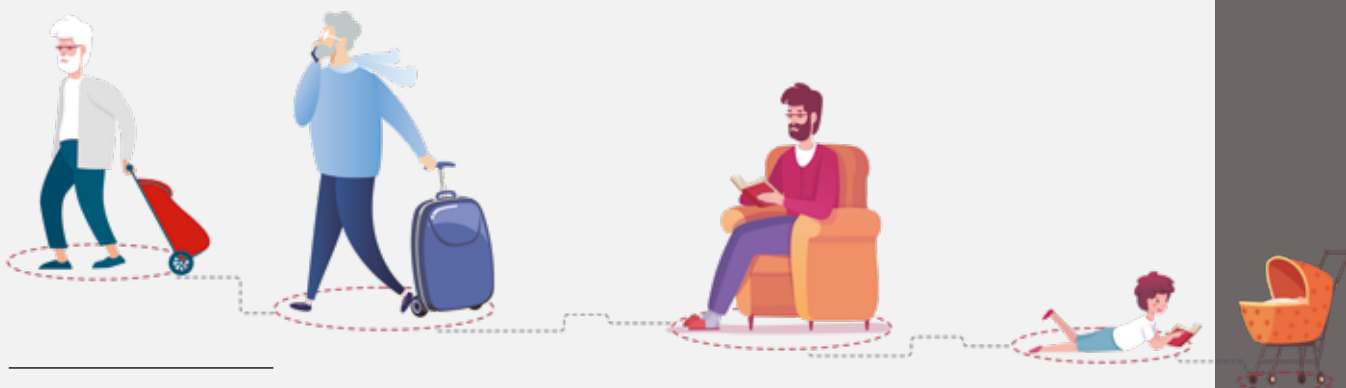
Per què ens aturem i ens agafem un temps per revisar la nostra vida? Per què ens prenem un temps per revisar el nostre «viatge» i, si convé, reorientar-lo? Per què avui?

Hem seleccionat un conte de Lleó Tolstoi⁶ (fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 1, La importància del moment. Lectura»). Llegim en veu alta aquesta història i intentem respondre les preguntes que Tolstoi es fa al conte: Quin és el millor moment per fer les coses? Quines són les persones més importants? Què és el més important?

Es comparteix a la pantalla el text del conte i s'indica la fitxa corresponent a la sessió on es pot llegir. La lectura en veu alta la pot fer el facilitador/a o bé alguns dels participants. En aquest cas, és important que el facilitador/a marqui l'inici i el final del fragment que llegeixi cadascun.



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 1, La importància del moment. Lectura»



6. Lleó Tolstoi, potser l'escriptor rus més conegut des de Dostoievski, va escriure diversos contes infantils —de fet, va fundar una escola per a infants anomenada Iàsnaia Poliana (Claror Brillant, en català)— i, al final de la seva vida, es va interessar per diverses qüestions, entre les quals el veritable significat de la seva existència. Les tres preguntes que conté aquest conte pretenen, en part, donar resposta a aquest interrogant.

LES TRES PREGUNTES

LLEÓ TOLSTOI, *CONTES I FAULES* (ADAPTAT)⁷



Una vegada un emperador va pensar que, si sempre sabia la resposta a aquestes tres preguntes, no s'equivocaria mai en res. Les tres preguntes eren:

—Quin és el moment adequat per a fer les coses?

—Quines són les persones més importants?

—Què és el més important?

L'emperador va proclamar per tot el reialme que concediria una gran recompensa a qui fos capaç de respondre les tres preguntes. Les respostes van ser moltes i totes diferents, però l'emperador no va estar d'acord amb cap i no va recompensar ningú.

Després de moltes nits de reflexió, l'emperador va decidir visitar un ancià ermità que vivia a la muntanya i que era famós per la seva saviesa. El va trobar que cavava al seu jardí. Quan l'emperador va arribar fins on era ell, li va fer les tres preguntes. En veure'l, l'ermità el va escoltar atentament, però no va dir res i va continuar cavant.

El emperador va mirar el vellet i es va fixar que semblava que estava molt cansat.

—Dona'm l'aixada i jo cavaré mentre tu reposes —li va dir.

I així, l'ermità va descansar mentre l'emperador treballava. Van passar les hores, i l'emperador es va adonar que ja estava molt cansat. Va deixar l'aixada a terra i va dir:

—Us he vingut a veure per trobar respostes a les meves preguntes. Si no me'n podeu donar cap, digueu-m'ho, que me'n tornaré a palau.

—Ho sentiu? Sembla que arriba algú corrent —li va dir de sobte l'ermità mentre assenyalava amb el dit cap al bosc. En efecte, d'entre els arbustos va sortir un home que corria com embogit i que es premia amb les mans una ferida a l'estómac que sagnava. Quan l'emperador i l'ermità s'hi van acostar, es va desmaiar. Li van descordar la camisa i van veure que tenia una gran ganivetada. L'emperador li va rentar la ferida i l'hi va embenar amb la seva pròpia camisa.

L'endemà, quan l'emperador es va despertar, va trobar que tenia davant seu l'home ferit que el mirava fixament.

7. Tolstoi, Lev (1979) *Contes i faules*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat (col·lecció La Xarxa). Recuperat de Stroligut, <https://stroligut.com/lev-tolstoi/les-tres-preguntes/>. [N'hem adaptat el text].

—Si us plau, perdoneu-me.

—Però, què has fet perquè jo t'hagi de perdonar? —li va preguntar l'emperador.

—Vós no em coneixeu, Majestat. Jo era el vostre enemic implacable, i vaig jurar de venjar-me de vós, perquè durant aquesta última guerra vau matar el meu germà i em vau desposseir del meus béns.

L'home va continuar parlant i va explicar que, amagat entre els arbustos, esperava que l'emperador baixés de la muntanya per atacar-lo, però aleshores un dels guàrdies de l'emperador el va reconèixer com a enemic i el va ferir.

—Vaig aconseguir escapar-me'n, però si vós no m'haguéssiu trobat i ajudat com vau fer, de ben cert que ara seria mort. Jo intentava matar-vos, i al final m'heu salvat la vida! Em sento avergonyit i agraït.

L'emperador va estar content de conèixer la història d'aquell home i li va tornar els seus béns.

Un cop l'home va marxar, l'emperador va mirar l'ermità i li va dir:

—Ara me n'he d'anar, he de viatjar fins on calgui per trobar la resposta a les meves preguntes.

L'ermità es va posar a riure i va respondre:

—Les vostres preguntes ja us han estat contestades, Majestat.

—Però, com? —li va preguntar el emperador desconcertat.

—Majestat, si ahir no m'haguéssiu ajudat a cavar, hauríeu estat assaltat per aquest home en tornar. Aleshores us hauria sabut greu de no haver-vos quedat amb mi. Per tant, el moment més important va ser l'estona que vau passar cavant al meu jardí, jo era la persona més important, i l'empresa més important era ajudar-me a mi. Més tard, quan el ferit corria cap aquí, el moment més oportú va ser el temps que vau passar curant-li la ferida, perquè si no l'haguéssiu cuidat hauria mort i hauríeu perdut l'oportunitat de fer les paus amb ell. Per tant, la persona més important va ser ell, i l'objectiu més important va ser curar-li la ferida...

Per tant, recorda-te'n: només hi ha un moment important: ara. I és important perquè és l'únic moment sobre el qual tenim domini. I la persona més important és sempre la persona amb qui estàs, la que tens al costat, perquè ningú no sap si tindràs ocasió de tractar-ne una altra. I l'empresa més important és fer que aquesta persona sigui feliç, ja que és només amb aquesta finalitat que l'home ha vingut en aquest món. Què pot ser més senzill o més important?»



Fem la pregunta següent al grup:

Quina és la idea principal del text?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Entre tots, creem una frase que resumeixi aquest text. Quines idees us venen al cap?

Recollim les idees principals i les anem compartint. La idea clau de la frase resultant ha de girar a l'entorn de la importància de l'aquí i l'ara. Una vegada consensuada, continuem.

3. LA IMPORTÀNCIA DEL MEU MOMENT



15 min

Bé, ja tenim la idea clau del text. (Llegim la frase resultant.) Intentem aplicar aquesta idea al nostre dia a dia. Com es tradueix en la nostra realitat? Per això, us demanem que respongueu a les preguntes següents (fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 2, La importància del meu moment»):

Quin és el vostre millor moment?

Quines són les persones més importants per a vosaltres?

Què és el més important en aquest moment?

Cada participant completa aquestes tres preguntes a la fitxa corresponent a la sessió. Després, oferim la possibilitat que, qui vulgui, ho posi en comú amb tot el grup.

Tanquem aquest bloc amb la idea final de Tolstoi:

«Per tant, recorda-te'n: només hi ha un moment important: ara. I és important perquè és l'únic moment sobre el qual tenim domini. I la persona més important és sempre la persona amb qui estàs, la que tens al costat, perquè ningú no sap si tindràs ocasió de tractar-ne una altra. I l'empresa més important és fer que aquesta persona sigui feliç, ja que és solament amb aquesta finalitat que l'home ha vingut en aquest món. Què pot ser més senzill o més important?»



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 2, La importància del meu moment»

4. TIPUS DE VIATGE: EL VIATGE A ÍTACA VERSUS EL VIATGE VERTICAL



Dividim el grup en dos, i a cada subgrup li assignem un text que ha de llegir i analitzar. Una vegada fet, i abans de la posada en comú, els subgrups s'intercanvien els textos i en fan la lectura i l'anàlisi.

Hi ha molts tipus de viatge en literatura (en la vida, molts més), des de l'èxode de Moisès fins a viatges interiors com el de Siddhartha (Hermann Hesse) en cerca de la saviesa.⁸

Ara n'analitzem dos: el que proposa Konstandinos Kavafis i el que planteja Enrique Vila-Matas (fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 3, Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical. Lectures»).

Per fer-ho, hem de formar dos grups que analitzaran un text cadascun, i després els posarem en comú.

Per a les lectures dels textos, recomanem no formar grups, ja que és important entendre el sentit de tots dos. Per això, és millor fer una lectura compartida en veu alta, sigui a càrrec del mateix facilitador/a o bé dels participants. Treballarem els textos l'un després de l'altre.

ÍTACA⁹

Quan surts per fer el viatge cap a Ítaca,
has de pregar que el camí sigui llarg,
ple d'aventures, ple de coneixences.
Els Lestrígons i els Cíclops,
l'aïrat Posidó, no te n'esfereixis:
són coses que en el teu camí no trobaràs,



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 3, Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical. Lectures»

8. Hi ha altres viatges, com el de l'Odissea d'Homer, passant per *El lazarrillo de Tormes*, *El Quixot*, *Àl·luc al País de les Meravelles*...; viatges mífics, com el que descriu J. R. Tolkien a *El Senyor dels Anells*; viatges a l'infern (i sinó, pregunteu-ho a Dante Alighieri a la *Divina comèdia*); viatges «onírics», com algun dels que proposava Jorge Luis Borges...

9. Recuperat de *Lletres.net*. <http://www.lletres.net/pla/kavafis-ED.html>.

no, mai, si el pensament se't manté alt, si una
emoció escollida
et toca l'esperit i el cos alhora.
Els Lestrígons i els Cíclops,
el feroç Posidó, mai no serà que els topis
si no els portes amb tu dins la teva ànima,
si no és la teva ànima que els dreça davant teu.

Has de pregar que el camí sigui llarg.
Que siguin moltes les matinades d'estiu
que, amb quina delectança, amb quina joia!
entraràs en un port que els teus ulls ignoraven;
que et puguis aturar en mercats fenicis
i comprar-hi les bones coses que s'hi exhibeixen,
corals i nacres, mabres i banussos
i delicats perfums de tota mena:
tanta abundor com puguis de perfums delicats;
que vagis a ciutats d'Egipte, a moltes,
per aprendre i aprendre dels que saben.

Sempre tingues al cor la idea d'Ítaca.
Has d'arribar-hi, és el teu destí.
Però no forcis gens la travessia.
És preferible que duri molts anys
i que ja siguis vell quan fondegis a l'illa,
ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí,
sense esperar que t'hagi de dar riqueses Ítaca.

Ítaca t'ha donat el bell viatge.
Sense ella no hauries pas sortit cap a fer-lo.
Res més no té que et pugui ja donar.

I si la trobes pobra, no és que Ítaca t'hagi enganyat.
Savi com bé t'has fet, amb tanta experiència,
ja hauràs pogut comprendre què volen dir les Ítaques.

Un cop feta la lectura, passem al treball en grups. Cada grup ha de respondre les preguntes que troba a continuació de cada text. Després fem la posada en comú.

A continuació, posem les respostes en comú:

Quina idea principal transmet el text?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Quin tipus de viatge és?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Creieu que tots tenim una «Ítaca» en el nostre trajecte personal?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Quines serien les idees clau d'aquest text?

Recollim totes les idees i intentem canalitzar-les cap a aquestes tres idees clau:

- 1) El viatge és més important que la meta.
- 2) Propòsit: tornar a casa. El que perseguim.
- 3) Tornes a la teva essència, però has canviat. Hi ha persones que viuen la vellesa com una part més de la vida, i d'altres que l'aprofiten per tornar a retrobar-se.

Una vegada acabat el treball en grups, iniciem la lectura en veu alta d'*El viatge vertical*.

EL VIATGE VERTICAL

Federico Mayol és un home de negocis, aficionat al pòquer, nacionalista català. L'endemà de celebrar les noces d'or, i sense previ avís, la seva dona el planta al carrer, i el treu del domicili conjugal per sempre.

Mayol ha d'afrontar la urgència d'abrigar-se del fred de la vida, perquè la seva dona vol intentar buscar la persona que ella hauria pogut ser i no va ser per haver-se lliurat del tot a ell.

Amb la sensació íntima i la sobtada consciència del seu fracàs familiar (amb la dona i amb els fills) i també professional (ha bastit un imperi econòmic per a no res, perquè el seu primogènit li confessa que s'avorreix i que passa de tot), emprèn un «viatge vertical» en un doble sentit: cap al sud, des de Barcelona fins a Madeira, passant per Porto i Lisboa; i cap al fons de si mateix des de la seva inesperada soledat, on no sap què fer ni com fer-ho, tractant, al mateix temps que va a Madeira, de descobrir com pot posar en marxa un nou projecte, una nova vida, ja gran, ja vell, ja cansat.

Un cop feta la lectura, passem al treball en grups. Cada grup ha de respondre les preguntes que troba a continuació de cada text. Després fem la posada en comú.

Ara, posem les respostes en comú i les recollim a la fitxa corresponent a la sessió.

Quina idea principal transmet el text?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Quin tipus de viatge és?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Creieu que tots fem aquest tipus de viatge durant la nostra vida? Alguna vegada la situació ens ha obligat a recompondre i reorientar el nostre viatge vital?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Quines serien les idees clau d'aquest text?

Recollim les idees principals i les intentem canalitzar cap a aquestes quatre idees clau:

- 1) Hi ha transformació personal en el cas de Mayol, bé per les circumstàncies personals o bé per una motivació interna.
- 2) Mayol canvia de projecte de vida, es dedica a una cosa nova, diferent.
- 3) Algunes persones, després d'un canvi en la seva vida, es plantegen quin sentit té i la reorienten per donar-li significat.
- 4) La vida és un equilibri entre pèrdues i guanys.

Ara ho comparem amb la lectura de les idees principals tractades en el text anterior:

Quines diferències hi ha entre el viatge circular (Ítaca) i el que fa Federico Mayol?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

Hi ha el viatge circular, el del retorn al lloc d'origen, que descriu l'Odissea. Però també hi ha el viatge sense retorn, l'odissea rectilínia i sense Ítaca que transforma un individu que ja no retorna a casa.

N'hi ha un que sigui millor que l'altre? Quin creieu que és el viatge autèntic?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

No hi ha un viatge millor que un altre. Hi ha el **desig**, la **necessitat** d'aprofitar la meua vida. Tots dos viatges són possibles i també és possible qualsevol combinació de tots dos, i fins i tot d'altres, com veurem més endavant.

Quin viatge escolliríem cadascun de nosaltres? Ho podem anotar a la fitxa corresponent a la sessió, per tenir-ho present durant el treball de les sessions.

Deixem una estona perquè ho anotin i continuem.

5. EL VIATGE QUE US PROPOSEM 2 min

Aquest programa consta de nou sessions:

- Aquesta primera sessió inicial d'introducció.
- Dues sessions sobre les pèrdues.
- Dues sessions sobre la cura.
- Dues sessions sobre la soledat i les relacions.
- Dues sessions sobre el sentit i el significat de la vida, sobre el nostre projecte vital.

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT 5 min

A la sessió vinent, us demanarem que llegiu els textos següents per començar a treballar les pèrdues (fitxa «Sessió inicial. El viatge. Tasca per a la sessió següent»):

Arenes movedisses (cap. 4)

AUTOR/A	DE QUÈ TRACTA EL TEXT?
Henning Mankell	El conegut escriptor suec Henning Mankell s'enfronta a un diagnòstic inesperat de càncer de pulmó, lluita per sobreviure i ens explica, en part, com ho fa.

L'any del pensament màgic (fragments escollits)

AUTOR/A	DE QUÈ TRACTA EL TEXT?
Joan Didion	La mort sobtada del seu marit i la llarga malaltia de la seva filla obliguen l'autora a passar un imprevist i llarg dol, que canviarà les prioritats de la seva vida.



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Tasca per a la sessió següent»

ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA

Ramon Bayés deia que la persona no és l'organisme, no és la ment, no és el cervell: «Al meu parer, és insatisfactori limitar-se a dir que és un producte biopsicosocial». La persona és el resultat final, sempre provisional mentre funcioni el cervell, de la seva història interactiva individual elaborada en entorns físics, culturals, socials i afectius específics, a través del llenguatge i altres formes de comunicació. En síntesi: la persona és el producte singular de la seva biografia. La persona, sense interaccions en contextos concrets com a tal, no existiria. El cervell, la resta de l'organisme, les altres persones i l'entorn són només elements necessaris perquè les interaccions puguin tenir lloc. Si l'organisme emmalalteix o perd alguna funció, això repercuteix en la persona, de la mateixa manera que els comportaments, els pensaments i les emocions de la persona són susceptibles d'influir en el funcionament de l'organisme. I, tot i que és cert que quan mor el cervell mor la persona, el cervell no és la persona; és només un dels elements que permeten que les interaccions es facin i, per tant, que la persona com a tal existeixi.

Mentre que, des d'un punt de vista jurídic, hem de considerar persones tota criatura viva de mare humana, des del punt de vista de la nostra realitat com a homes i dones, segons Bayés, l'essència de la persona la constitueix la seva identitat individual, fruit de la seva història, única i irrepetible, d'interaccions. La persona és, per tant, una realitat essencialment relacional. Al·ludint a la metàfora del viatge, el cotxe, el motor, la carretera, els companys de viatge i el paisatge són elements que fan possible i enriqueixen el viatge, però no són el viatge. La persona no és el cervell; la persona no és la ment; la persona no és la conducta; la persona no és el cotxe, no és el motor, no és la carretera. La persona, amb tota la seva riquesa i complexitat, és el viatge. Quan el cervell s'apaga, el viatge acaba. Per això, el cervell es pot considerar com l'element més valuós. Però no és la persona, no és el viatge.







BLOCC 1 PÉRIODUES

MARC TEÒRIC

PÈRDUES

1. Alguns conceptes essencials

En aquest primer punt, definim algunes qüestions essencials relacionades amb els objectius d'aquesta sessió, especialment els que fan referència a què són i com es relacionen les pèrdues, el dol, el patiment i l'afrontament.

R. A. Neimeyer (2002)¹⁰ entén la pèrdua com qualsevol dany tant en els recursos personals (perdem persones per mort, ruptures, discussions...) com materials (diners, casa...) i simbòlics (la joventut, els fills quan s'independitzen...) amb els quals tenim un vincle emocional. La pèrdua, per tant, té a veure amb la «vinculació», amb el que per a cada persona és significatiu o important.

Com es pot comprendre, hi ha molts tipus de pèrdues, no sols les que es refereixen a les persones (que poden ser, òbviament, les més rellevants). Iosu Cabodevilla (2007)¹¹ les va condensar en cinc blocs que poden servir d'orientació per comprendre'n la diversitat:

- **Pèrdua de la vida.** És un tipus de pèrdua total, sigui d'una altra persona o de la pròpia vida, en casos de malalties terminals en què la persona s'enfronta al seu final.

- **Pèrdues d'aspectes d'un mateix.** Són pèrdues que tenen a veure amb la salut. Aquí hi pot haver tant pèrdues físiques (referides a parts del nostre cos, incloses les capacitats sensorials, cognitives i motores) com psicològiques (autoestima, valors, ideals, il·lusions, etc.).

- **Pèrdues d'objectes externs.** Aquí apareixen pèrdues que no tenen a veure directament amb la persona pròpiament dita, sinó que es tracta de pèrdues materials. Incloem en aquest tipus de pèrdues la feina, la situació econòmica, pertinençes i objectes.

- **Pèrdues emocionals.** Són pèrdues relacionades amb ruptures de parella o d'amistats, etc.

- **Pèrdues lligades al desenvolupament.** Ens referim a pèrdues relacionades amb el propi cicle vital normal, com ara el pas per les diferents etapes o edats (infància, adolescència, joventut, menopausa, vellesa, etc.).

D'altra banda, i relacionat amb les pèrdues, John Bowlby (1993)¹² va definir el dol com «tots els

10. Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

11. Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(supl. 3), 163-176. Recuperat el 26 de novembre de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.

12. Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva*. Barcelona: Paidós.

processos psicològics, conscients i inconscients, que posa en marxa la pèrdua d'una persona significativa, sigui quin en sigui el resultat». Per no ser tan restrictius, per part nostra i ampliant el concepte, diríem que podem entendre per dol els processos psicològics, conscients i inconscients que posen en marxa les pèrdues de persones i qüestions materials i/o simbòliques, i agrupem així les cinc categories sobre les pèrdues anteriorment esmentades.

El dol és una reacció adaptativa natural davant la pèrdua que comporta, en general, un procés d'elaboració i ajust. La veritat és que la pèrdua i el dol estan íntimament relacionats. Tota pèrdua significativa comporta un dol, perquè ens hem d'adaptar a viure amb aquesta pèrdua. No obstant això, en la majoria de casos el dol per una mort és diferent del dol per un altre tipus de pèrdues, perquè:

- La intensitat i la durada dels sentiments és més gran, tot i que la intensitat del dol està associada al valor que cadascú atribueix al que perd.
- La pèrdua té un caràcter irreversible que, en el cas de la mort, és absolut, total.
- La mort d'un ésser estimat ens duu a pensar en la nostra pròpia finitud i a sentir-la més a prop.

Dol prové de *dolus*, que significa 'dolor profund'. Aquest dolor profund s'associa a la tristesa profunda experimentada com una càrrega que cal

aprendre a suportar, fins que aconseguim «recol·locar-la», és a dir, fins que aprenem a disminuir-la convivint amb el dol, resituant-lo.

Dins de les múltiples aportacions fetes per Ramon Bayés (2006)¹³ en trobem una de molt rellevant per a la comprensió d'aquestes sessions: la distinció conceptual entre dolor i patiment. Citant Eric Cassell, defineix el patiment com l'estat de malestar induït per l'amenaça de la pèrdua d'integritat o desintegració de la persona, independentment de quina en sigui la causa. El concepte de sofriment de Cassell és més ampli que el de dolor físic i que el de dolor espiritual, i, fins a un cert punt, es pot considerar similar al de «dolor total» de C. M. Saunders i M. Baines (1984).¹⁴

Les persones poden patir per múltiples causes, entre les quals, però no únicament, hi ha el dolor i altres símptomes orgànics. Com diu Bayés (2006, p. 65), «no totes les persones que pateixen dolor sofreixen, ni totes les que pateixen senten dolor, [...] la rellevància especial rau en la percepció de l'amenaça en la configuració de patiment». Bayés (2006) conclou, després de recopilar nombrosos treballs, que es produeix patiment quan s'hi sumen dues condicions:

13. Bayés, R. (2006). *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Madrid: Alianza.

14. Saunders, C. M. i Baines, M. (1983). *Living with Dying. The management of the terminal disease* (p. 12-13). Londres, Oxford: Oxford University Press.

- La persona percep un estímul, o la situació en què es troba, com una amenaça important per a la seva integritat biològica o psicològica.
- La persona se sent impotent o mancada de recursos per afrontar aquesta amenaça.

N'hi ha prou amb una idea que ha esmentat moltes vegades Javier Barbero (2003)¹⁵ per entendre la diferència entre dolor i patiment, des d'una altra perspectiva complementària: «És possible un hospital sense dolor, però és impossible un hospital sense patiment».

Així, el que passa és que, com més gran és la percepció d'amenaça, més petita és la percepció de recursos: «La sensació d'amenaça no s'esdevé sense la percepció d'impotència, i, a la inversa, la sensació d'impotència no s'esdevé sense que hi hagi una sensació d'amenaça, de manera que amenaça i impotència semblen inseparables» (citada per R. Bayés, 2006, p. 66-67). Una última qüestió: si la percepció d'amenaça i la percepció d'impotència són subjectives, el patiment també ho és: es tracta d'«una percepció de dany a la integritat de la persona... Els que pateixen tendeixen a percebre una discontinuïtat i interrupció, sovint brutal i irreversible, en l'esdevenir de la seva vida» (p. 67).

Una última idea clau: l'afrontament. Lazarus i Folkman (1986)¹⁶ defineixen l'afrontament de les

situacions estressants com els esforços cognitius i conductuals constantment canviants que es despleguen per gestionar les demandes específiques externes i/o internes avaluades com a excedents i desbordants dels recursos de l'individu. L'afrontament és un procés de canvi en els pensaments i les conductes davant, en el nostre cas, la pèrdua, el dolor i el patiment, per al qual és important disposar d'estratègies que serveixin per resoldre la situació, minimitzar-la si no es pot resoldre i/o canviar la relació amb l'entorn.

2. Gent gran i dol

En aquest segon punt, aprofundim en el dol i en les pèrdues des del punt de vista de les persones grans, per intentar comprendre algunes qüestions essencials i augmentar la nostra sensibilitat.

En psicologia es diu que el cicle vital és la dialèctica entre guanys i pèrdues, no repartides equilibradament. En general, els guanys són abundants en les primeres etapes de la vida, i les pèrdues, en canvi, en les etapes finals. Com que això és així, les persones grans tenen més experiència acumulada de pèrdues que els adults, els joves o els infants. El que passa és que aquesta experiència més gran amb les pèrdues no torna «immunes» les persones grans, com si es tractés d'una vacuna per al coronavirus. La recerca no ha trobat evidències de nivells més baixos de dolor o patiment en la gent gran davant les pèrdues que en altres edats de la vida, i és enorme la variabilitat de la gent gran pel que fa a la capacitat per assumir-les de manera saludable i adaptativa, i mantenir uns nivells adequats de benestar.

15. Barbero, J. (2003). Hechos y valores en psicooncología. *Psicooncología*, 1, 21-37. Recuperat de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0303110021A>.

16. Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

En altres paraules (Márquez, 2020):¹⁷ hi ha persones grans (adults o joves) que són molt «resilients», i d'altres que experimenten dolor i patiment amb cada nova pèrdua. Pensar que la gent gran pateix menys les pèrdues pel fet de ser grans, perquè ja han perdut molt, perquè hi estan acostumades, perquè senten menys, etc., és un estereotip similar al que diu que «tots els vells són iguals» (negar la diversitat en el col·lectiu de la gent gran). El que passa és que els professionals som més «sensibles» a la idea de diversitat, i no tant pel que fa a l'«anestèsia» de la vellesa davant les pèrdues.

Les pèrdues afectives en la gent gran no són menys doloroses pel fet de ser més nombroses o conegudes, i l'acumulació no rebaixa el dolor (Márquez, 2020). Ser sensible davant del dolor de la gent gran hauria de ser «laude de compliment obligat» per a totes les persones, i en especial per als professionals. D'algunes de les teories gerontològiques contemporànies amb més ratificació teòrica i empírica, com la teoria de la selectivitat socioemocional de Carstesen (1995),¹⁸ es pot inferir que l'impacte emocional de les pèrdues de persones estimades (per exemple) podria ser especialment dolorós entre la gent gran, perquè la percepció de la finitud del temps de vida genera una atenció més gran durant l'envelliment en qüestions emocionals.

En altres paraules, a mesura que envellim, les relacions afectives, especialment amb familiars i amics, adquireixen un paper central, per la qual cosa les pèrdues (d'allò que és més important) poden generar més patiment. En aquest sentit, la pèrdua de la parella, la viudetat, és, sense cap mena de dubte, la pèrdua habitual amb més potencial danyós.

El dol, que també es pot definir com la «resposta emocional per la pèrdua i separació, total i irreversible, d'algú o d'alguna cosa significatiu» (Barbero, 2003),¹⁹ o com el «procés normal que permet elaborar la pèrdua i ajudar les persones en dol a viure amb aquesta absència» (Poch i Herrero, 2003),²⁰ és, com diu María Márquez (2020), un procés complex que viu la persona després d'una pèrdua afectiva i que té un caràcter actiu, ja que implica accions importants (per part de la persona que el pateix) per desenvolupar-se de manera adaptativa.

El procés de dol (Poch i Herrero, 2003) implica eleccions (la persona és qui elabora el procés) i busca significat a les circumstàncies que es van vivint, i que són canviants. Aquest procés personal comporta l'acceptació de la desaparició (si és d'una persona, de la persona; si és perquè els fills marxen de casa, del niu buit, etc.), l'adaptació a la seva absència (o a les noves condicions

17. Márquez, M. (2020). *Soledad y pérdidas*. Ponència del curs d'estiu "la Caixa" - Universitat del País Basc. Novembre del 2020.

18. Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>.

19. Barbero, J. (2003). Op. cit, 1, 21-37. Recuperat de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0303110021A>.

20. Poch, C. i Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*. <http://www.redined.mec.es/oai/index.php?registro=008200420077>.

de vida) i la «redefinició» d'aquest vincle (o mode de vida...). El dol no és mai, per tant, un procés simple i indolor, i a més a més té, habitualment, un fort component social. Es trenca la vida quotidiana; el que eren les rutines, els costums, el comú i compartit s'esquerda; cal tornar a reconstruir el que s'ha esfondrat.

Una qüestió més molt rellevant: el dol afecta la mateixa identitat de la persona que el pateix. La identitat personal és allò que ens construeix a cadascun de nosaltres com a ésser singular, diferent i indivisible, com una totalitat diferenciada i unitària. Podem entendre la identitat com la part del concepte d'un mateix que facilita a la persona un aspecte unificat del seu jo personal i social, una imatge en la qual aquest «jo» s'afirma, perquè la identitat permet prendre consciència d'un mateix, del seu lloc al món i en relació amb els altres (McAdams, 1995).²¹

Alba Payàs (2010, p. 22)²² parla de «mirall trencat» en relació amb la pèrdua d'identitat, i la defineix com el fenomen de «transició i canvis de rols, en aspectes del meu ésser, que només expressava en aquesta relació»: «És una experiència de fragmentació de la identitat, produïda per la ruptura d'un vincle afectiu: una vivència multidimensional que afecta no sols el nostre cos físic i les nostres emocions, sinó també les nostres relacions amb els altres i amb nosaltres mateixos, les nostres cognicions, creences i pressuposicions, i el nostre món intern existencial o espiritual».

21. McAdams, D. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365-396.

22. Payàs Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativorelacional* (447 p.). Barcelona: Paidós Ibérica. ISBN 978-84-493-2423-9.

El dol és una experiència que té un gran impacte emocional i psicològic perquè ens confronta amb els aspectes més profunds de la nostra existència (Márquez, 2020), ens posa contra les cordes de la nostra posició existencial (espiritualitat). Iosu Cabodevilla (2007), en el seu article «Les pèrdues i els seus dols», analitza profundament aquesta qüestió: «El dol reclama la nostra veritat més gran i bonica: el valor de l'amor. I la nostra veritat més tràgica: la soledat radical que ens caracteritza. La mort d'un ésser estimat ens confronta irremeiablement davant el misteri de la vida. Ens imposa un silenci; i el silenci, buidor; i la buidor, reflexió inevitable» (Bermejo, 2005, citat per Cabodevilla, 2007, p. 174).²³

Una idea més per comprendre la importància i l'efecte del dol: «El dol és tan devastador i aterridor perquè confronta la persona amb els quatre conflictes bàsics de l'existència: la mort, la llibertat, la soledat i la manca de significat» (Yalom, 1984, citat per Cabodevilla, 2007, p. 174).²⁴

Què podem fer? Com podem actuar davant les pèrdues i el dol? En aquestes sessions s'abordaran formes d'afrontar pèrdues i dol, però, abans d'acabar, hi ha una última qüestió: cada cultura té la seva manera d'expressar i permetre les pèrdues i el dol. Les nostres societats occidentals són societats del benestar, molt consumistes, en què s'exalta l'èxit, en què el focus es posa en els valors de la vida, la joventut, la bellesa, el gaudi, el plaer, l'alegria, l'activitat (ara, el tema «experiències») i el consum. La vellesa, la mort, la vulnerabilitat, la fragilitat i la malaltia no encaixen

23. Bermejo, J. C. (2005). *Estoy en duelo*. Madrid: PPC.

24. Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

bé en aquest model, com tampoc no ho fan el dolor emocional o el patiment. La mort i el dol són aspectes que s'atenen ràpidament, que cal superar de pressa, gairebé sense fer soroll, sense molestar, sense plorar, com de puntetes, perquè amenacen les bases d'aquest model d'existència, plantegen preguntes incòmodes moltes vegades sense resposta, sobre la nostra vida i la de les persones que estimem (Márquez, 2020).

Ignorar la mort, la pèrdua, el dolor i el patiment, exaltant només la felicitat i el plaer, no ens condueix a una vida millor, sinó a viure disfressant-nos de felicitat, perdent la profunditat de la vida. Ens cal ser sensibles, apropar-nos al dolor, aprendre a conviure-hi. No hi ha cap altra sortida.

RECURSOS



Recursos audiovisuais

- 1a sessió: vídeo de vulnerabilitats
- 2a sessió: pel·lícula *Bailando la vida*
<https://www.youtube.com/watch?v=GEGCxdDDbOs>



Recursos materials

- 1a sessió: *L'any del pensament màgic* (fragments escollits), de Joan Didion, i *Arenes movedisses* (cap. 4), de Henning Mankell

BLOC 1:
PÈRDUES

SESSIÓ

1

ARENES
MOVEDISSES:
**LES PÈRDUES
SÓN PART DE
LA VIDA**

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. APROFUNDIR EN EL QUE SÓN I SIGNIFIQUEN LES PÈRDUES I LES TRANSICIONS.



2. DESCRIBRE I COMPRENDRE COM SÓN LES EMOCIONS I ELS PENSAMENTS QUAN EXPERIMENTEM UNA PÈRDUA.



3. APROFUNDIR EN EXPERIÈNCIES DE PÈRDUES I TRANSICIONS, I «NORMALITZAR-LES».



4. DESENVOLUPAR EINES I ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT.



INTRODUCCIÓ 10 min

A la sessió d'avui parlarem de pèrdues, un fet comú en la nostra vida. Quan ens referim a les pèrdues, al·ludim a deixar de tenir alguna cosa que posseïem, que apreciàvem, que desitjàvem...

Quin tipus de pèrdues hi pot haver? Quines se us acudeixen?

Deixem una estona perquè intervinguin els participants, recollim les aportacions i continuem la sessió.

De vegades guanyem, i d'altres perdem coses, persones, moments...

- Objectes, diners... (pèrdues materials).
- Salut, algun sentit, mobilitat... a causa d'una malaltia.
- Persones, perquè algú proper mor o perquè ja no ens hi podem relacionar (disgustos, divorcis, ruptures...).
- L'habitatge, la casa, per anar a viure amb algun parent (o a una residència), perquè ja no podem viure sols... I perdem la llar...
- A vegades perdem el «perquè» de la vida... I parlem de crisi existencial.

Hi ha un altre tipus de pèrdues molt importants relacionades amb el fet de passar d'una manera de ser o d'estar a una altra (ser pare, quedar-se sense feina, casar-se, enviuadar, emmalaltir, enamorar-se...) i que afecten:

- Els rols que té una persona (metge, psicòleg, forner, avi...), allò pel qual se la reconeix.
- La identitat, característiques que té una persona, mitjançant les quals és coneguda.
- La identitat personal, allò que la constitueix com a persona i és nuclear en la seva vida.

Què experimentem durant aquestes transicions, siguin esperades o inesperades?

Recollim les idees principals i continuem la sessió.

En primer lloc, hem de ser conscients que es tracta de processos emocionalment difícils i complicats, un tsunami emocional que ens genera una gran vulnerabilitat.

La característica principal d'aquests moments és que poden ser estressants perquè impliquen canvis, necessitat d'adaptar-se a una nova realitat... N'hi ha de:

- Positius: ser avi desitjant aquest rol, jubilació desitjada, etc.
- Negatius: ser avi en circumstàncies no desitjades, prejubilació inesperada, etc.

Per tant, aquests moments ens exigeixen que ens «ajustem» (adaptem) a aquesta nova realitat que ens desafia.

Cal tenir en compte:

- Com més esperades, desitjades, graduals i viscudes de manera positiva siguin les transicions, més fàcils seran d'afrontar.
- La vulnerabilitat (derivada de les pèrdues i les transicions) pot ser també una oportunitat per al creixement personal i l'aprenentatge.

1. REFLEXIÓ SOBRE LES LECTURES SELECCIONADES 40 min

Per a aquesta sessió, teníem una tasca pendent: la lectura de dos textos (**fitxa «Sessió inicial. El viatge. Tasca per a la sessió següent»**):

- *Arenes movedisses* (cap. 4), de Henning Mankell. Sinopsi: El conegut escriptor suec Henning Mankell s'enfronta a un inesperat diagnòstic de càncer de pulmó. En la seva lluita per sobreviure, ens explica, en part, com ho fa.
- *L'any del pensament màgic* (fragments escollits), de Joan Didion. Sinopsi: La mort sobtada del seu marit i la llarga malaltia de la seva filla obliguen l'autora a passar un inesperat i llarg dol, que canviarà les prioritats de la seva vida.



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Tasca per a la sessió següent»

Què us ha semblat?

Deixem una estona perquè intervinguin els participants, recollim les aportacions i continuem.

Treballem en dos grups, cadascun amb una de les lectures. Els grups han de:

— Analitzar les idees essencials de la lectura i fer-ne un resum per compartir-lo amb els altres.²⁵

— Contestar les preguntes relacionades amb el text (**fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Activitat 1, Reflexió sobre les lectures seleccionades»**).

• Grup Henning Mankell, amb el text *Arenes movedisses* (cap. 4):

— Què és i què representa la idea de les arenes movedisses?

— Com viu Mankell les arenes movedisses?

— Com les supera?

• Grup Joan Didion, amb el text *L'any del pensament màgic* (fragments escollits):

— Com és el dolor?

— Com arriba?

— Què va sentir?

— Què és això del dolor actiu?

— Què significa buscar objectius que no troba?

— Què significa deixar que les morts se'n vagin?

Deixem l'estona que calgui perquè els grups treballin els textos i responguin les preguntes relacionades. Un cop fet això, continuem.

Moltes de les experiències davant l'adversitat que hem escollit es refereixen a pèrdues o transicions clau en la nostra vida. Hi ha molts tipus de pèrdues (coses materials, mobilitat, persones, llar...) i també molts tipus de transicions (ser pares o avis, deixar de treballar, jubilar-se, traslladar-se de ciutat...). En tots aquests casos, s'esdevé un canvi en la forma d'ubicar-se al món i de reconstruir la identitat personal. Com veurem més endavant, la diferència no està en el fet de controlar el que ens pugui passar, que a vegades és impossible, sinó en l'actitud que adoptem quan passi.



Fitxa «Sessió 1.
Pèrdues.
Activitat 1,
Reflexió sobre
les lectures
seleccionades»

25. A l'annex d'aquesta sessió es destaquen les idees principals de cadascuna de les lectures.

2. VISIONAMENT DEL VÍDEO DE VULNERABILITATS 15 min

Us convidem a veure aquest vídeo sobre vulnerabilitats.

Compartim la visualització del vídeo i, al final, hi reflexionem.

Què us ha semblat? Quin tipus de pèrdues i de transicions relaten els seus protagonistes?

Recollim les aportacions i les guiem seguint el quadre següent:

Testimoni	Tipus de pèrdua o transició
María	Divorci
Hugo	Jubilació
Ana	Deixar la feina
María José	Pèrdua de la parella

Aquests canvis van més enllà d'acceptar la situació i adaptar-s'hi. Tot i que són moments de vulnerabilitat, perquè comporten acceptació i gestió de situacions emocionalment complexes, també són moments de possible creixement interior. A través seu, experimentem diferents tipus de creixement personal: aconseguir més autonomia i més responsabilitat sobre el que ens passa, més independència, més maduresa, etc.

Creieu que tots podem identificar, personalment, pèrdues o transicions? Molts de vosaltres ja les heu comentades en l'intercanvi, però d'altres no... Les tenim localitzades en la nostra història de vida personal?

Esperem fins que tots els membres del grup hagin identificat una d'aquestes situacions i continuem. No cal compartir-les, però ens hem d'assegurar que tots els participants han pogut establir connexió amb una vivència personal d'aquest tipus.

3. REFLEXIÓ A L'ENTORN DE LES NOSTRES VIVÈNCIES 20 min

Ara és el moment d'aprofundir una mica més en aquests moments. Ja hem vist que les pèrdues poden ser pèrdues com a tals o transicions. Ens hi centrarem (ser pares, deixar de treballar, canviar de residència...) i cada participant escollirà treballar una pèrdua o una transició.



Un cop fet això, completem el quadre corresponent (fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Activitat 2, Reflexió a l'entorn de les nostres vivències»).

Expliquem bé què es recull a cada apartat mentre mostrem el quadre amb l'exemple.

Exemple de pèrdua

QUINA SITUACIÓ REPRESENTA?	QUÈ VAIG SENTIR? Emocions: alegria, tristesa, ira, por, vulnerabilitat, abandonament, vergonya, fragilitat...	QUÈ VAIG FER PER SUPERAR-LA?
Què recollirem? Descripció de la situació (què va passar). Em vaig divorciar.	1a reacció emocional: Què recollirem? Primera reacció emocional que vaig tenir (alegria, tristesa, ira, por). Por, tristesa, inseguretat... Pensaments relacionats: Què recollirem? Pensaments associats a aquesta emoció. El meu projecte de vida estava trencat. Vaig tenir por pels meus fills, por de la soledat. Em sentia vulnerable.	Pensaments elaborats: Què recollirem? Un cop assumida la situació, quins pensaments em van portar a enfrontar-me a la situació o a resoldre-la? Havia de tirar endavant els meus fills. Accions: Què recollirem? Accions que vaig dur a terme. Em vaig centrar a cuidar els meus fills. Vaig intentar aprendre de les coses dolentes. Em cuidava per poder cuidar. Vaig controlar les meves emocions. Vaig buscar una feina i vaig fer noves amistats.



Fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Activitat 2, Reflexió a l'entorn de les nostres vivències»

Exemple de transició

QUINA SITUACIÓ REPRESENTA?	QUÈ VAIG SENTIR? Emocions: alegria, tristesa, ira, por, vulnerabilitat, abandonament, vergonya, fragilitat...	QUÈ VAIG FER PER SUPERAR-LA?
Què recollirem? La descripció de la situació (què va passar). Em vaig quedar sense feina.	1a reacció emocional: Què recollirem? Primera reacció emocional que vaig tenir (alegria, tristesa, ira, por). Por, tristesa, ira... Pensaments relacionats: Què recollirem? Pensaments associats a aquesta emoció. Vaig pensar que no valia per a res, que seria pobre, que ens traurien de casa. No entenia com algú podia ser tan dolent.	Pensaments elaborats: Què recollirem? Una vegada assumida la situació, quins pensaments em van portar a enfrontar-me a la situació o a resoldre-la? Vaig recordar que sempre m'havia agradat estudiar i que podria tenir més oportunitats per trobar feina. Vaig pensar que lamentar-me no em serviria de res. Accions: Què recollirem? Accions que vaig portar a terme. Vaig estudiar. Vaig deixar els pensaments negatius a banda. Vaig muntar un negoci.

Cada participant escull quin tipus de situació desenvolupa (pèrdua o transició). Deixem 5-10 minuts perquè analitzin la seva experiència vital i completin el quadre a la fitxa corresponent (fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Activitat 2, Reflexió a l'entorn de les nostres vivències»).

Un cop fet això, els convidem a posar en comú l'experiència. És important tenir en compte que algunes de les vivències encara poden ser doloroses, per la qual cosa hem de respectar la decisió de no participar i hem de donar torn de paraules únicament a les persones que ho vulguin fer voluntàriament.



4. ANÀLISI 15 min

Després de la posada en comú, fem una reflexió grupal sobre les trajectòries (fases) en les quals abordem les pèrdues i les transicions.

Creieu que tots anem passant per les mateixes fases? Podríem parlar d'un procés típic que ens ajudi a gestionar les pèrdues o les transicions?

Deixem una estona perquè responguin i continuem.

Quines fases creieu que podríem identificar?

Deixem una estona perquè els participants vagin articulant una resposta a la pregunta i, seguidament, recollim les aportacions. Sobre la base del que vagin comentant, elaborem un gràfic de cicles o esquema (semblant al que podem veure en aquesta mateixa pàgina) i ho anem compartint en pantalla. Un cop fet, continuem avançant.

Tots estem d'acord que, de manera generalitzada, davant d'una pèrdua o transició anem evolucionant a través d'un continu no lineal, amb anades i vingudes, a vegades cíclic, en el qual podem viure diversos moments alhora. A continuació, mostrem una possible idea, no tancada ni estàndard, d'aquest continu. Tingueu en compte que el col·lectiu de persones grans és enormement divers i que les respostes possibles poden ser molt diferents:



Fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Material de suport 1, El procés de gestió de les pèrdues»



Fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Material de suport 1, El procés de gestió de les pèrdues»

Aquest és un possible exemple del continu per afrontar una pèrdua o una transició. Òbviament, l'esquema resultant no ha de ser similar al que aquí es proposa, perquè l'objectiu no és tant tenir un esquema per fases vàlid per a tots com reflexionar a l'entorn de les diferents etapes per les quals podem transitar per afrontar les pèrdues i les transicions.

Cal passar per cadascuna de les fases? Totes són importants? Per què?

Deixem una estona perquè responguin i recollim les aportacions.

Tots aquests moments que poden sorgir en la gestió de les pèrdues i les transicions són importants, perquè ens prepararan per a la fase més crucial i en la qual ens centrarem: l'afrontament de les pèrdues i les transicions.

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT 5 min

Per a la sessió vinent us proposem dues activitats (**fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»**):

- Veure la pel·lícula *Bailando la vida*, que trobareu a l'enllaç <https://www.youtube.com/watch?v=GEGCxdDDbOs>. Us recomanem veure-la sencera, i si no us és possible per manca de temps, us demanem que mireu, com a mínim, del minut 00.30 al 00.54.
- Escriure una carta a una persona estimada abordant algun assumpte pendent. No caldrà llegir-la, només us demanem que l'escriuiu. Si no us és possible escriure la carta, podeu optar per buscar una fotografia d'una persona estimada, reflexionar i identificar els sentiments que us produeix.



Fitxa «Sessió 1.
Pèrdues. Tasca
per a la sessió
següent»

ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA

IDEES PRINCIPALS DELS TEXTOS QUE S'HAN DE TREBALLAR

ARENES MOVEDISSES (CAP. 4)²⁶

HENNING MANKELL

CONTEXT

El 2013, l'escriptor suec Henning Mankell va saber que tenia càncer. Un inesperat mal de coll després d'un accident de cotxe va revelar que **tenia càncer de pulmó amb metàstasi a la nuca**. Des de llavors, **aquest escriptor, conegut arreu del món per la seva sèrie de novel·les policiaques protagonitzades per l'inspector Kurt Wallander**, va plantar cara a la malaltia. En el seu últim llibre, *Arenes movedisses* (Tusquets), exorcitza les seves pors convidant els lectors a fer un passeig d'urgència per la seva vida i per la de tota la seva generació. «El títol em va semblar la imatge perfecta. Arenes movedisses. Aquest sentir-se arrossegat cap a l'abisme, l'agitació inútil, la impotència...»

El text pertany al capítol quart.

De sobte va ser com si la vida es fes estreta. Aquell matí, quan tot just estàvem entrant al 2014, quan em van fer saber **el diagnòstic de càncer, va ser com si la vida s'encongís. Les idees anaven escasses, una mena de desert se m'estenia per dins, a dins del cap.**

Potser no em vaig atrevir a pensar en el futur. Era un territori incert, ple de mines. **De manera que tornava continuament a la infantesa.**

Quan tenia vuit o nou anys em vaig passar una temporada pensant quina mort m'espantava més. No tenia res d'extraordinari, són idees normals, pròpies de l'edat. La vida i la mort comencen a convertir-se en qüestions decisives davant de les quals hem d'adoptar una actitud. Els

26. Mankell, H. (2015). *Arenes movedisses* (Montserrat Pagès, trad.). Barcelona: Tusquets. (Obra original publicada el 2014). ISBN: 978-84-9066-139-0.

nens són éssers molt seriosos. Sobretot a l'edat en què comencen a fer un pas cap a la condició d'ésser humà conscient. Conscient que tenim una identitat que no es pot substituir. L'aspecte que tenim davant del mirall canviarà al llarg dels anys, però darrere s'hi amagarà la persona que ets, i ningú més.

La identitat es va formant quan ens atrevim a adoptar una actitud determinada davant de qüestions complicades. Això ho saben tots els que no han oblidat del tot la seva infantesa.

El que més m'espantava a mi era trepitjar el gel en un llac o al riu i **fer-hi un forat, i que se m'empassessin** les aigües sota el gel sense que en pogués sortir mai més. Ofegar-me sota la capa de gel a través de la qual brillava el sol. **Ofegar-se en el fred d'aquelles aigües. El pànic del qual ningú no et podia alliberar. El crit que ningú sentiria. El crit que es congelava fins a convertir-se en gel i mort.**

No era estrany sentir aquesta mena de **por**. Jo em vaig criar a Härjedalen, on els hiverns són llargs i duríssims.

També en aquella època, quan jo tenia vuit o nou anys una nena de la meua edat es va ofegar, empassada per la fina capa de gel del llac Sandtjärn. Jo hi era quan la van rescatar, ja morta. El rumor es va escampar ràpidament per Sveg. Tothom va venir corrent. Era un diumenge. Els seus pares eren a la vora del llac cobert de gel, un gel tan blanc que trencava la foscor del forat. Quan els bombers voluntaris van rescatar el cadàver de la nena amb un ruixó, els pares es van comportar tal com es veu a les pel·lícules o llegim als llibres. **No es van posar a plorar a crits. Es van quedar muts.** Altres persones sí que ploraven. Per exemple la mestra, me'n recordo bé. O el pastor i les millors amigues de la nena.

Algú va vomitar damunt la neu. Regnava un gran silenci. Davant la boca de tothom es formava un núvol blanc de baf, com **senyals de fum inexplicables.**

La nena ofegada no va estar gaire temps sota l'aigua. Però estava totalment rígida. La roba de llana cruixia i s'esquerdava quan la van tombar damunt la neu. Tenia la cara totalment blanca, com si l'haguessin maquillat. I la cabellera rossa, sota la gorra vermella, semblava un ram de caramells de color groc.

Però també hi havia una altra mort que m'espantava. N'havia llegit alguna cosa. He intentat recordar on. Potser a la revista *Rekordmagasinet*, que barrejava relats esportius amb altres de misteri i aventures. O potser en algun dels relats de viatges per Àfrica o pels països àrabs. No he aconseguit trobar el relat.

Parlava d'arenes movedisses. De com un home, vestit amb un uniforme de color caqui i un rifle a l'espatlla, equipat per a una expedició, trepitja casualment un banc d'arenes movedisses, i s'hi veu atrapat immediatament. Al final, la sorra comença a tapar-li la boca i el nas. L'home està condemnat. S'ofega i els cabells que li cobreixen el cap a la fi desapareixen sorra endins.

Les arenes movedisses estaven vives. Els grans de sorra es convertien en esgarrifosos tentacles que s'empassaven un ésser humà. Un forat de sorra que menjava carn.

Els gels traïdors sí que podia esquivar-los. Ni a prop dels llacs ni del riu Ljusnan abunden les platges de sorra. Però molt més tard, quan passejava per les dunes de Skagen o, fins i tot més tard, per les platges africanes, em venien a la memòria aquelles esgarrifoses arenes movedisses.

Quan vaig saber que tenia càncer, aquesta por va tornar. Em va afectar com la primera vegada, ara ho entenc.

La sensació que vaig experimentar va ser precisament aquesta, **la por que em causaven les arenes movedisses.** Em resistia que m'estiessin i se m'empassessin. La certesa paralitzant que tenia una malaltia greu i incurable. Vaig trigar deu dies i deu nits, i dormint molt poc, fins que vaig aconseguir mantenir-me dret i no quedar paralitzat per la por que amenaçava de destruir tota la meua capacitat de resistència.

Ni una sola vegada, que jo recordi, em vaig veure tan desesperat com per posar-me a plorar. Tampoc vaig cridar d'angoixa en cap moment. Va ser una **lluïta silenciosa per sobreviure a les arenes movedisses.**

I no em van arrossegar, no se'm van endur fins al fons. Finalment, vaig aconseguir reptar com vaig poder per sortir i vaig començar a enfrontar-me al que m'havia passat. La idea d'ajure'm a esperar la mort ja no existia. Havia de rebre els tractaments que avui tenim a l'abast. Tot i que no pogués estar del tot sa, hi havia la possibilitat que visqués molt de temps.

Tenir un càncer és una desgràcia. Només després de molt de temps sabem si hem estat capaços d'enfrontar-nos-hi, d'oposar-hi resistència. El que vaig pensar i vaig viure els dies següents d'aquell diagnòstic devastador és una cosa que encara no tinc del tot clara. Potser no ho tindré mai clar. Aquells primers dies de gener del 2014, després de la festa de l'Epifania, són com ombres, tan foscos com els dies breus de l'hivern suec. Físicament, de vegades tenia uns calfreds que avui em fan pensar en les ocasions en què he tingut la malària. Em passava gairebé tot el dia al llit, tapat amb l'edredó fins a la barbeta.

L'única cosa de la qual estic segur és d'haver sentit que el temps s'havia aturat. Com en un univers compacte i condensat, tot s'havia convertit en un punt en el qual no existia cap «aleshores» ni tampoc cap «després», només aquell «ara». Un ésser humà que s'aferrava a la vora d'un banc mortal de sorra que volia empassar-se'l.

Quan finalment vaig superar l'impuls de **rendir-me**, de deixar-me engolir per l'abisme, **em vaig posar a llegir llibres sobre les arenes movedisses.** I vaig descobrir que el relat sobre aquelles masses de sorra capaces d'engolir un home i matar-lo és un mite. Totes les històries que expliquen coses sobre aquestes sorres i les descriuen són una invenció. Entre altres institucions, ho ha investigat una universitat d'Holanda.

Però la comparació amb les arenes movedisses és, malgrat tot, la que més m'agrada utilitzar.

Així van ser aquells deu dies que van canviar completament les premisses de la meua vida. **Les arenes movedisses eren el forat infernal de què, al final, em vaig alliberar.**

L'ANY DEL PENSAMENT MÀGIC (FRAGMENTS ESCOLLITS)²⁷

JOAN DIDION

CONTEXT

Dos cops de malaltia i mort són l'origen d'aquest llibre. El primer cop del destí cau sobre la Quintana, filla única, adoptada quan acabava de fer mig any, de John Gregory i Joan Didion (marit i muller, tots dos escriptors de prestigi). Té 37 anys, una bona feina i un marit que l'adora i que encaixa a la perfecció en una família ben avinguda i harmònica que viu folgadamente a Nova York.

El dijous 18 de desembre de 2003, comença tenir els símptomes del que sembla que és una grip, a la qual s'afegeix una infecció al coll. Quatre dies més tard no millora, la febre arriba als 39,5 °C i el seu marit decideix dur-la a urgències en un hospital situat a Manhattan, el Beth Israel North. Els metges

27. Didion, Joan. (2019) *L'any del pensament màgic*. (Traducció de Toni Cardona). [EPub]. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial. (Obra original publicada el 2005). ISBN: 978-84-397-3583-0.

diagnostiquen grip. És hivern, gens estrany. Però la Quintana no millora. Al cap de poc, li descobreixen una pneumònia i la ingressen a la UCI per mantenir-la en observació. La pneumònia s'estén i deriva en un xoc sèptic.

El segon cop descarrega de seguida. El dimarts 30 de desembre de 2003, en John i la Joan han passat la tarda a la UCI. La Quintana està una mica millor. Tornen a casa amb taxi. Mentre la Joan prepara el sopar, en John encén la llar de foc i es pren dos whiskies escocesos. «Ens asseiem. Jo remenava l'amanida. En John parlava. De sobte, va deixar de parlar.» Es desploma amb la mà esquerra aixecada, i el que al principi podia semblar a la seva dona que era una broma és una aturada cardíaca que mata en John.

L'any del pensament màgic és un llibre que Joan Didion va començar a escriure el 4 d'octubre de 2004, nou mesos i cinc dies després de la mort del John. La publicació va sortir just un any més tard, sense que la seva autora es pugui referir en el llibre a la mort de la seva filla Quintana, atès que va morir el 26 d'agost de 2005. Es tracta, per tant, d'un llibre que té una doble línia argumental: d'una banda, la que constitueix una minuciosa anàlisi de la mort sobtada d'un cònjuge i la posterior elaboració del trauma en forma de dol; de l'altra, la reflexió sobre la lluita d'una mare per salvar una filla greument malalta.

El text següent està compost per passatges escollits del llibre ordenats temporalment.

La vida canvia de pressa.

La vida canvia en un moment.

T'asseus a sopar i la vida que coneixes s'acaba.

[...]

El dol, quan arriba, no és gens com l'esperàvem. No va ser el que havia sentit quan van morir els meus pares: el pare va morir pocs dies abans de fer vuitanta-cinc anys i la mare, quan li faltava un mes per complir els noranta-un, tots dos al cap d'uns quants anys d'anar-se decandint. **El que vaig sentir en tots dos casos va ser tristesa, soledat —la soledat del nen abandonat, tant se val l'edat que tingui—, recança pel temps passat, per les coses no dites, per la meva incapacitat de compartir o fins i tot d'acceptar veritablement, a la fi, el dolor i la indefensió i la humiliació física que tots dos van experimentar.** Vaig comprendre la inevitabilitat de totes dues morts. Havia estat esperant —preveient, tement, fins i tot amb horror— aquestes morts tota la vida. Quan per fi van tenir lloc, es van quedar a una certa distància, separades de la quotidianitat de la meua vida.

[...]

El dol per la mort d'un ésser estimat és diferent. El dol no et deixa marge. El dol sobrevé en forma d'envestides, d'accessos, de moments sobtats d'angúnia que et seguen les cames i t'ofusquen la vista i et destaroten el dia a dia.

[...]

Em desperto i sento el capvespre, no pas el dia.

[...]

Un tan sols ha après a dominar les paraules per a allò que ja no ha de dir o per a la manera en què ja no està disposat a dir-ho.

[...]

La gent que acaba de perdre algú té una expressió determinada que potser tan sols saben reconèixer aquells que s'han vist aquesta mateixa expressió a la seva cara. Jo me l'he notat a la meva, i ara la noto a la cara dels altres. **És una expressió de vulnerabilitat, d'indefensió i de transparència extremes.** És l'expressió d'aquell que surt de la consulta de l'oftalmòleg a plena llum del dia amb les pupil·les dilatades, o d'aquell que du ulleres i de sobte les hi fan treure. **Les persones que han perdut algú semblen nues perquè es creuen invisibles. Jo mateixa em vaig sentir invisible durant un quant temps, incorporària.** Semblava que hagués creuat un d'aquells rius llegendaris que separaven els vius dels morts, que hagués entrat en un lloc en què tan sols em podien veure aquells que també feia poc que havien perdut algú. Vaig entendre per primera vegada la força del simbolisme d'aquests rius: l'Estix, el Leteu, el barquer amb la capa i la perxa. Vaig entendre per primera vegada el sentit de la pràctica del sati. Les viudes no es llançaven a la pira a causa del dol. Al contrari, la pira representava exactament el lloc a on el seu dol —no pas les seves famílies, la seva comunitat, no pas el costum: *el seu dol*— les havia portades.

[...]

Fins llavors tan sols havia estat capaç d'estar afligida. L'afllicció era passiva. L'afllicció et passava. El dol, el fet d'encarar-se amb aquesta afllicció, exigia estar atent. Fins llavors hi havia hagut tot de raons urgents que m'havien impedit de prestar una atenció que altrament hauria prestat, que m'havien esborrat aquest pensament, que m'havien aportat adrenalina nova per afrontar la crisi del moment.

[...]

El dol és un lloc que resulta que ningú de nosaltres no coneix fins que no hi arriba. Preveiem —sabem— que algú proper a nosaltres morirà, però no mirem més enllà dels pocs dies o setmanes immediatament següents a aquesta mort imaginada. Interpretem malament la natura de fins i tot aquests pocs dies o setmanes. **Si la mort és sobtada, és possible que esperem patir un xoc emocional. No esperem que aquest xoc sigui arrasador, que ens trastorni tant el cos com la ment.** És possible que esperem de sentir-nos-en abatuts, inconsolables, bojós de dolor. **No esperem que ens puguem tornar literalment bojós,** que ens puguem convertir en «dones fortes» que es pensen que el seu marit està a punt de tornar i que necessitarà les sabates. En la mena de dol que imaginem, l'ideal és la «curació». Sempre hi preval el fet de tirar endavant. Els dies pitjors són els primers. Ens imaginem que el moment més dur serà el funeral, després del qual tindrà lloc la hipotètica curació. Quan pensem en el funeral ens preguntem si serem capaços de «superar-lo», si sabrem estar a l'altura de les circumstàncies, si sabrem fer gala de la «fermesa» que invariablement s'esmenta com la resposta correcta a la mort. Preveiem que ens haurem d'armar de valor per a aquest moment: podré saludar la gent?, podré abandonar el lloc?, podré ni tan sols vestir-me, aquest dia? No tenim manera de saber que aquesta no és la qüestió. No tenim manera de saber que el funeral en si és anodí, una mena de regressió narcòtica en què ens trobem embolcallats per les atencions dels altres i per la gravetat i la significació del moment. I tampoc no podem saber per endavant —i és aquí on rau la diferència fonamental entre el dol tal com l'imaginem i tal com és— la interminable absència subsegüent, la buidor, l'absoluta desraó, la implacable successió de moments durant els quals afrontem l'experiència de la manca de sentit.

[...]

Els que estem de dol hi pensem molt en l'autocompassió. Ens preocupa, ens aterreix, ens turmentem la clepsa buscant-ne indicis. Temem que les nostres accions revelin que, tal com se sol dir significativament, no ens ho podem «treure del cap». Entenem l'aversion que la major part de nosaltres sentim davant el fet de no poder-nos-ho «treure del cap». Els senyals exteriors del dol ens recorden la mort, cosa que es considera poc natural, el nostre fracàs a l'hora de controlar la situació. «Se't mor una sola persona i tot el món se't queda buit —va escriure Philippe Ariès als *Essais sur l'histoire de la mort en Occident du Moyen Âge à nos jours* referint-se a aquesta aversion—. Ens recordem repetidament que la nostra pèrdua no és res en comparació amb la pèrdua experimentada —o, cosa que és una interpretació fins i tot pitjor, no experimentada— per aquell que ha mort;

però aquest intent de corregir el nostre pensament tan sols serveix per sumir-nos més pregonament en l'abisme de l'autocontemplació. —Per què no me'n vaig adonar? Per què soc tan egoista?— El mateix llenguatge que fem servir quan pensem en l'autocompassió delata la gran repulsió que ens provoca: l'autocompassió és *sentir pena per un mateix*, l'autocompassió és *llepar-se les ferides*, l'atuocompassió és *ai, ai, pobre de mi*, l'autocompassió és aquell estat al qual s'abandonen o fins i tot en el qual es *rabegen* aquells que senten pena d'ells mateixos. L'autocompassió continua sent el més comú i el més vilipendiat dels defectes del nostre caràcter, i el seu immens poder destructor es dona per fet.

[...]

No som pas criatures salvatges idealitzades.

Som éssers mortals imperfectes, conscients d'aquesta mortalitat just quan la rebutgem, fracassats per culpa de la nostra mateixa complexitat, i ho portem tan endins que quan plorem els nostres morts també ens plorem, per a bé o per a mal, a nosaltres mateixos. Tal com érem. Tal com ja no som. Tal com algun dia ja no serem més.

[...]

En aquests casos sento com jo mateixa provo de **fer un esforç i no me'n surto**.

[...]

Mentre escric això m'adono que no vull acabar aquest llibre. Tampoc no volia acabar l'any.

La bogeria comença a remetre, però no la substitueix cap mena de lucidesa.

Busco resolució, però no en trobo.

No volia acabar l'any perquè sé que a mesura que s'aniran escolant els dies, quan el gener esdevindrà febrer i llavors el febrer acabarà portant l'estiu, passaran certes coses. La imatge que conservo d'en John al moment de la seva mort se'm farà menys immediata, menys intensa. Es convertirà en una cosa que va passar anys enrere. La meva sensació d'en John, d'en John quan era viu, esdevindrà més remota, fins i tot «borrosa», atenuada, es transmutarà en allò que em sigui més útil per viure sense ell. De fet, tot això ja comença a passar ara. Tot aquest any m'he estat guiant amb el calendari de l'any passat: què vam fer aquest dia l'any passat?, on vam sopar?, avui fa tot just un any que vam viatjar a Honolulu després de la

boda de la Quintana?, avui fa un any que vam tornar de París), tot just avui fa un any que...? Avui m'he adonat per primera vegada que el record que guardo de l'avui de l'any passat va ser el 31 de desembre de 2003. En John no el va veure, aquest dia, ara fa un any. En John era mort. Me n'he adonat mentre travessava l'avinguda Lexington.

Sé per què provem de mantenir els morts amb vida: els provem de mantenir amb vida per tal de mantenir-los amb nosaltres.

També sé que, si hem de viure per nosaltres mateixos, arriba un moment en què hem d'abandonar els morts, deixar-los anar, deixar-los estar morts.

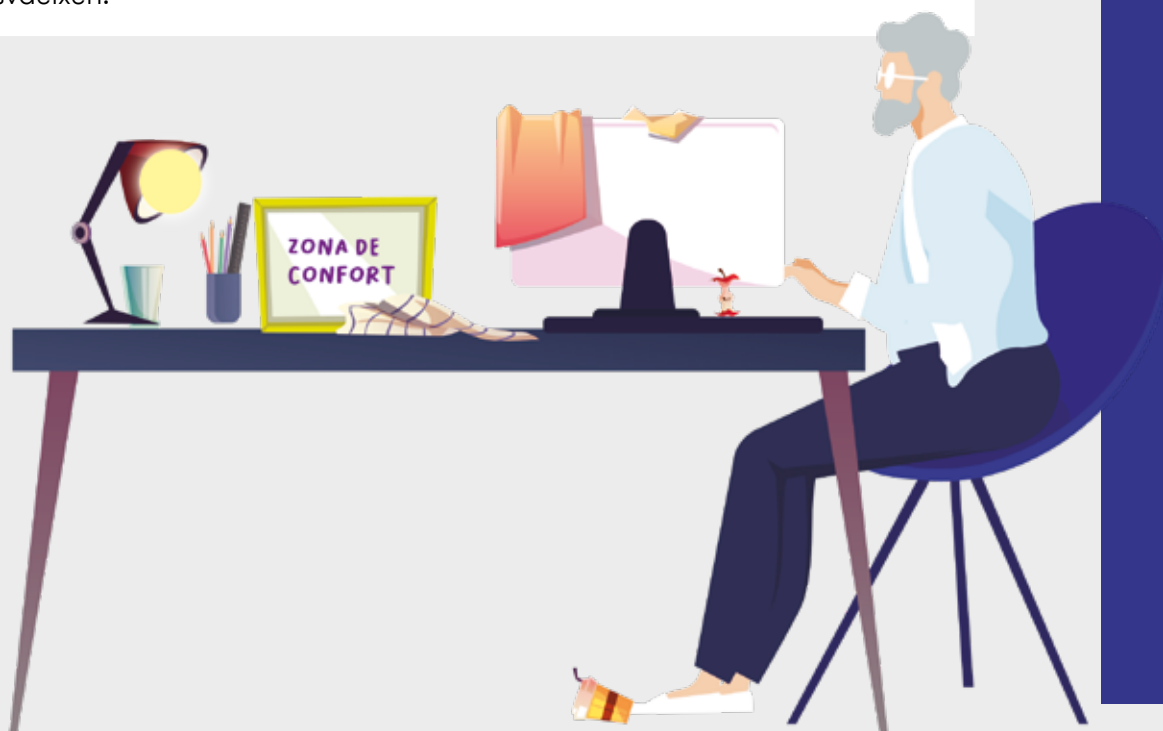
Deixar que es converteixin en una fotografia sobre la taula.

Deixar que es converteixin en un nom als comptes del fideïcomís.

Deixar que se'ls emporti la riuada.

Saber això no em fa gens ni mica més fàcil deixar que se l'emporti la riuada [...]

Tan sols aquells a qui se'ls mor el cònjuge es queden sols de debò. Les connexions que constituïen la seva vida —tant les connexions importants com les connexions aparentment, fins que es trenquen, insignificants— s'esvaeixen.



BLOC 1:
PÈRDUES

SESSIÓ

2

APRENDRE A
SUPERAR
**EL QUE ENS
FA MAL**

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. GENERAR UN MODEL PER APRENDRE A SUPERAR PÈRDUES QUE POSTERIORMENT CADA PARTICIPANT PUGUI PERSONALITZAR FENT-LO SEU.



2. APRENDRE A APLICAR AQUEST MODEL EN LA VIDA QUOTIDIANA GENERANT ALTERNATIVES PRÒPIES EN LES DIVERSES SITUACIONS DE LA VIDA



INTRODUCCIÓ 10 min

A la sessió anterior vam practicar una mirada interna. Si ho recordeu, cadascun de nosaltres vam analitzar com ens havíem enfrontat a situacions de pèrdues o transicions.

Cap al final de la sessió vam elaborar un breu esquema amb les fases per les quals tots, amb diferències evidents, havíem passat en el moment d'enfrontar-nos a una situació adversa.

Recuperem el procés de gestió de pèrdues.



Fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Material de suport 1, El procés de gestió de les pèrdues»

Com podem transitar per aquest continu? Sabem que la teoria és fàcil, però aplicar-la a la realitat és molt més complicat.

Recollim les aportacions dels participants i les anotem en el document per poder-les compartir posteriorment. Un cop fet això, continuem la sessió.



Fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Material de suport 1, El procés de gestió de les pèrdues»

1. MODEL DE SUPERACIÓ DE PÈRDUES 30 min

En aquesta sessió treballarem un model per aprendre a superar les pèrdues basat en diferents models teòrics.²⁸ Consta dels quatre passos següents:



Fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Material de suport 1, La superació de les pèrdues»

CONDICIÓ PRÈVIA: DONAR-SE PERMÍS

Llancem aquesta pregunta al grup:

Què creieu que significa «donar-se permís»? Què entenem per aquesta idea?

Deixem una estona als participants perquè hi reflexionin i recollim les aportacions. Un cop fet això, continuem.

A vegades, a la vida, volem fer el que fins en un moment determinat no hem fet, canviar la direcció, fer un pas que volíem fer i que, per algun motiu, no ens atrevíem a fer.

28. Kübler-Ross, E. (1997). *La rueda de la vida*. Barcelona: Milenium; Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo Ediciones; Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós; Nomen Martín, L. (2007). *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide; Payàs Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona: Paidós; Worden, J. W. (1991). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.



Fitxa «Sessió 2.
Pèrdues.
Material de
suport 1, La
superació de
les pèrdues»

És com si no poguéssim girar cap al costat desitjat, sense saber gaire per què. Pot ser que us hagi passat alguna vegada? Podeu recordar com us sentíeu?

Deixem una estona per recollir les aportacions i continuem la sessió.

En el cas de les pèrdues i les transicions, per poder afrontar-les hem d'activar alguns mecanismes interns propis, sense els quals no és possible elaborar-les. El primer que hem de fer és «donar-nos permís» per aprofundir dins nostre, per començar a assumir la nova realitat en la qual ens trobem després d'una pèrdua o una transició. I el segon, o viceversa, és tenir esperança: esperar el millor del futur i treballar per aconseguir-ho, ja que podem aconseguir-ho.

«Donar-nos permís» està relacionat amb el fet d'estar connectats, de (re)conèixer i comprendre el que ens passa, les nostres emocions i els nostres sentiments, tant els que són del nostre grat com els que no ho són, els que admetem com a propis i els que ens costen d'acceptar.

Quan perdem alguna cosa a causa de defuncions, ruptures, transicions..., el pas del temps no ho cura tot. Hem d'adoptar una posició personal en la qual estiguem disposats a assumir la realitat, a utilitzar el temps per ser honestos i autèntics amb les emocions i els sentiments que ens acompanyen. Podem viure d'una manera diferent si ens hem divorciat, sense la nostra parella; si hem enviadat, sense el nostre cònjuge; si els fills han marxat de casa, sense ells... En definitiva, hem de recuperar l'interès per la vida, aplicar-nos-hi, tornar a descobrir què és el que ens agrada i el que ens fa feliços.

Segons la Teoria de l'esperança (Hope Theory) (Snyder, 1995),²⁹ posteriorment treballada en el Model de l'esperança (Hope Model), l'esperança és la «capacitat percebuda per generar els camins (pathways) cap a les metes (goals) desitjades i l'automotivació (agency) per utilitzar aquests camins» (Snyder, 2002).³⁰ Les accions humanes estan dirigides per objectius que serien les metes (goals) de les seqüències d'acció; els pathways són els pensaments dirigits a crear camins, rutes que ens porten cap a les metes; i l'agency en aquesta teoria és l'habilitat per motivar-nos a nosaltres mateixos en l'ús de les rutes que hem creat per assolir els nostres objectius.

FASE I: PRENDRE CONSCIÈNCIA

Em podeu dir què creieu que significa «prendre consciència»? Amb quines idees podríeu associar la presa de consciència?

Deixem una estona als participants perquè hi reflexionin i recollim les aportacions. Un cop fet això, continuem.

Davant les coses negatives que ens passen, el primer que cal fer és prendre'n consciència i acceptar-ho:

29. Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.

30. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. Traducció pròpia.

- **Prendre consciència** té a veure amb comprendre el que li passa a una persona, fer «evident» allò que a vegades queda submergit.

- **Acceptar** és reconèixer les situacions de la nostra vida en què no podem fer res per modificar-les, aprenent a assumir-les, a conviure-hi.

Tot i que el món de la consciència és molt complex, en aquest apartat es fa referència al conjunt de processos psíquics que ens condueixen a interpretar i comprendre tant el món objectiu com el nostre ésser personal (consciència de les coses i autoconsciència). Està relacionat amb aquesta «consciència reflexiva», amb el fet de donar sentit a les coses, a la informació, a allò que li passa a cada persona, fins i tot a la pròpia vida. Així mateix, valora els efectes de la nostra conducta i ens porta al perquè dels actes, també a la culpa (consciència de culpa) i a l'angoixa (produïda per la impossibilitat de controlar una situació o de canviar-la).

Per poder anar prenent consciència i acceptant el que ens passa, hi hem de dedicar temps, i hi ha exercicis que ens poden facilitar aquesta presa de consciència.

Quines eines tenim al nostre abast per ajudar-nos a ser conscients de les coses? Us en ve alguna al cap?

Deixem una estona als participants perquè hi reflexionin i recollim les aportacions. Un cop fet això, continuem.

A la sessió anterior us demanàvem que portéssiu una carta personal escrita dirigida a una persona estimada, en la qual tractéssiu algun assumpte pendent o alguna cosa que li volíeu dir i no ho havíeu fet. També podia ser una fotografia, en lloc d'una carta, que us evoqués alguna cosa, que us fes recordar fets passats.

Com us ha anat? Com ha estat el procés interior que heu fet cadascun de vosaltres? (**fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»**).

L'objectiu d'aquest punt no és llegir la carta o explicar el que han sentit en veure la foto i recordar el que duia associat, sinó ser conscients del procés experimentat.

Què ha passat quan heu escrit la carta o quan heu reflexionat sobre la fotografia?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Quan escrivim o pensem sobre un assumpte, ens obliguem a reflexionar-hi. Això implica prendre consciència, és a dir, saber allò que tenim dins i que, mitjançant aquest procés, es fa conscient. El pas següent, com dèiem, és acceptar.

Què creieu que implica acceptar?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.



Fitxa «Sessió 1.
Pèrdues. Tasca
per a la sessió
següent»

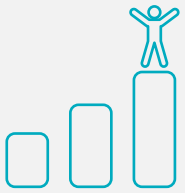
Podem acceptar moltes coses, com per exemple:

- Que hi ha altres punts de vista i realitats.
- Que ens hem equivocat.
- Que hi ha fets que no podem controlar.
- Que la vida passa i no podem tornar enrere.
- Que, davant d'aquestes situacions, la millor manera d'afrontar-les és assumir-les i adaptar-nos-hi.

Ens aturem en aquest darrer punt: assumir i adaptar-nos. Com ho podem fer? Des del projecte, facilitem les eines següents per ajudar a prendre consciència:

CAIXA D'EINES PER PRENDRE CONSCIÈNCIA

POSSIBILITATS	EXPLICACIÓ	PICTOGRAMA
PREN-TE TEMPS PER SENTIR	Hem de trobar moments de tranquil·litat per estar sols amb nosaltres mateixos. A vegades, és bo poder escriure sobre el que pensem i sentim, llegir el que hem escrit, parlar amb algú sobre el que ens surt quan escrivim... A poc a poc, anirem comprenent el que sentim i pensem, i això ens ajudarà a acceptar i prendre consciència.	
APRÈN O UTILITZA FORMES «SANES» DE DESCARREGAR L'ESTRÈS	Qualsevol pèrdua o transició suposa un procés en el qual l'estrès augmenta, en el qual el malestar guanya espai en la nostra vida. Cal alliberar l'estrès acumulat. Les activitats plaents com l'exercici físic, l'esport, caminar, escoltar música, tocar un instrument, cantar, meditar, etc. són formes «sanes» de descarregar l'estrès i d'anar recuperant el benestar.	
DONA SENTIT A LA PÈRDUA O TRANSICIÓ	Atorgar un espai limitat (no tot el temps, sinó algunes estones) per pensar en el que m'ha passat, en els canvis, en el que puc aprendre, en com puc afrontar ara la meva vida, en com la puc millorar, en què no he de tornar a fer, en com viuré «sense»... és anar buscant sentit a la meva situació, és intentar comprendre. I això em proporcionarà a poc a poc una nova perspectiva.	

PARLA AMB AMICS	Les càrregues compartides són menys feixugues. Ens cal poder expressar el que ens passa, explicar a algú pel que estem passant, poder parlar sense angou. Mentre parlem ens anem «aclarint», sentim en veu alta el que a vegades no ens podem dir calladament a nosaltres mateixos. D'altra banda, els amics ens poden ajudar a entendre el que nosaltres no entenem, si obrim una finestra perquè ens ajudin.	
IMPULSA CANVIS EN LA TEVA VIDA	Les pèrdues de persones i rols que ocupaven un paper central en les nostres vides ens transformen per sempre. Si alguna cosa canvia o experimentem pèrdues siguin del tipus que siguin, el millor que podem fer és admetre el que passa, buscar noves oportunitats, esforçar-nos per ser millors, créixer per mitjà de l'experiència. En definitiva, reconèixer el que aquesta pèrdua (o aquesta transició) comporta de bo i de dolent.	
OBRE UN ESPAI PER QÜESTIONAR I RENOVAR VALORS I CREENCES	Utilitzar les pèrdues com una oportunitat per revisar i canviar valors, perspectiva moral, creences, filosofia de vida... que ja donàvem per tancats. Abordar aspectes espirituals o religiosos. Quan alguna cosa canvia en la nostra vida, nosaltres també ens hem de transformar.	

Fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Material de suport 2, Caixa d'eines per prendre consciència (fase 1)»

FASE II: ACCEPTAR LES MEVES EMOCIONS

No tothom experimenta el dolor (ni l'alegria, ni la tristesa...) amb la mateixa intensitat, ni el sent de la mateixa manera, però és impossible perdre algú o perdre alguna cosa a què s'ha estat profundament vinculat sense patir, sense que ens faci mal, sense que ens sentim malament.

No serveix de res bloquejar el dolor, negar el patiment, deixar de pensar o sentir el que ens fa mal. Necessitem que la persona no arrossegui el dolor de la pèrdua al llarg de la seva vida, que superi el «dolor». Per això, és fonamental que expressi el que viu i sent, les seves emocions i els seus pensaments, sense censura, sense condicions.





A continuació, qui vulgui pot fer una presentació breu de la carta que ha escrit o de la reflexió que ha fet:

- A qui anava dirigida la carta.
- Per què l'ha seleccionat.
- Quin tipus de pèrdua o transició reflecteix.
- Emocions relacionades.

Deixem una estona als participants perquè hi reflexionin i recollim les aportacions. Un cop fet això, continuem.

Com es pot veure, acceptar les emocions constitueix un aspecte indispensable per poder afrontar les diferents situacions doloroses per les quals passem en la vida.

FASE III: CANVIAR EL MEU FUTUR

No serveix de res prendre consciència i aprofundir en el que sentim si no transformem la nostra vida. Per això, hem d'anar introduint canvis progressius en el dia a dia, en la nostra quotidianitat.

Dues qüestions són essencials:

- Saber què volem canviar.
- Traslladar els canvis a la vida quotidiana per implementar-los.

2. COMENTARI DEL VÍDEO 15 min

Per a la sessió d'avui tenim pendents dues tasques, i una era veure la pel·lícula *Bailando la vida* (**fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»**).

L'heu pogut veure? Què us ha semblat?

Deixem una estona als participants perquè hi reflexionin i recollim les aportacions. Un cop fet això, continuem.

Us demanàvem que us fixéssiu en un tram concret de la pel·lícula. Què passava en aquests minuts?

Recollim les aportacions i continuem.

Podríem relacionar el que passa a la pel·lícula amb les fases que hem anat comentant anteriorment (donar-se permís, prendre consciència...)?

Recollim les aportacions i continuem.



Fitxa «Sessió 1. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»

Creieu que la protagonista va avançant a través dels passos que hem analitzat (donar-me permís, prendre de consciència, acceptar les meves emocions, canviar el meu futur)?

Recollim les aportacions i continuem.

Com pren consciència de la situació? Quines «eines» utilitza? Com es va adonant del que li passa?

Recollim les aportacions i continuem.

3. PREPARAR-SE PER A L'ACCIÓ 15 min

Treballem la primera eina. Per això, cadascun de vosaltres ha de seleccionar dos aspectes que, a causa d'alguna pèrdua o d'alguna altra qüestió, vol canviar (**fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Activitat 1, Preparar-se per a l'acció»**).

Pensem un parell de minuts sobre aquests aspectes i els recollim a la primera columna de la taula (a nivell general). A partir d'aquí ens plantejem:

- Per què, tot i voler-ho, no ens atrevim a canviar.
- Si hi ha alguna cosa que ens ho impedeix.
- Per acabar, què canviarem.

QUÈ VULL CANVIAR	PER QUÈ NO M'HI ATREVEIXO	QUÈ M'HO IMPEDEIX	QUÈ CANVIARÉ

Fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Activitat 1, Preparar-se per a l'acció»

Deixem una estona als participants perquè completin la taula. Un cop emplenada, passem a l'apartat següent.

4. PLANIFIQUEM EL NOSTRE REPTE 15 min

Una vegada identificat el que volem canviar, i també el que obstaculitza aquest canvi, intentem incorporar en la nostra vida quotidiana «alguna qüestió» introduint-la en la nostra agenda (en la nostra vida).



Fitxa «Sessió 2.
Pèrdues.
Activitat 1,
Preparar-se per
a l'acció»



Fitxa «Sessió 2.
Pèrdues.
Activitat 1,
Preparar-se per
a l'acció»

Per fer-ho, és important reflexionar abans sobre això: vull canviar una activitat, una actitud o un pensament?

Si es tracta d'una actitud o un pensament, és necessari que puguem transformar-los en una activitat. Recordem una màxima psicològica: «Només el que és concret és conflictiu, i només el que és conflictiu és solucionable». Per exemple, si vull canviar la dependència que tinc respecte dels meus fills, no sols he de portar a terme un procés mental per resoldre aquest dilema entre «Vull» i «No ho faig», sinó que també hauré de fer «accions» per refermar aquesta decisió, com per exemple:

- Anar a dinar amb les amigues els diumenges al migdia.
- Trucar als meus fills només una vegada al dia.

Després, anotem les nostres accions al calendari següent (**fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Activitat 2, Planifiquem el nostre repte. Calendari transversal»**), tenint en compte que l'utilitzarem també en altres sessions al llarg del programa, per la qual cosa l'haurém de tenir a mà.

Anotem quan i en quin moment «practicarem» aquests canvis, i els programem en franges horàries concretes.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Activitat 2, Planifiquem el nostre repte. Calendari transversal»

Els participants emplen la taula i, a continuació, els convidem a comentar quins són els seus canvis i com els duran a terme.



Fitxa «Sessió 2.
Pèrdues.
Activitat 2,
Planifiquem el
nostre repte.
Calendari
transversal»



Fitxa «Sessió 2.
Pèrdues.
Activitat 2,
Planifiquem el
nostre repte.
Calendari
transversal»



Fitxa «Sessió 2.
Pèrdues. Tasca
per a la sessió
següent»

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT



Per a la sessió següent us proposem dues tasques (**fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»**):

- Implementar les accions que ens hem proposat. Us demanarem que ens comenteu, si voleu, com us ha anat i com us heu sentit i us sentiu.
- Iniciarem les sessions següents sobre la cura i la seva importància amb la faula d'Higí, i per això us proposem que la llegiu aquests dies. La trobareu a la fitxa corresponent a la sessió següent. També us demanem que respongueu a les preguntes elaborades per treballar aquest text.

ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA

A continuació, adjuntem una proposta d'activitat per reforçar la fase de «donar-nos permís», en cas de constatar la necessitat del grup de treballar més a fons aquest punt.

Comença amb la lectura compartida de la situació següent:

La Maite es va jubilar fa tres mesos. Va treballar durant quaranta-cinc anys de cuinera en una escola, ha criat dos fills (un fill i una filla) i ha tingut cura del seu marit i la seva mare, que ja han mort. «Per fi ha arribat el meu moment!», diu a les amigues. Vol començar a estudiar, la vida no li va donar mai aquesta oportunitat i sempre ha sentit enveja dels que saben més que ella. A més, es vol apuntar a un club de lectura i experimentar la sensació de gaudir de temps per a ella, de no tenir una llista inacabable de tasques quan es lleva al matí, sinó la llibertat de poder fer el que li vingui de gust. Té la sort de tenir el suport dels seus dos fills, que l'estimen i l'animen. Però ja fa tres mesos que no fa res del que havia dit que faria. En realitat, continua tenint sempre una llista inacabable de tasques i sospita, perquè no és ximple, que aquesta llista se la crea ella mateixa: anar a comprar, anar al

banc, trucar a un parent, etc. I així un llarg etcètera. Comença a no sentir-se bé. A vegades pensa que potser no es mereix poder fer el que vol, com si estigués mal fet. Altres vegades es preocupa perquè no sap què pensaran d'ella, fins i tot dubta de si ha de fer el que li agrada o el que «ha» de fer. Està feta un embolic. Al principi va pensar que aquestes obligacions que s'imposava anirien desapareixent. Però el temps passa i es comença a sentir malament. S'adona que alguna cosa que «té a dins» li impedeix de fer el pas i començar a complir el que va dir que faria. D'una banda, li fa por; de l'altra, és com si no s'ho mereixés. També és conscient que el seu temps és or, i que ara és el moment de fer el que sempre ha volgut fer. D'altra banda, li falta la força interior per llançar-s'hi. I alguna cosa que s'assembla a la mandra o a la inseguretat la reté allà on és. Un dia, per telèfon, la seva filla li diu: «Mare, dona't d'una vegada permís per ser feliç i fes el que vulguis! És el que tots volem. Que visquis la teva vida!».

El facilitador/a inicia un debat per analitzar el que li passa a la Maite i respondre tres preguntes que es recolliran en el quadre següent:

	QUÈ LI PASSA A LA MAITE?	PER QUÈ NO S'ATREVEIX A FER EL PAS?	QUÈ ÉS EL QUE L'HI IMPEDEIX
Creu que pot canviar?			
Sent que pot canviar?			

Durant el debat, el facilitador/a ha d'organitzar les aportacions en funció dels dos eixos clau: un de cognitiu (creure) i un altre d'emocional (sentir), ja que aquestes són les variables que determinen que la Maite no es «doni permís».





A vibrant, stylized illustration featuring a large red alarm clock as the central element. A yellow cassette tape is attached to the clock's side. A woman in a blue dress stands on the clock's face, holding a string of yellow stars. Below the clock, a woman in a white shirt and blue pants holds a small child. To the left, a television set displays a colorful test pattern. To the right, a film reel and two Polaroid photos are visible. The background is a warm orange with a large red heart shape.

MARC TEÒRIC

VULNERABILITAT I CURES

1. Per què cal cuidar? Perquè som vulnerables

Necessitem que ens cuidin perquè som vulnerables. En altres paraules, i com acostuma dir Francesc Torralba, «la raó de ser de la cura és la vulnerabilitat».³¹ Si no fóssim vulnerables, la cura no tindria cap sentit. Per això, en aquesta introducció a les sessions sobre la cura abordarem dues qüestions primordials íntimament relacionades com a marc de les sessions de cures:³²

- La noció de vulnerabilitat.
- El concepte de cura, els seus constituents i significats.

Una primera afirmació: tots, absolutament tots, independentment de la nostra edat, condició, etc., som vulnerables, perquè la vulnerabilitat és una cosa consubstancial a l'ésser humà. Lydia Feito (2007)³³ desgrana la idea de vulnerabilitat des de

la noció de perjudici: «Ser vulnerable implica fragilitat, una situació d'amenaça o possibilitat de patir mal». Per tant, prossegueix, «comporta ser susceptible de rebre o patir alguna cosa dolenta o dolorosa, com una malaltia, i també tenir la possibilitat de ser ferit físicament o emocionalment».

Però la vulnerabilitat també es pot entendre des de moltes altres perspectives que són complementàries: no tenir control, no estar en una posició de poder, ser persuadit de fer alguna cosa que un mateix no vol fer... (Feito, 2007). Tot i les múltiples accepcions, una paraula les condensa i les resumeix: mal.

Vulnerabilitat prové de *vulnus*, 'ferida'. No es tracta només d'una ferida física, sinó també emocional (patiment). La vulnerabilitat té a veure amb la possibilitat de patir, amb la malaltia, amb el dolor, amb la fragilitat, amb la limitació, amb la finitud i amb la mort. La nostra existència és així, no sols quan som grans, sinó també en molts altres moments de la vida: quan naixem i, sense cures, no sobreviuríem; quan no sabem què fer en la vida; quan ens divorciem; quan emmalaltim i necessitem que ens cuidin... Aquesta és la nostra condició vulnerable: comprendre que res és permanent, que estem subjectes —com veurem més endavant— a moltes eventualitats que estan fora del nostre control.

La vulnerabilitat, la possibilitat de ser ferits, és un tret inherent a tot ésser humà, i revela una

31. Torralba, F. (2002). *Ética del cuidar. Fundamentos, contextos y problemas*. Madrid: Editorial Mapfre, S.A.

32. Recomanem la lectura d'aquest document juntament amb la del *Quadern de vulnerabilitat* del programa «Viure bé, sentir-se millor» de la Fundació "la Caixa".

33. Feito, L. (2007). Vulnerabilidad. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(supl. 3), 7-22. Recuperat el 19 de novembre de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600002&lng=es&tln=es.

condició humana subjecta a «sacsejades», una existència inestable i feble. Si recorrem a un diccionari per buscar sinònims de *vulnerabilitat*, trobarem: *debilitat*, *fragilitat*, *inseguretat*... Tant les ciències socials i del comportament com l'ecologia, les ciències de la salut, l'economia, etc. han tractat habitualment la noció de vulnerabilitat de manera negativa i associada, generalment, a les possibilitats o no d'afrontar evolucions i canvis. Diferents autors, per exemple, han situat la vulnerabilitat com el revers de la resiliència,³⁴ com la (im)possibilitat d'afrontar un esdeveniment extern,³⁵ o com una mesura indirecta del risc. D'altres parlen de vulnerabilitat com el conjunt de característiques o variables que defineixen les possibilitats d'algunes persones de tenir malalties o traumes, o de sucumbir als efectes de l'estrès.³⁶ Derivats d'aquesta visió de la vulnerabilitat, el Programa de Gent

Gran de la Fundació "la Caixa"³⁷ ha conceptualitzat i taxonomitzat diferents tipus de vulnerabilitat (cognitiva, social, afectiva, econòmica, etc.), i la bibliografia empírica existent ha trobat diferents relacions entre, d'una banda, les possibilitats de patir un esdeveniment advers o d'experimentar dèficits en diferents àrees de funcionament i, d'altra banda, diverses variables psicològiques i/o de salut. En altres paraules, la vulnerabilitat, si no tenim recursos per gestionar-la, pot afectar la nostra salut i el nostre benestar.

Malgrat tot el que s'ha dit, a més d'aquesta mirada «negativa» (possibilitat de ser ferit) sobre la vulnerabilitat, hi ha una altra perspectiva possible: la de la vulnerabilitat associada al creixement, al desenvolupament, a una vida més intensa i profunda. Ja ho deia la filòsofa francesa Simone Weil: «Aquesta vulnerabilitat de les coses valuoses és bonica perquè la vulnerabilitat és una marca d'existència».³⁸

Com es va descriure detalladament en el programa «Viure bé, sentir-se millor» (vegeu el Manual *Viure és descobrir-me*, 2020), l'any 2000 Julián Marías va publicar un article titulat «Las tentaciones

34. Miller, F., Osbahr, H., Boyd, E. et al. (2010). Resilience and vulnerability: complementary or conflicting concepts? *Ecology and Society*, 15(3), 11 [en línia]. URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art11/>.

35. Jäger, J., Kok, M., Mohamed-Katerere, J. C., Karlsson, S. I. et al. (2007). Vulnerability of people and the environment: challenges and opportunities. A *Global Environment Outlook GEO-4*. Nairobi, Kenia: United Nations Environment Programme.

36. Dückers, M. L. A. i Brewin, C. R. (2016). A Paradox in Individual Versus National Mental Health Vulnerability: Are Higher Resource Levels Associated With Higher Disorder Prevalence? *Journal of Traumatic Stress*, 29(6), 572-576.

37. Torralba, F. i Yanguas, J. (2017). *Quadern sobre la vulnerabilitat*. Barcelona: Obra Social "la Caixa".

38. Otón, J. (2020). Vulnerabilidad y violencia en el «Prologue» de Simone Weil. *Aurora*, 21, 104-116.

y la vulnerabilidad»³⁹ en el qual afirmava que no hi ha dubte que la vulnerabilitat que afecta la vida humana és un risc, una amenaça... Però prosseguia dient que aquesta mateixa vulnerabilitat pot tenir un sentit positiu, perquè la vulnerabilitat és «la condició de l'obertura a la realitat, de l'estimació i l'aferrament a coses i, principalment, a persones [...] la pèrdua de les quals fa mal».

Marías subratlla que evitar la vulnerabilitat (tornar-nos invulnerables, per dir-ho d'alguna manera), a més d'immoral, és «la pèrdua de la intensitat de la vida [...], la seva reducció a formes inferiors, la supressió de l'entusiasme». No assumir la nostra vulnerabilitat i no viure-la és, per a Marías, sinònim de «manca de generositat, d'incapacitat de donar i donar-se, de rebre alguna cosa que valgui la pena». Vulnerabilitat també és, per tant, sinònim d'obertura a altres realitats, d'interdependència, de compassió. La vulnerabilitat ens projecta cap al progrés personal, és canvi.

En aquesta mateixa interpretació, Juan Manuel Almarza,⁴⁰ el febrer del 2016, comentava: «El filòsof Bernard Williams deia que els poetes grecs

ens demostren que les coses que més ens importen no estan sota el control de la raó o sota el control humà en absolut, estan exposades a la sort a gran escala. Depenem de les coses de fora que no podem controlar amb la nostra raó. Martha Nussbaum», prosseguia Almarza, «assenyala que les emocions expressen aquesta dependència que tenim respecte de les coses que no podem controlar. Les emocions són un reconeixement de totes les maneres en què podem ser vulnerables quan ens relacionem amb els altres i amb tot el que està fora del nostre control. En aquest sentit, hi ha una vulnerabilitat respecte de les coses que són bones per a la vida, per a cada persona (tenir feina, tenir estudis, família, enamorar-nos després d'una ruptura, etc.), que estan fora del nostre control; i cal distingir aquestes formes bones de vulnerabilitat (dependència de coses que no podem controlar) d'altres que són negatives, dolentes, com per exemple perdre la feina als 50 anys, separar-se, perdre amics, divorciar-se, etc.». La vulnerabilitat, allò que escapa al nostre control (gairebé tot el que és important de la vida) no es irremeiablement negatiu o ens pot ferir, sinó que també (malgrat el risc) ens obre les portes a una vida millor.

Ja ho deia Gabriel Marcel: «Una ànima a qui li és aliena tota inquietud és una ànima escleròtica». Per això, la vulnerabilitat ens convida també a «**VIURE** en majúscules, negreta i subratllat», a entendre que som éssers amb «necessitats i possibilitats», que ens hem d'esforçar a aconseguir el

39. <http://www.cervantesvirtual.com/obra/las-tentaciones-y-la-vulnerabilidad/>.

40. <https://www.youtube.com/watch?v=remmHHn5MB4>.

màxim desenvolupament possible: arribar a ser el que estem cridats a ser.

2. Cuidar i cures

Pel fet de ser vulnerables, necessitem cures, necessitem que ens cuidin, i el verb *cuidar* és, sobretot, un terme polisèmic. Cuidem els nostres fills quan neixen, cuidem la nostra parella, la casa, cuidem objectes... Però no sols en termes d'«esforç», sinó també de «sol·licitud i entrega».⁴¹

El fet de cuidar, la cura, és a la base i a l'arrel del que és «humà», i és el que possibilita l'existència humana (sense cura no hi ha vida). Però la cura que és «preocupació» va més enllà de l'«esforç» (bany, higiene, menjar...) i entra de ple en els vincles que mantenim amb les persones, amb «les coses», amb la natura, amb relació a nosaltres mateixos...

Francesc Torralba (2002) va definir amb encert ja fa dues dècades el que és cuidar a través d'algunes característiques essencials del que és una bona cura:

- Cuidar és vetllar per l'autonomia de l'altre. No és colonitzar-lo, ni fer de l'altre el que un vol que sigui. És que l'altre pugui viure i expres-

sar-se d'acord amb els seus principis. Cuidar és acompanyar.

- Cuidar és vetllar per les circumstàncies de l'altre, tant en l'àmbit econòmic com en el social, l'espiritual, en els valors, les creences, els ideals, el projecte de vida...

- Cuidar és resoldre les necessitats de l'altre: físiques (menjar, anar al lavabo, rentar-se...), psicològiques, socials i espirituals. Estant amb ell o ella, però també, i això és essencial, proporcionant-li eines perquè la persona cuidada les pugui resoldre per si mateixa.

- Cuidar és preocupar-se i ocupar-se de l'altre, és anticipar-se, és projectar el futur.

- Cuidar és preservar la identitat de l'altre, d'aquest ésser singular i únic que és cada persona, independentment de la patologia o la situació personal que tingui.

- Cuidar és autocuidar-se. Perquè fa falta equilibri personal i cuidar el que cuida. Cuidar és donar suport, acompanyar, facilitar que la persona assoleixi la seva màxima expressió, i això requereix vetllar pel desenvolupament i per la vida de qui cuida.

- Cuidar és, com ja hem vist, assumir la vulnerabilitat, pròpia i aliena.

⁴¹ Torralba, F. (2002). Op. cit.

En els últims anys, la idea de cura ha anat evolucionant de manera molt significativa des de, diguem-ho així, la «cura física de l'altre» cap a una mirada més àmplia del que és i significa cuidar. Leonardo Boff, sempre suggeridor, comenta en el seu llibre *El cuidado necesario* (2012)⁴² que hi ha quatre conceptes de la cura diferents:

- La cura com a actitud de relació amorosa, suau, amigable, harmoniosa i protectora de la realitat personal, social i ambiental. Metafòricament, la mà oberta per a la carícia, l'encaixada de mans, la cooperació...
- La cura com a preocupació, inquietud, desassossec, molèstia, temor i, fins i tot, por del que pugui passar a persones o realitats amb les quals estem afectivament implicats i que són significatives per a nosaltres. Aquest tipus de cura pertany a l'«estructura» de la vida humana, ens acompanya a cada fase de la nostra vida i té a veure amb la relació que establim amb allò que ens importa.
- La cura com a vivència de la relació entre la necessitat de ser cuidat i la voluntat i la predisposició a cuidar, creant un conjunt de suport i ajudes que fan possible aquesta relació perso-

nal i social. Parla Boff de la cura com a suport, com a atenció, com a protecció.

- La cura com a preocupació i com a prevenció. Com a éssers responsables, necessitem cuidar l'herència que hem rebut (els béns, la cultura, el món on vivim, les institucions que ens hem donat...) i transmetre-la a les generacions futures, si és possible millorada.

Així mateix, Boff parla de dues expressions de la cura:

- Cura natural. La cura com a relació d'amor, de preocupació, de prevenció. Tenir cura del nostre cos, de la nostra ment, ens cuidem a nosaltres mateixos, cuidem la nostra vida, allò que estimem (la dels altres), allò que ens és estimat. Però també ens preocupem de la qualitat de vida, de la contaminació de l'aire, del nostre clima; és a dir, del futur de la «casa comuna». La cura ens diu que som éssers interdependents i «ecodependents»; i la cura és obligada per garantir la vida i la seva continuïtat.
- Cura ètica. La cura com a valor, fet o actitud inserit en el nostre projecte de vida (parafrasejant Foucault, 2005).⁴³ Tenim cura de tot, de les nostres paraules, dels nostres gestos, dels nostres

42. Boff, L. (2012). *El cuidado necesario*. Madrid: Editorial Trotta.

43. Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto*. Curso del Collège de France. Madrid: Akal.

pensaments, dels nostres sentiments, de les nostres relacions, perquè siguin bones per a nosaltres i siguin bones per als altres.

La cura, el fet de cuidar, és una forma d'estar al món. No és únicament imprescindible en els «processos vitals», sinó especialment en les relacions personals i socials, en la manera en què respectem el medi ambient, en què ens vinculem amb l'esdevenir dels altres i amb el nostre propi. A més, ja ho diu Boff: «Tot el que cuidem també ho estimem, i tot el que estimem també ho cuidem».

RECURSOS



Recursos materials

- 1a sessió: faula d'Higí i històries de vulnerabilitats
- 2a sessió: «El meu paisatge interior»

BLOC 2:
CURES

SESSIÓ

1

SOBRE LA
VULNERABILITAT,
**LA CURA I
COM ESTAR
AL MÓN**

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. INDAGAR EL CONCEPTE DE CURA EN UN SENTIT AMPLI I CONNECTAT AMB DIFERENTS ÀREES DE LA NOSTRA VIDA.



2. APROFUNDIR EN LA CURA D'UN MATEIX.



3. EXPLORAR LA CURA DE LES PRÒPIES RELACIONS.



4. ENDINSAR-SE EN LA CURA DEL BÉ COMÚ.



INTRODUCCIÓ 5 min

Abans de començar la sessió de cures, com ha anat l'experiència d'intentar canviar certs aspectes de la vostra vida quotidiana? Quina ha estat la vostra experiència? Com us ha anat?

Deixem una estona als participants perquè puguin explicar i intercanviar les seves experiències. Un cop fet això, continuem.

1. LA IMPORTÀNCIA DE LA CURA 20 min

Bé, avui teníem com a tasques llegir la faula d'Higí, bibliotecari de la Biblioteca Palatina i autor de faules i d'un bonic tractat d'astronomia, i contestar les preguntes relacionades. La faula era la següent (**fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»**):

«Quan Cura [que representa la cura i la dedicació en la mitologia romana] hagué travessat un riu, veié un llot argilós, l'agafà i tingué una idea: començà a modelar un ésser humà. Mentre deliberava amb si mateixa què n'havia de fer, es presentà Júpiter, i Cura li demanà que li donés l'alè, cosa que Júpiter li concedí de bon grat.



Fitxa «Sessió 2. Pèrdues. Tasca per a la sessió següent»

»Tanmateix, quan Cura li volgué posar el seu nom, Júpiter li ho prohibí i digué que se li havia de donar el seu. Mentre Cura i Júpiter discutien sobre el nom, sortí també Tel·lus que digué que se li havia de posar el seu nom, ja que era fet de fang, material que ella havia ofert.

»La discussió entre Cura, Júpiter i Tel·lus pujà de to, i davant l'absència d'acord, prengueren Saturn per jutge. Saturn, just, els féu el següent judici: "Tu, Júpiter, com que li donares l'esperit, quan morí aquesta criatura, en rebràs l'alè. Tu, Tel·lus, li donares el cos, per tant en rebràs el cos. Com que tu, Cura, el modelares la primera, mentre visqui, la cuidaràs tu. Però, com que hi ha una disputa entorn del seu nom, ho decidiré jo: que s'anomeni home, és a dir, fet d'humus, que significa 'terra fèril'".»

Més enllà de la bellesa i del missatge de la faula,^{44,45} treballarem les idees relacionades a través de les preguntes que es plantegen a continuació del text: Quina creieu que és la idea principal de la faula?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

El text gira a l'entorn de la idea de la cura com a element principal de la nostra vida.

Per què és tan important?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Bé, ara aprofundirem per què la cura és tan important per a la vida a través de les preguntes que es plantejaven al final del text. Eren aquestes: Qui és el responsable de l'ésser humà?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

RESPOSTA APROXIMADA	AJUDA PER TREBALLAR EL CONCEPTE
Cura (la cura) és la protagonista principal	Cura és la generadora de l'ésser humà, qui se'n fa responsable al llarg de tota la seva existència, acompanyant-lo, sostenint-lo i cuidant-lo.

⁴⁴. Boff, L. (2012). *Op. cit.*

⁴⁵. Heidegger, M. (1967). *Sein und Zeit*. Tübingen: M. Niemeyer Verlag. Traducció castellana: Rivera, J. E. (2009). *Ser y tiempo*. Madrid: Editorial Trotta. Edició moderna: Marshall, P. K. (2002). *Hyginus: Fabulae. Editio altera*. Munic: K. G. Saur. Traducció al català: Antònia Soler i Nicolau (2011), Higí, *Faules*, vol II. Barcelona: Fundació Bernat Metge, 2011, p. 120 [N'hem adaptat el text].

Segons la faula, la cura és anterior a...

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

RESPOSTA APROXIMADA	AJUDA PER TREBALLAR EL CONCEPTE
És anterior a l'esperit i al cos.	Sense cura no hi ha res.
	L'ésser humà sorgeix de la cura.
	Com diu Saturn, Cura el cuidarà «mentre [l'ésser humà] visqui».

A partir de la faula:

L'ésser humà pot existir sense la cura?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

RESPOSTA APROXIMADA	AJUDA PER TREBALLAR EL CONCEPTE
Impossible	Si no hi hagués una cura prèvia, una actitud de cuidar per part de la divinitat o per part d'algú, no s'haurien donat les condicions perquè l'ésser humà pogués existir.

Així doncs, realment és important la cura?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Quins tipus de cures hi ha? N'hi una de més important que una altra?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.



2. LES DIMENSIONS DE LA CURA



Per resoldre l'últim dubte plantejat, treballarem els diferents àmbits de la cura. Són aquests:

ÀMBIT	DIMENSIÓ
Personal (cura d'un mateix)	Acceptar el meu cos i cuidar-lo.
	Acceptar-me jo.
	Cuidar el meu projecte personal.
Relacional	Cuidar les meves relacions d'amistat, d'amor i d'afecte.
Bé comú	Cuidar el que és compartit.
	Cuidar el futur.

Fitxa «Sessió 1. Cures. Material de suport 1, Les dimensions de la cura»

Ens centrem ara en la cura d'un mateix i en les seves tres dimensions:

- Acceptar el meu cos i cuidar-lo.
- Acceptar-me jo.
- Cuidar el meu projecte personal.

Tenim clar què significa cadascuna d'aquestes tres dimensions?

Recollim les aportacions per a cadascuna de les dimensions i introduïm els conceptes clau relacionats.

Per a cada dimensió, podríem subratllar els conceptes següents:

LA CURA D'UN MATEIX		
ACCEPTAR EL MEU COS I CUIDAR-LO	ACCEPTAR-ME JO	CUIDAR EL MEU PROJECTE PERSONAL
• Canvis corporals. • Dolors. • Forma física. • El que puc i el que no puc fer.	• El que m'agrada i el que em desagrada de com soc. • Reconèixer la meua fragilitat, les meves pors, la meua vulnerabilitat.	• Tenir esperit crític. • Ser conscient del rol que tinc amb la família, amb els meus amics, amb la comunitat.

Fitxa «Sessió 1. Cures. Material de suport 1, Les dimensions de la cura»



Fitxa «Sessió 1. Cures. Material de suport 1, Les dimensions de la cura»



Fitxa «Sessió 1. Cures. Material de suport 1, Les dimensions de la cura»

A continuació, repartim tres textos que representen, cadascun, una dimensió (fitxa «Sessió 1. Cures. Activitat 1, Les dimensions de la cura. Lectures»).

Organitzem tres grups. Cadascun ha d'analitzar una dimensió a través del seu text i les preguntes relacionades, i després ho posem en comú.

Grup 1. Lectura relacionada amb la dimensió «Acceptar el meu cos i cuidar-lo»

HISTÒRIA DE VULNERABILITAT

«Hi ha vint-i-vuit graons entre el carrer i el portal de casa. Vint-i-vuit graons curts, petits, que pugen per una escala costeruda, lúgubre i amb pudor de florit a l'hivern. La forma en què he pujat aquests graons ha marcat la meua vida, o, en altres paraules, puc classificar la meua existència en funció de com m'enfilava per aquesta escala. Quan vaig venir a viure aquí, que m'acabava de casar, recordo que pujava els graons de dos en dos, o de tres en tres; i els baixava agafat de la barana de tres en tres, o de quatre en quatre. Era igual que pugés amb bosses de la botiga de queviures de la cantonada, o simplement que estigués plovent: prenia impuls, feia uns salts i ja era a dalt, sense l'opressió al pit, ni el mal de genolls, sense perdre l'alè com ara em sento. A l'època en què els meus fills eren petits, pujava els graons d'un en un. No perquè no pogués saltar de dos en dos, o de tres en tres, sinó per precaució. Sempre vaig tenir por de caure amb un dels meus fills en braços. Mirava a terra amb atenció i intentava recolzar bé bona part del peu (tinc els peus molt grans) en aquells graons que em semblaven petits, i els baixava sempre amb molt de compte. De tant en tant, si pujava sol a casa o baixava a fer algun encàrrec, els tornava a saltar de dos en dos, o de tres en tres, amb l'íntima satisfacció de continuar sent un xaval. Quan em vaig convertir en un adult, excepte en aquelles escasses ocasions en què els homes ens volem demostrar a nosaltres mateixos que encara conservem l'essència d'una joventut no perduda o necessitem autodemstrar-nos la nostra capacitat física i els nostres «superpoders», els pujava amb empenta, però d'un en un. Els cabells blancs exigeixen un port distingit i, sincerament, no era qüestió de fer ensopegades innecessàries. Això sí, així que em ficava dins el portal i quedava amagat d'ulls aliens, els tornava a enfilar —amb un mig somriure— de dos en dos o de tres en tres, encara que, sense reconèixer-ho aleshores, haig de confessar que em començava a faltar una mica d'aire. El període d'avi jove va ser semblant al de pare primerenc, però sense fer gala de proeses físiques. Salvava els vint-i-vuit graons d'un en un, i ja no m'agradava pujar-los amb els meus nets en braços. Tenia por



Fitxa «Sessió 1.
Cures.
Activitat 1, Les
dimensions
de la cura.
Lectures»

de relliscar, o que caigués algun d'ells. I, per descomptat, pujar o baixar escales de dos en dos, o de tres en tres, era un record del passat cada cop més llunyà. Em vaig tornar una mica gallina i aprensiu; em feia por caure, ensopegar. I ara, esperant que finalment l'ajuntament ens posi l'ascensor, faig dos viacrucis complets de catorze estacions cadascun per arribar fins a casa. Em sembla el més adequat. Pujar l'escala és gairebé una sentència de mort, com li va passar a Jesucrist (primera estació). Carrego la creu del meu cos (segona estació), reso per no caure amb la creu a l'espatlla (tercera estació), i així, successivament fins a completar els vuit-i-vuit graons, al final dels quals arribo donant gràcies a la vida, entre ranera i ranera.»

Què us semblat el text? Us hi heu sentit reflectits?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Recuperem els continguts que corresponien a aquesta dimensió:

- Canvis corporals
- Dolors
- Forma física
- El que puc i el que no puc fer

Creieu que el text recull tots aquests aspectes? I són reals?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Com es tradueixen en el nostre dia a dia?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Al protagonista de la història, sospiteu que li costa acceptar aquests canvis?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

I a vosaltres, us ha estat fàcil o difícil acceptar-los? Quin procés heu seguit per poder acceptar-los i integrar-los en el vostre dia a dia amb normalitat?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Grup 2. Lectura relacionada amb la dimensió «Acceptar-me jo»

HISTÒRIA DE VULNERABILITAT

«La Pepa va néixer prop de la Corunya i, als 8 anys, va emigrar a Veneçuela amb la resta de la família. Va ser mare, empleada per compte aliè, empresària d'èxit, fracassada de solemnitat, viatjant, propietària d'un negoci immobiliari, cuidadora dels seus pares i nets, desocupada i opositora, entre altres coses. Seixanta-sis anys més tard, la Pepa viu en una casa humil a Alacant amb el seu marit, subsisteixen amb dues pensions exigües, i els seus tres fills, amb els seus nets, són a més de 3.000 kilòmetres.

«Què ha passat durant tots aquests anys perquè avui l'envaeixi cada dos per tres una sensació d'agra malenconia, barreja de desengany i frustració? La infantesa de la Pepa va ser dura, marcada per l'escassetat de recursos i l'emigració. Una vida de pa negre, patates i bledes. Sortir de Galícia i aterrar a Caracas no va ser fàcil. Trobava a faltar la seva terra, la seva gent, la seva llengua, la seva verdor, la seva pluja perpètua. Però, sens dubte, el que va tenir una influència més gran sobre la Pepa va ser l'ensenyament del seu pare: cal treballar i estalviar; no hem de gastar sinó guardar; no hem de malgastar sinó reservar; no es pot malbaratar sinó conservar.

«I la Pepa, tant perquè era una nena obedient com per amor al seu pare, a qui estimava amb bogeria, va estudiar, va treballar a preu fet, va estalviar, va guardar i va invertir. I, en algun moment, no sap molt bé per què, encimbellada per tot el que havia aconseguit, seduïda per l'abundància, assetjada per l'avarícia, lluny dels seus orígens, perd l'oremus, es transforma, abandona les seves referències, renega dels seus valors, arrisca i perd el control.

«Avui, passats molts anys, amb una vida humil i senzilla, no troba a faltar ni els diners ni l'èxit, però se sent confosa perquè la persegueix l'íntima sensació d'haver malgastat el temps, aquest temps del qual ara disposa, no tan sols per la mesquinesa del que ha guanyat i l'absurd del que ha perdut, sinó perquè no va viure mai el present, perquè no va gaudir mai de l'avui i de l'ara que estima tant.»

PREGUNTES DE REFLEXIÓ PER A LA LECTURA

Què us ha semblat el text? Us hi heu sentit reflectits?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Recuperem els continguts que corresponien a aquesta dimensió:

- El que m'agrada i el que no m'agrada de com soc
- Reconèixer la meua fragilitat, les meves pors, la meua vulnerabilitat

Creieu que el text recull tots aquests aspectes? I són reals?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Algun cop ens aturem a pensar què ens agrada i què ens desagrada de nosaltres mateixos?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

La protagonista de la història, creieu que reconeix la seva vulnerabilitat (pors, fragilitat...)?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

I a vosaltres, us ha estat fàcil o difícil acceptar la vostra vulnerabilitat? Quin procés heu seguit?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Grup 3. Lectura relacionada amb la dimensió «Cuidar el meu projecte personal»

HISTÒRIA DE VULNERABILITAT

«Quan fa pocs anys em vaig jubilar, creia que el repte més gran era conservar la meua autonomia i la meua salut per poder gaudir de la vida, de la família i dels amics. Almenys això es el que em van dir en un curs de preparació per a la jubilació que ens van fer a l'empresa, on ens van explicar que en la jubilació, i per viure el màxim de temps possible en les millors condicions, havíem de: a) estar físicament i cognitivament actius; b) tenir una vida social plena, i c) participar en activitats.

»Aquesta era la fórmula de la longevitat. De manera que jo, molt obedient, m'hi vaig dedicar: gimnàstica, club de lectura, universitat de gent gran, taller de memòria, estiraments, club de muntanya, voluntariat a la presó, etc. Potser és perquè la meua autonomia i la meua salut es mantenen intactes i la meua economia subsisteix indemne, però el repte més gran no

ha estat omplir el dia d'activitats amb l'objectiu d'estar bé, sinó un altre d'imprevist i sorprenent: la cerca de sentit.

»No parlo exclusivament d'un sentit religiós. No es tracta de si crec o no en la vida eterna o en l'existència de Déu, sinó de la cerca d'un sentit i un significat de la meua vida per a mi. Estava immers en la muntanya russa del parc d'atraccions de les activitats quan, a poc a poc, es va anar instal·lant dins meu una remor en forma de diferents preguntes: per què faig tot això?, quin sentit té estudiar o anar al taller de memòria o a gimnàstica?, estic bé?, però, per a què haig d'estar bé?, en què gasto la meua vida?

»«Quant de temps em queda? Quinze anys bons potser? Què vull fer durant tot aquest temps, que és el mateix que hi ha entre 5 i els 20 anys o entre els 15 i els 30?», em preguntava. I aquest és precisament el repte: contactar amb el meu propi desig, saber què és el que realment em motiva, traçar un nou projecte de vida. I estic compromès en això, perquè —que no us vinguin amb romanços— viure la vida, també la vellesa, és actitud i compromís.

»No és un camí fàcil mirar-se per dins, és moltíssim més senzill continuar adotzenat enfilat dalt del carrusel de les activitats i omplint les hores. Ho aconseguiré? No ho sé, a vegades ho dubto, d'altres em sento perdut; però almenys no em culparé per no haver-ho intentat.»

PREGUNTES DE REFLEXIÓ PER A LA LECTURA

Què us semblat el text? Us hi heu sentit reflectits?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Recuperem els continguts que corresponien a aquesta dimensió:

- Ser crític
- Ser conscient del rol que tinc amb la família, amb els amics, amb la comunitat.

Creieu que el text recull tots aquests aspectes? I són reals? Ens passa?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

El protagonista del relat analitza el punt vital en què es troba, i valora si el satisfà o no. Algun cop ens hem aturat a fer aquest reflexió i a analitzar el nostre projecte de vida? Creieu que és important fer-ho?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

I a vosaltres, us agradaria canviar-lo? Cap on l'orientaríeu? Què us sobra en la vostra vida? Què us falta?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.



Fitxa «Sessió 1.
Cures. Tasca
per a la sessió
següent»

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT 5 min

Per a la sessió següent, us demanem unes quantes coses (fitxa «Sessió 1. Cures. Tasca per a la sessió següent»):

1. Reflexioneu sobre aspectes importants per a vosaltres i que us condicionen (persones, accions, entorns, etc.):

- Quins ens ajuden i són beneficiosos?
- Quins actuen d'impediments per avançar personalment?

2. Reflexioneu sobre les variables actuals:

- Aspectes positius que m'ajuden a avançar. Quins són?
- Aspectes negatius que em dificulten avançar. Quins són?

3. Amb aquesta anàlisi, dibuixeu un paisatge i, de manera simbòlica, situeu-hi tots aquests factors. Com els podeu representar? Exemples:

- Si tinc molts problemes, ho puc simbolitzar mitjançant núvols foscos al cel, plantes que punxen, forats...
- Si tinc un entorn que m'acompanya i m'ajuda a avançar, ho simbolitzo amb formes harmonioses, detalls agradables, línies suaus...
- Puc jugar amb la percepció i col·locar les coses que m'influeixen directament al primer pla, i les que ho fan indirectament, al fons.
- Puc variar les altures i situar el que és molt influent en un lloc molt amunt, i el que és poc influent, en un lloc més baix.

- El mateix amb les densitats. Puc dibuixar un paisatge replè o buit com un erm...
- Faré servir colors foscos per simbolitzar els problemes, i els més cridaners els relacionaré amb les oportunitats.
- També hi puc incloure altres elements per detallar i enriquir el meu paisatge, tenint molt present a qui o què representaran: animals que assetgen, un sol que il·lumina, un riu...



BLOC 2:
CURES

SESSIÓ

2

ENTRE LA
DELICADESA
I EL
COMPROMÍS:
LA CURA

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. ENTENDRE QUINS ASPECTES DE LA NOSTRA VIDA SÓN FONAMENTALS I HEM DE CUIDAR.



2. APRENDRE A CUIDAR-LOS



1. EL NOSTRE PAISATGE INTERIOR 30 min

Imaginem que la nostra vida és un paisatge. La família, els meus projectes, les meves relacions (amics), el temps per a mi, els meus llibres, la meva música, el meu hort... són part essencial de la meua vida i, per tant, del meu paisatge.

En la sessió anterior us vam demanar que reflexionéssiu sobre els aspectes fonamentals de la vostra vida i que els representéssiu en forma de paisatge (**fitxa «Sessió 1. Cures. Tasca per a la sessió següent»**).

El primer que hem fet ha estat relacionar els elements fonamentals de la nostra vida amb el paisatge: què és el sol (posem-hi que és la família), què són els núvols (malalties, preocupacions...), què és un animal que m'assetja, els arbres, el riu...



Fitxa «Sessió 1.
Cures. Tasca
per a la sessió
següent»





Fitxa «Sessió 2.
Cures. Material
de suport 1, El
meu paisatge
interior»

Demanam a les persones del grup que vulguin que comparteixin el seu paisatge amb la resta i que l'expliquin: cal remarcar el que és rellevant en les seves vides, el que els fa ser feliços i els dona sentit, i que, per tant, seria bo i desitjable cuidar. Una vegada fet això, continuem.

La cura, com gairebé tot en aquesta vida, necessita equilibri entre la cura personal, la cura de les meves relacions més properes i la cura del que és «comú i compartit» por tothom.

En aquesta fase de la sessió, intentarem observar com és el nostre paisatge (la nostra vida) i en quina dimensió se situa cadascuna de les «parts» que componen el que hem dibuixat. Tenim diversos àmbits (**fitxa «Sessió 2. Cures. Material de suport 1, El meu paisatge interior»**):

- **Cura personal.** Cura física i emocional envers nosaltres mateixos, obrint una finestra a treballar el nostre món interior i a entendre'ns. Exemples: fer exercici físic, escoltar les nostres emocions, defensar les nostres opinions i posicions...
- **Cura de les relacions.** La nostra cura «social». Exemples: relacionar-nos amb les nostres amistats, fer activitats plaents i que ens omplin, implicar-nos en projectes i amb altres persones...
- **Cura del que és comú i compartit.** Es refereix a la cura de l'entorn. Exemples: l'ecologia, la justícia, els menors no acompanyats...

Un cop explicat cada àmbit, i després d'assegurar-nos que la informació ha arribat correctament a tots els participants, continuem.

Perquè el nostre paisatge sigui «harmonios», ens cal un equilibri entre aquests tres àmbits.

Quins elements hi ha al nostre paisatge referits a...?

LA CURA PERSONAL	LA CURA DE LES RELACIONS	LA CURA DEL QUE ÉS COMÚ I COMPARTIT



Fitxa «Sessió 2.
Cures. Material
de suport 1, El
meu paisatge
interior»

Fitxa «Sessió 2. Cures. Material de suport 1, El meu paisatge interior»

Deixem una estona perquè els participants puguin analitzar el seu paisatge i emplenar el quadre. Un cop fet això, continuem.

Pensem ara si podem millorar algun d'aquests àmbits. Estan compensats entre ells?

Creieu que el vostre paisatge està equilibrat? O potser hi faltaria algun element en algun dels àmbits que hem explicat perquè quedés més compensat?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

En general, quins aspectes podríem millorar amb relació a la nostra «cura personal»? Hi ha algú que cregui que té alguna cosa per millorar en aquest sentit?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

I quins aspectes podríem millorar amb relació a la «cura de les relacions»? Hi ha algú que cregui que té alguna cosa per millorar en aquest sentit?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

I, finalment, quins aspectes podríem millorar amb relació a la «cura del que és comú i compartit»? Hi ha algú que cregui que té alguna cosa per millorar en aquest sentit?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

2. EL PAISATGE QUE JO VULL 15 min

Ara que ja hem aclarit quins aspectes podríem millorar de cada dimensió, ha arribat el moment de reflectir-los en el nostre nou paisatge. Per això, us proposem elaborar un altre paisatge integrant-hi elements de cada àmbit (cura personal, cura de les relacions i cura del que és comú i compartit) (**fitxa «Sessió 2. Cures. Activitat 1, El paisatge que jo vull»**).

Com integrarem aquests elements? Ho farem mitjançant una representació simbòlica (alguna cosa que sigui reveladora per a cadascun de nosaltres).

Com influiran aquests elements en els que ja existien anteriorment?

Deixem una estona perquè els participants puguin dissenyar el seu nou paisatge.



Fitxa «Sessió 2. Cures. Activitat 1, El paisatge que jo vull»

3. EL NOSTRE PLA DE CURES 15 min

Acabem d'analitzar el nostre paisatge i hi hem reflexionat. Un cop fet això, hem detectat que hi ha aspectes que cal millorar en un o més d'un àmbit, i ara és el moment de posar-nos en marxa.

Com vam fer anteriorment en recórrer al calendari, ara transformarem les nostres idees en accions que es puguin temporalitzar i programar.

Recordeu que es tracta d'un pla de cures de la nostra vida en el qual hem d'incorporar el que és important per a cadascun de nosaltres (contactar amb persones de confiança, trucar a familiars estimats, anar al centre de gent gran, llegir cada dia, meditar, passejar en solitari, fer voluntariat...), no les cures habituals (relacionades amb la necessitat d'ajuda per anar al lavabo, per menjar...).

Anirem introduint en la nostra vida quotidiana moments per a la meua pròpia cura, per a la cura de les meves relacions i per a la cura del que és comú i compartit (**fitxa «Sessió 2. Cures. Tasca per a la sessió següent. Calendari transversal»**):

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Fitxa «Sessió 2. Cures. Tasca per a la sessió següent. Calendari transversal»



Fitxa «Sessió 2.
Cures. Tasca
per a la sessió
següent.
Calendari
transversal»



Fitxa «Sessió 2.
Cures. Tasca
per a la sessió
següent.
Calendari
transversal»

Deixem un estona perquè els participants analitzin el seu paisatge i emplenin el quadre. Un cop fet això, continuem.

Com ha anat? Quins canvis us heu plantejat fer en el vostre paisatge?

Convidem els participants a posar en comú la seva programació. Un cop fet això, fem el tancament de la sessió.

Amb quines idees principals us quedaríeu d'aquesta sessió? Quina seria la reflexió final?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

Podríem resumir-ho en aquestes idees principals:

- Prendre les regnes de la nostra vida.
- Escollir el tipus de camí que volem prendre (un viatge circular, com el d'Ítaca, o un viatge vertical, com el de Federico Mayol).
- Potenciar l'actitud de cuidar-nos.
- Introduir canvis en la nostra vida que ens condueixin a assolir les nostres metes i els nostres objectius.

Proposem tancar la sessió amb la idea següent:

**«TOT EL QUE CUIDEM TAMBÉ HO ESTIMEM;
I TOT EL QUE ESTIMEM TAMBÉ HO CUIDEM»,
LEONARDO BOFF**

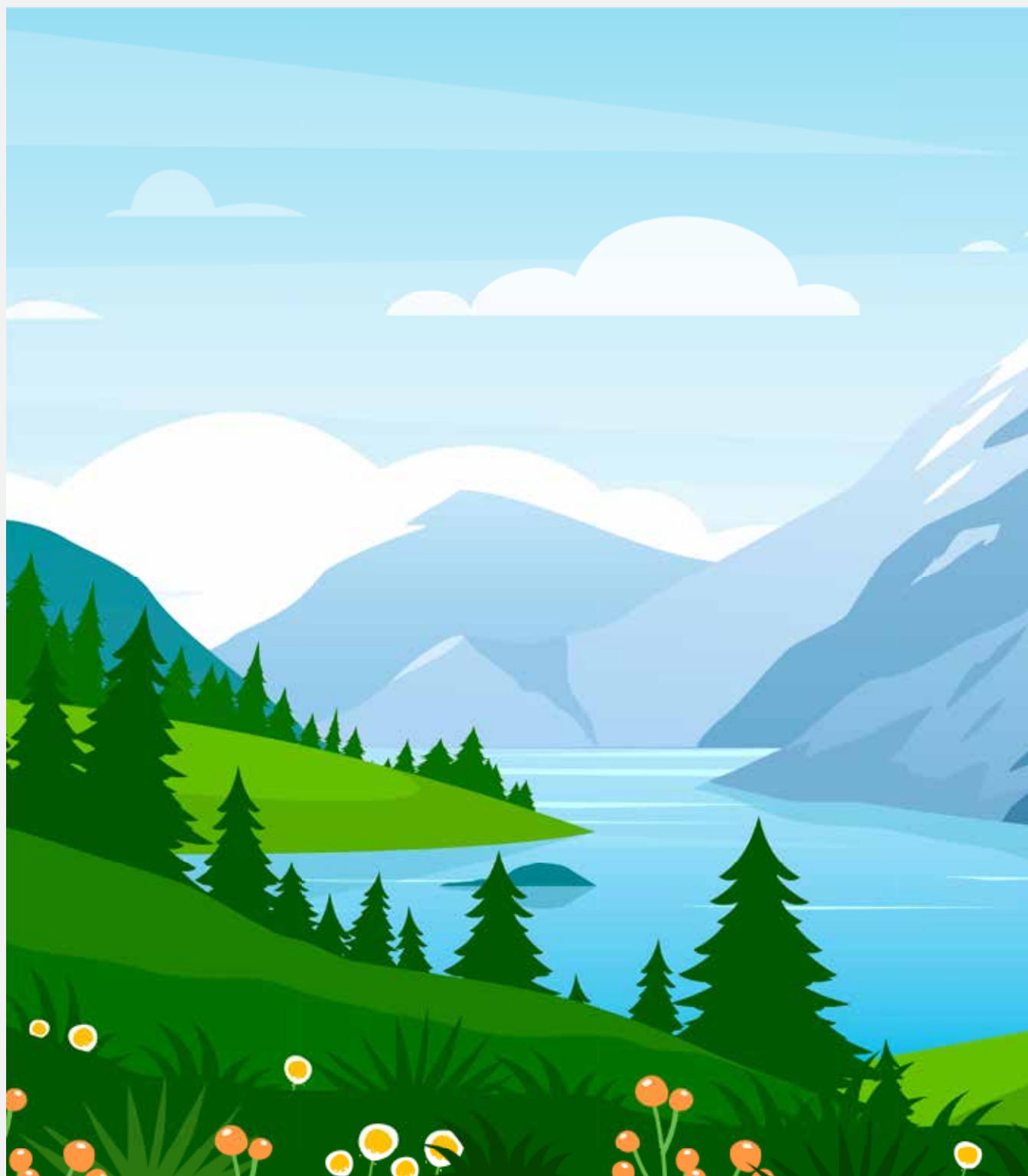
**PER A LA
SESSIÓ SEGÜENT**  **5 min**

Com en la sessió en què vam utilitzar el calendari, la tasca que us proposem per a la següent és posar en marxa el pla de cures de la nostra vida.



ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA









BLOC 3: SOLEDAT

MARC TEÒRIC

SOLEDAT: CONCEPTUALITZACIÓ I IDEES BÀSIQUES

1. Què passa amb les relacions socials en la vellesa?

L'estudi longitudinal més longeu, el Harvard Study of Adult Development, va néixer el 1938 i ens va ensenyar dues qüestions fonamentals:

- Que les persones de la mostra a les quals va millor la vida (en termes de salut, autonomia i independència funcional, benestar, anuència de malalties, etc.) són les que tenen bones relacions de suport (família i amics) i que es comprometen amb la seva comunitat.
- Que la soledat mata.

Calquepartim, doncs, d'una premissa: el revers de la soledat no és la «no soledat», ni el revers de la soledat és tenir, a vegades, bones relacions. Una persona pot no estar sola i no tenir unes bones relacions; i viceversa, no tenir unes bones relacions i no sentir-se sola. Les relacions socials i la soledat mantenen una relació complexa, i cal està atent a aquesta complexitat. Tenir unes bones relacions no proveeix salut, un projecte personal, compromís, implicació, sentit, emocions positives (i a vegades negatives), etc., però no constitueix gens ni mica un antídoto cert per cent segur contra la soledat.

Què passa amb les relacions socials en la vellesa i durant el cicle vital?

- En la vellesa, en general, se suposa que les xarxes socials són més petites i la freqüència de contactes és més baixa (Ajrouch et al., 2005),⁴⁶ especialment en homes. També s'observen menys relacions socials no familiars, perquè la gent gran sembla que dirigeixen el seu món relacional vers el membres de la seva família (Pahl i Pevalin, 2005).⁴⁷
- Aquest decrement de la «quantitat» de les relacions socials sembla que no afecta tant la qualitat: alguns autors afirmen que les persones grans tenen relacions de més qualitat dins d'aquesta xarxa social més petita que altres persones de

46. Ajrouch, K. J., Blandon, A. Y. i Antonucci, T. C. (2005). Social networks among men and women: The effects of age and socioeconomic status. *The Journals of Gerontology. Series B*, 60(6), S311-S317. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.6.s311>.

47. Pahl, R. i Pevalin, D. J. (2005). Between family and friends: A longitudinal study of friendship choice. *British Journal of Sociology*, 56(3), 433-450. <http://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2005.00076.x>.

menys edat (Carstensen, 1992)⁴⁸ en absència de situacions de dependència; mentre que altres treballs afirmen el contrari (Yanguas et al., 2020).⁴⁹

- Per a la gent gran, la família —en particular, el cònjuge i els fills adults— és la font central de suport (Waite i Gallagher, 2000),⁵⁰ i és que el matrimoni (i el fet de viure en parella) té un efecte protector tant per a la salut física (Waite i Gallagher, 2000) com per al benestar psicològic (Schwarzbach et al., 2014).⁵¹

48. Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338. <http://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>.

49. Yanguas, J., Pérez-Salanova, M., Puga, M.^a D., Tarazona, F., Losada Baltar, A., Márquez González, M.^a, Pedroso Chaparro, M.^a D. S. i Pinazo, S. (2020). *El repte de la soledat en la gent gran*. Barcelona: Fundació "la Caixa".

50. Waite, L. J. i Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*. Nova York: Doubleday.

51. Schwarzbach, M., Luppa, M., Forstmeier, S., König, H. H. i Riedel-Heller, S. G. (2014). Social relations and depression in late life: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(1), 1-21. <http://doi.org/10.1002/gps.3971>.

- Els amics continuen tenint un paper fonamental. S'ha comprovat que les dimensions de la xarxa d'amics (tenir més amics) es relaciona amb una millor salut psicològica (Cable et al., 2013);⁵² i com més variada és la xarxa social, més felices i sanes són les persones en la vellesa.

Resumint en excés, en la vellesa:

- Hi ha una disminució de la «quantitat» en tots els paràmetres relacionats amb el funcionament social, en un procés «natural» en el qual es busca millorar la «qualitat» dels contactes i, amb això, maximitzar el benestar.

- Un conjunt de «situacions» (malalties, fragilitat, pèrdues, dependència, necessitat de creació d'un nou projecte vital, jubilació, canvis en la família...) més comunes (estadísticament parlant) fan que sigui més probable que desapareguin aquestes xarxes de suport, i que augmentin els sentiments de soledat i desvinculació.

52. Cable, N., Bartley, M., Chandola, T. i Sacker, A. (2013). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 67(2), 166-171. <http://doi.org/10.1136/jech-2012-201113>.

2. Definir la soledat

2.1. INTRODUCCIÓ

Des de finals dels anys setanta fins avui, la soledat ha estat objecte de múltiples definicions i aproximacions. Avui en dia, la hipòtesi de la discrepància cognitiva —que es definirà més endavant— és la més utilitzada i impregna bona part del coneixement empíric sobre la soledat. No obstant això, es fa imprescindible una visió més àmplia per entendre el fenomen.

Hi ha quatre perspectives clàssiques àmpliament comentades (Yanguas et al., 2020):

- La **perspectiva cognitiva** (en la qual es basa la hipòtesi de la discrepància cognitiva de la soledat), que entén la soledat com una dissonància —una avaluació que el subjecte fa— entre les relacions socials que una persona desitja i les que té.
- L'**interaccionisme**, que conceptualitza la soledat no des del fet d'estar sol, sinó des de la falta de relacions tant significatives com íntimes, com també des de la falta de vinculació comunitària.
- La **perspectiva psicodinàmica**, que concep la soledat com les conseqüències negatives derivades de la necessitat d'intimitat, de relacions interpersonals per viure.
- L'**existencialisme**, per al qual la soledat és una realitat consubstancial a l'ésser humà que,

d'una banda, pot causar sofriment i dolor, i de l'altra, suposa la possibilitat de crear coses noves, reflexionar i comprendre's a un mateix...

La soledat té, almenys, dos components bàsics:

- Un **component afectiu**, lligat a les emocions negatives i sustentat per una aproximació teòrica de tall psicodinàmic que emfatitza la importància de la necessitat social de relació.
- Un **component cognitiu**, que és el que de fet adquireix importància en la visió de la soledat, relacionat amb la discrepància entre expectatives i realitat pròpia de les visions cognitivistes.

En realitat, l'existència d'aquests dos components ha marcat en certa manera el concepte, perquè ja Weiss (1973)⁵³ distingia dues dimensions bàsiques del sentiment de soledat:

- La **soledat emocional**, derivada de l'absència d'una figura íntima o confident en la vida de les persones, com la parella o una amistat estreta.
- La **soledat social**, causada per la falta d'una xarxa àmplia i efectiva de familiars, amics o veïns, cosa que condueix a una integració social defi-

53. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.

cient (Dahlberg i McKee, 2014;⁵⁴ Dykstra i De Jong Gierveld, 2005; Van Baarsen, 2002).⁵⁵

2.2. APROFUNDIR EN EL CONCEPTE DE SOLEDAT

La soledat, des d'una mirada àmplia i comprensiva, es pot entendre a través de les característiques següents:

- Un **sentiment d'aïllament**, que pot ser objectiu o subjectiu, metafísic o comunicatiu, existencial, social..., que és sempre present i que és part nuclear de l'experiència personal i intransferible del que anomenem soledat (Stein i Tuval-Mashiach, 2015).⁵⁶

- La manca o privació referida a **sentiments de buidor o abandonament** associats a l'absència de relacions d'intimitat (De Jong Gierveld, 1987).⁵⁷

- Com un judici, una avaluació, com una **discrepància cognitiva** entre les relacions que una persona té i les que esperava tenir. L'aparició i/o el manteniment d'aquesta discrepància depenen de l'avaluació subjectiva de la mateixa persona sobre la qualitat i la quantitat de les seves relacions socials (Peplau i Perlman, 1982;⁵⁸ Yanguas et al., 2018a;⁵⁹ Matia Instituto, 2020).⁶⁰

- També l'experiència de la soledat inclou el que alguns autors denominen «malestar psicològic», és a dir, un conjunt d'**emocions negatives** que l'acompanyen, com ara tristesa, malenconia, frustració, vergonya o desesperació (De

54. Dahlberg, L. i McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4), 504-514. <http://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>.

55. Van Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *The Journal of Gerontology. Series B*, 57B(1), S33-S42. <http://doi.org/10.1093/geronb/57.1.s33>.

56. Stein, J. Y. i Tuval-Mashiach, R. (2015). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210-227. <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129>.

57. De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.1.119>.

58. Peplau, L. A. i Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Nueva York: John Wiley & Sons.

59. Yanguas, J., Pinazo-Hernandis, S. i Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018a). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302-314. <http://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>.

60. Matia Instituto (2020). Informe Bakardadeak. Accessible a: <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personasmayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>.

Jong Gierveld, 1987;⁶¹ De Jong Gierveld et al., 2015;⁶² Yanguas et al., 2018a i 2018b;⁶³ Pinazo-Hernandis i Donio-Bellegarde, 2018;⁶⁴ Matia Instituto, 2020).

D'altra banda, la soledat es pot entendre com un fenomen compost de variables intrínseques (internes al subjecte) i variables extrínseques (externes al subjecte). Així, per a Cristina Victor i col·laboradors, la soledat és **una vivència experimentada en forma de múltiples realitats** (Victor et al., 2009;⁶⁵ Victor i Sullivan, 2015)⁶⁶ que són úniques, diferents i canviants, i que l'individu construeix i reconstrueix en el context de la seva vida i de la seva història de vida; i depèn de la **interacció mútua de diferents variables** (Victor et al., 2009; Victor et al., 2015), algunes de

les quals, com ja s'ha comentat, són pròpies de la persona, i d'altres són externes a l'individu (unes estan sota la seva influència, i d'altres no depenen en absolut de la seva voluntat), en mútua interacció:

- **Factors intrapersonals:** personalitat o «estils» cognitius (expectatives, avaluació de la situació per part de la persona...).

- **Factors extrapersonals:** «engagement interpersonal» (el funcionament social de la persona al llarg de tot el seu cicle vital); esdeveniments vitals que passen a les persones tant relatius a la salut (malalties...) com socials (jubilació, viudetat, pèrdues, trasllat dels fills a altres països...); factors socioeconòmics (renda, existència o no de serveis d'atenció); ambient social en el qual viu la persona (habitatge, barreres arquitectòniques, equipaments, tipus de comunitat individualista o col·lectiva, àmbit rural versus urbà...); estils de vida (ús del temps lliure, aficions...); factors culturals i estereotips socials (edatisme)...

61. De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.1.119>.

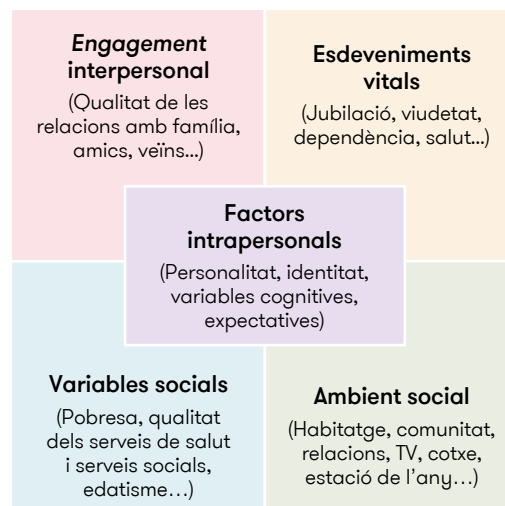
62. De Jong Gierveld, J., Van der Pas, S. i Keating, N. (2015). Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 30(3), 251-268. <https://doi.org/10.1007/s10823-015-9265-x>.

63. Yanguas, J., Cilvetti, A., Hernando, S., Roig, S. i Segura, C. (2018b). El reto de la soledad en la vejez. *Gizarte Zerbitzuetarako Aldizkaria / Revista de Servicios Sociales*, 66, 61-75. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>.

64. Pinazo-Hernandis, S. i Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Madrid: Fundación Pílares.

65. Victor, C. R., Scambler, S. i Bond, J. (2009). The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life. *The British Journal of Social Work*, 39(6), 1175-1175. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcp090>.

66. Victor, C. R., Sullivan, M. P., Woodbridge, R. i Thomas, M. (2015). Dancing with loneliness in later life: A pilot study mapping seasonal variations. *The Open Psychology Journal*, 8, 97-104. <http://doi.org/10.2174/1874350101508010097>.



Font: Adaptat de Victor et al., 2009; Victor et al., 2015.

Qualsevol intervenció en soledat hauria d'incloure totes les característiques abans esmentades, tant des d'una mirada àmplia com en la mateixa actuació.

3. Soledat i variables relacionades

La literatura científica sobre la soledat l'ha relacionada amb altres variables:

- **Soledat versus aïllament.** El sentiment de soledat té a veure amb la forma en què els individus perceben, experimenten, senten i avaluen la falta de relacions, de comunicació interpersonal. Encara que, com veurem més endavant, no totes les soledats tenen a veure amb les relacions o amb la comunicació. L'aïllament social és objectiu i té a veure amb l'absència de relacions. Una de les conseqüències de l'aïllament social pot ser el sentiment de soledat, però la falta de relacions no condueix necessàriament al sentiment de soledat, per bé que en molts casos pot ser un factor desencadenant (Victor et al., 2000).⁶⁷

- **Causes objectives versus causes subjectives.** La soledat pot derivar de causes objectives (absència de relacions, per exemple) o pot ser-ne independent (una persona pot no estar sola però sentir-se sola), i no està obligatòriament relacionada amb les habilitats socials del subjecte que la pateix (Vitkus i Horowitz, 1987).⁶⁸

- **Cronicitat.** La soledat necessita un temps per forjar-se. Una persona no sent soledat, encara que se senti sola, d'un dia per l'altre. Cal una perspectiva temporal, a través de la qual l'individu construeix i percep la seva soledat.

- **Soledat i cicle vital.** La soledat no és exclusivament pròpia de la gent gran, sinó que es tracta d'un sentiment capaç d'afectar els individus a qualsevol moment del seu cicle vital, especialment quan les pèrdues i les transicions són més habituals, quan la vulnerabilitat personal (malaltia, falta d'un projecte vital, proximitat de la mort...) és més gran.

- **Engagement o compromís.** Diverses investigacions han relacionat la soledat actual d'un individu amb la seva trajectòria vital (Aartsen i Jylhä, 2011).⁶⁹ L'engagement social en les persones grans està determinat pel compromís «relacional» d'aquestes persones durant la seva vida, i hi ha una relació directa entre l'engagement social i la soledat (Dahlberg et al., 2016).⁷⁰

- **Gènere i soledat.** Encara que sovint es diu que la soledat és cosa de dones grans, l'evidència empírica no confirma del tot aquesta afirmació (se'n pot trobar més informació al llibre *El repte de la soledat en la gent gran*, del Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa").

- **Pobresa i soledat.** L'educació i el nivell d'ingressos s'han fet servir habitualment com a indicadors del nivell socioeconòmic, i tots dos

67. Victor, C. R., Scambler, S., Bond, J. i Bowling, A. (2000). Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407-417. <http://dx.doi.org/10.1017/S0959259800104101>.

68. Vitkus, J. i Horowitz, L. M. (1987). Poor social performance of lonely people: Lacking a skill or adopting a role? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1266-1273. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.52.6.1266>.

69. Aartsen, M. i Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 31-38. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0175-7>.

70. Dahlberg, L., Andersson, L. i Lennartsson, C. (2016). Long-term predictors of loneliness in old age: results of a 20-year national study. *Ageing & Mental Health*, 22(2), 190-196. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2016.1247425>.

s'han associat a la soledat, especialment perquè hi ha menys possibilitats de participació social i xarxes socials més petites entre persones amb baixos nivells d'ingressos i d'educació (Jylhä i Saarenheimo, 2010;⁷¹ Savikko et al., 2005;⁷² Dahlberg et al., 2018).⁷³

• **Soledat, suport social i xarxa social.** Nombroses investigacions han demostrat que hi ha una forta relació entre l'estat civil i la soledat, més concretament entre la pèrdua de la parella i la soledat, i la viudetat és un predictor clau de la soledat en persones grans. A mesura que les persones envelleixen, és més probable que s'enfrontin a problemes de salut i que la funció de les seves xarxes socials s'enfoqui a dur a terme tasques de suport. Com més gran és el suport, les persones que el reben informen d'una menor soledat (Dahlberg et al., 2016). A més, els baixos nivells de contactes socials augmenten també el risc de soledat.

71. Jylhä, M. i Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and ageing: Comparative perspectives. A D. Dennerf i C. Phillipson (ed.), *The SAGE Handbook of Social Gerontology* (cap. 24, p. 317–328). Londres: Sage Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781446200933.n24>.

72. Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. i Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3), 223–233. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.03.002>.

73. Dahlberg, L., Agahi, N. i Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.11.004>.

• **Soledat i salut.** Els problemes de salut, tant físics (dificultats de mobilitat...) com psicològics (depressió, ansietat...), s'associen habitualment a la soledat. L'evidència empírica (vegeu el llibre *El repte de la soledat en la gent gran*) avala que:

SALUT PSICOLÒGICA	SALUT FÍSICA
▲ Emocions negatives.	▼ Funcionament vascular.
▼ Qualitat de vida.	▲ Pressió sistòlica.
▲ Síntomes depressius.	▲ Probabilitat d'ACV (accidents cerebrovasculars) recurrents.
▲ Canvis de personalitat.	▼ Expressió de gens lligats a la resposta antiinflamatòria.
▲ Ansietat.	▲ Sobreexpressió de gens associats a la proinflamació.
▲ Problemes de son.	▲ Activitat del l'eix hipotalàmic-pituitari-adrenal (HPA).
▲ Problemes de salut mental.	▲ Alteracions en el sistema immune.
▲ Taxa d'institucionalització en residències.	▼ Nutrició.

SALUT PSICOLÒGICA	SALUT FÍSICA
▲ Mortalitat.	▲ Obesitat.
L'absència de relacions socials funciona com un risc de salut, similar a l'establert en els factors de risc «clàssics».	▲ Declivi motor.
Generació de sofriment i disminució de la qualitat de vida.	▲ Reducció de l'activitat física i la capacitat funcional.
▲ Augment (més). ▼ Disminució (menys)..	

RECURSOS



Recursos audiovisuais

- 1a sessió: vídeo Soledat de la campanya «Truca a la porta», del programa «Sempre acompanyats»: <https://fundacionlacaixa.org/ca/web/guest/programa-sempre-acompanyats>



Recursos materials

- 2a sessió: Soledades (Mario Benedetti), Ausència (Gabriela Mistral), Ausència (Jorge Luis Borges), Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Poema VI (Pablo Neruda)

BLOC 3:
SOLEDAT

SESSIÓ

1

LES
SOLEDATS,
**LES MEVES
SOLEDATS**

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. SABER QUÈ ÉS LA SOLEDAT I COM ACTUA EN CADASCUN DE NOSALTRES, DES D'UNA MIRADA ÀMPLIA.



2. EXPLORAR CONCEPTES CLAU PER COMPRENDRE LA SOLEDAT (EMOCIONS, AÏLLAMENT, PENSAMENTS...).



3. EMPODERAR LES PERSONES PERQUÈ AFRONTIN LA SEVA PRÒPIA SOLEDAT.



INTRODUCCIÓ 10 min

Durant les pròximes dues sessions, parlarem de la soledat i de les relacions. Començarem per la soledat i, per fer-ho, és important saber què entenem per aquest concepte. Així doncs, amb quines paraules definiríeu la soledat sobre la base de les experiències que heu tingut en aquest sentit? Què significa per a vosaltres la soledat?

Recollim les aportacions de tots els participants i les apuntem. No volem tant establir una definició de la soledat com trobar els conceptes i les paraules que, per als participants, la representen.

1. LA MEVA SOLEDAT 20 min

Un cop introduïda una primera idea del que és la soledat, aprofundirem en el concepte a través del vídeo següent: <https://vimeo.com/460595017/419e5ca4f7>

Després de veure'l, continuem.

Què fa cadascun dels protagonistes? Què feien quan se sentien sols? Intentaven omplir les seves vides? Buscaven ajuda?

Recollim les seves aportacions i continuem.



Fitxa «Sessió 1.
Soledat.
Activitat 1, La
nostra visió de
la soledat»



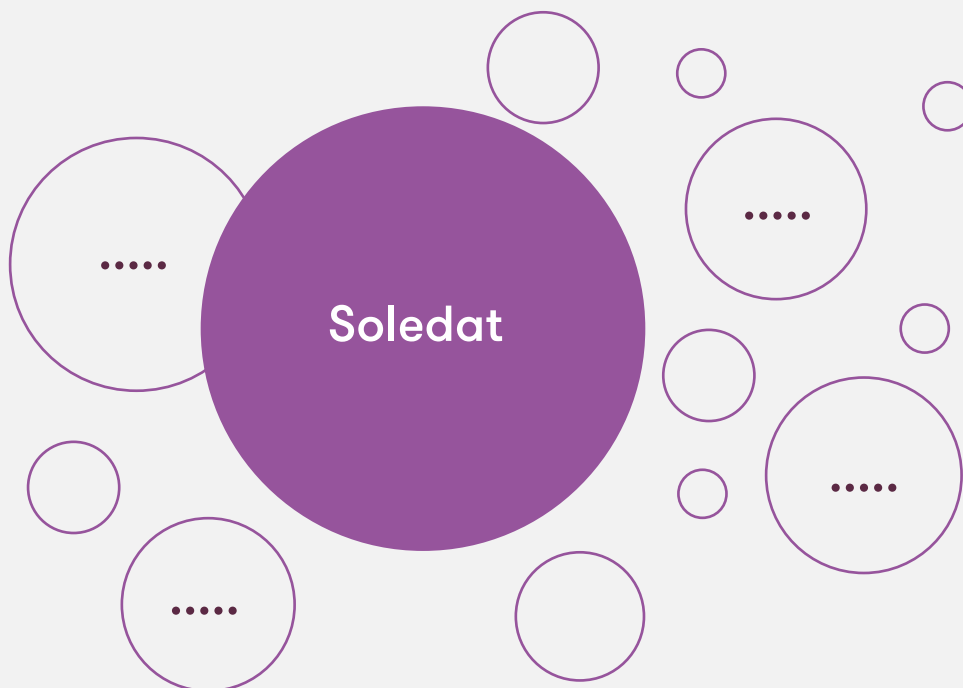
Fitxa «Sessió 1.
Soledat.
Activitat 1, La
nostra visió de
la soledat»

I què fem nosaltres? Us proposo que, de manera ràpida, cadascun de nosaltres expliqui breument què fa per enfrontar-se a la soledat.

Per torns, facilitem als participants que comparteixin les seves diferents formes d'enfrontar-se a la soledat. A partir d'aquí, reflexionem.

Per començar, treballarem la nostra visió de la soledat. Per fer-ho, us facilitarem un diagrama com aquest (**fitxa «Sessió 1. Soledat. Activitat 1, La nostra visió de la soledat»**). Vull que hi escriviu, si us plau, quines paraules associeu a la soledat i com es relacionen entre elles.

No hi ha diagrames correctes o incorrectes, ja que cada persona viu i sent la soledat a la seva manera.



Fitxa «Sessió 1. Soledat. Activitat 1, La nostra visió de la soledat»

Deixem una estona perquè els participants emplenin els diagrames. Un cop fet, els posem en comú.

Bé, cadascun ha emplenat el seu diagrama i els hem posat en comú. Ara analitzarem els diferents elements que hem relacionat amb la soledat.

Algú ha escrit conceptes relacionats amb sentiments o emocions?

Recollim les emocions i els sentiments relacionats, i continuem.

Algú ha escrit què li causa la soledat? Els motius?

Recollim els motius que poden originar la soledat, i continuem.

Algú ha escrit accions que dugui a terme per combatre la soledat?

Recollim les accions que els participants duen a terme, i continuem.

En el cas que algú esmenti alguna qüestió que no es pugui incloure en aquestes tres variables, se subratlla per reforçar la importància de les afirmacions, però es continua amb la dinàmica proposada a la sessió.

Es tracta dels aspectes següents:

- Quins motius impulsen la meua soledat?
- Com la interpreto (emocions i sentiments)?
- Quines conductes em genera (com reaccio davant d'aquests pensaments)?

Fitxa «Sessió 1. Soledat. Activitat 1, La nostra visió de la soledat»

Hi ha diferents formes d'enfrontar-se a la soledat, tantes com maneres tenim de percebre-la i com motius la poden generar.

2. L'ORIGEN DE LA SOLEDAT 35 min

Hem vist que hi ha moltes i variades formes de viure la soledat, com també nombroses i diverses causes i motius que la desencadenen: la soledat és diferent perquè els motius que la impulsen són diferents. La soledat de la persona que ha perdut la seva parella és diferent de la soledat de la que està aïllada i no pot sortir de casa, i diferent de la de qui s'ha divorciat, i aquesta és diferent de la soledat de la persona que se sent sola perquè no encaixa en cap grup o perquè sent que no «connecta» amb ningú.

Quines causes de la soledat hem observat?

Recollim les aportacions i fem servir el quadre de recursos que trobarem a l'annex per aprofundir en els motius de la soledat.

A partir dels nostres diagrames, tots reaccionem igual davant la soledat?



Fitxa «Sessió 1.
Soledat.
Activitat 1, La
nostra visió de
la soledat»

Recollim les aportacions i fem servir el quadre de recursos que trobarem a l'annex per aprofundir en les emocions i els sentiments de la soledat.

Què fem cadascun de nosaltres davant d'aquest sentiment de soledat?
Com ens hi enfrontem?

Recollim les aportacions i fem servir el quadre de recursos que trobarem a l'annex per aprofundir en les reaccions davant de la soledat.

Per acabar d'entendre la variabilitat de visions que hi ha a l'entorn de la soledat, us formularé un seguit de preguntes.

Coneixeu algú que no reconegui la seva soledat i que, en canvi, per contrarestar-la, ompli la seva agenda amb moltes activitats? I persones que realment no es troben soles encara que no fan cap activitat? Tots actuem igual davant de la soledat?

Recollim les aportacions i continuem.

La idea principal és que hi ha diferents interpretacions d'una mateixa situació. Davant d'un mateix fet, un de vosaltres i jo, per exemple, ho interpretarem de manera diferent i, per tant, reaccionarem també de manera diferent.

De què dependrà que jo interpreti un fet d'una manera o d'una altra?

Recollim les aportacions i continuem.

Dependrà dels meus valors, de les meves expectatives, de la meva experiència anterior, de la meua personalitat...

Hi ha alguna interpretació que sigui millor que una altra?

Recollim les aportacions i continuem.

En principi, totes són correctes i totes són vàlides. Això sí, n'hi haurà algunes que són més adaptatives que d'altres.

Passa el mateix amb la soledat. Hi ha persones que viuen una situació com una experiència de soledat dolorosa, i d'altres que no. **Hi ha diferents respostes a la soledat.** I, segons com la interpretem (interpretem la realitat i l'afrontem amb les nostres habilitats socials i emocionals), la nostra conducta serà una o una altra.

Així doncs, és important subratllar que la soledat constitueix un fenomen en què conflueixen molts motius diferents, emocions diverses i comportaments variats. És recomanable tenir la ment oberta i buscar diferències entre nosaltres, com també comprendre la varietat d'accions que podem dur a terme per enfrontar-nos a la soledat. Comprendre la diversitat d'aquest sentiment ens proporcionarà més eines per entendre'l i poder-lo treballar.

3. LA VIVÈNCIA DE LA SOLEDAT. CONDICIONANTS



35 min

Partirem de cinc qüestions per treballar la nostra interpretació de la soledat:

1. Pensaments desagradables. Són els pensaments que ens molesten («És igual que em mori, no m'estima ningú», «Estic sol perquè no serveixo per a res...»).

D'on sorgeixen? Del que interpreto: «El meus fills no em cuiden», «No m'estima ningú»...

2. Emocions negatives. Són sentiments com la tristesa, la vergonya, l'abandó, la desesperança...

D'on sorgeixen? En funció de com interpreto la situació, genero unes emocions que em poden fer sofrir.

3. El rol de les pèrdues. El paper que té en la soledat el que he perdut (persones, treball, amics...).

D'on sorgeix? Està relacionat amb el valor social de les pèrdues, el que m'aportaven en l'àmbit social.

4. Necessitat de relacions: trobar a faltar algunes persones, compartir...

D'on sorgeix? De la importància de les relacions properes, d'estima i afecte.

5. Canviar la nostra vida quotidiana.

D'on sorgeix? Cal fer un exercici d'introspecció personal per trobar d'on procedeix aquesta soledat i responsabilitzar-nos-en.



Fitxa «Sessió 1. Soledat. Material de suport 1, La vivència de la soledat. Condicionants»

Es tracta de conceptes que, com dèiem abans, tots hem sentit més o menys de prop en algun moment de la nostra vida. Així doncs, el que us proposem ara és situar cadascun d'aquests conceptes en funció de dues variables:

- La importància que tinguin per a nosaltres.
- La freqüència amb què ens qüestionem o apareixen aquests conceptes en la nostra vida.

Per fer-ho, situarem els conceptes en una gràfica com la següent:



Fitxa «Sessió 1.
Soledat.
Activitat 2,
La vivència
de la soledat.
Condicionants»

Fitxa «Sessió 1. Soledat. Activitat 2, La vivència de la soledat. Condicionants»

Entre tots els assistents, es comenten els conceptes i es discuteix sobre el seu origen i la posició que ocupen en la gràfica, subratllant l'existència de quatre quadrants:

1. El que és important i freqüent.
2. El que és important però poc freqüent.
3. El que és poc important i freqüent.
4. El que és poc important i poc freqüent.

L'anàlisi que s'ha de fer ha de recollir aquest esquema per facilitar l'aprenentatge. Un cop fet això, continuem.

Quina idea clau podríem extreure d'aquest exercici?

Recollim les aportacions i continuem.

Com a reflexió final, destacarem aquestes característiques de la soledat:

- No hi ha una única soledat, sinó moltes, que responen a les pròpies vivències.
- Aquesta varietat suposa que cada persona té diferents formes d'enfrontar-s'hi, algunes de més reeixides que d'altres.

Aquest últim aspecte es tractarà a la pròxima sessió.

- Saber quins són els matisos de la nostra soledat ens ajuda a gestionar-la millor (**fitxa «Sessió 1. Soledat. Activitat 2, La vivència de la soledat. Condicionants»**).

Tenint en compte tot això, intentarem entendre com ens podem enfrontar als diferents matisos de la soledat.

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT 5 min

A la pròxima sessió continuarem treballant la soledat i les relacions (**fitxa «Sessió 1. Soledat. Tasca per a la sessió següent»**). Per fer-ho, teniu a la vostra disposició quatre textos que tracten sobre la soledat i les seves diverses perspectives. Us animem a llegir-los i a trobar-hi quin missatge transmeten, quina n'és la idea principal de cadascun i sobre la base de quines emocions s'ha escrit.

Lectures per a casa:

- *Soledades*, de Mario Benedetti
- *Ausencia*, de Gabriela Mistral
- *Ausencia*, de Jorge Luis Borges
- *Veinte poemas de amor y una canción desesperada*. Poema VI, de Pablo Neruda



Fitxa «Sessió 1.
Soledat.
Activitat 2,
La vivència
de la soledat.
Condicionants»



Fitxa «Sessió 1.
Soledat. Tasca
per a la sessió
següent»

ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA

Definicions de soledat

AUTOR	DEFINICIÓ
Weiss (1973, p. 17) ⁷⁴	La soledat no és causada pel fet d'estar sol , sinó pel fet d'estar sense una relació o un conjunt de relacions necessàries... La soledat sempre apareix com a resposta a l'absència d'algun tipus particular de relació, o més exactament, com a resposta a l'absència d'alguna relació particular.
Rook (1984, p. 1391) ⁷⁵	La soledat és una condició duradora de sofriment emocional que sorgeix quan una persona se sent separada, incompresa o rebutjada pels altres i/o no té persones apropiades per fer les activitats que vol, en particular les que proporcionen un sentit d'integració social i ofereixen oportunitats per a la confiança (intimitat) emocional .
De Jong Gierveld (1998, p. 120) ⁷⁶	La soledat és una experiència individual desagradable o inadmissible de falta de qualitat en algunes relacions . Això inclou situacions en què el nombre de relacions existents és més petit del que es considera desitjable o admissible, com també situacions en què la intimitat que es desitja no és assolida. Així, la soledat és entesa com la forma en què la persona percep, experimenta i avalua el seu aïllament i la manca de comunicació amb altres persones.

MOTIUS PER A LA SOLEDAT				
SOLEDAT AMOROSA	ALIENACIÓ	SENTIR-SE SOL/A	AÏLLAMENT FORÇAT	DISTÀNCIA
Falta de parella	Sentiment de ser diferent	Tornar a casa i sentir la casa buida	Recloure's a casa	Estar lluny de casa
No tenir relacions sexuals	Incomprensió	Estar sol/a	Hospitalització	Tenir una feina (o escola) nova
Ruptura de parella	«Ningú no em necessita»		Falta de transport	Moure's massa
	Falta d'amics			Viatjar molt

74. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.

75. Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <http://doi.org/10.1037/0003-066x.39.12.1389>.

76. De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>.



SENTIMENTS DE SOLEDAT			
DESESPERACIÓ	TRISTESA	TEDI	ESTIMAR-SE POC
Inquietud	Buidor	Impaciència	Falta d'atractiu
Ansietat	Aïllament	Avorriment	Baixa autoestima
Indefensió	Llàstima d'un mateix	Desig de ser en un altre lloc	Sentiment de ser menys que els altres
Por	Malenconia	Incomoditat	Vergonya
Angoixa	Alienació	Intranquil·litat	Inseguretat
Abandó	Enyor	Enuig	
Vulnerabilitat	Nostàlgia	No concentració	
	Desig		

QUÈ FEM QUAN ENS SENTIM SOLS			
TRISTESA PASSIVA	SOLEDAT ACTIVA	GASTAR DINERS	CERCA DE CONTACTES SOCIALS
Plorar	Estudiar o treballar	Anar a comprar	Trucar a amics
Dormir	Escriure	Invertir	Visitar algú
Asseure's i pensar	Escoltar música		
No fer res	Fer esport		
Menjar	Practicar aficions		
Prendre tranquil·litzants	Anar al cinema		
Drogar-se	Llegir		
	Jugar a alguna cosa		

BLOC 3:
SOLEDAT

SESSIÓ **2**

OBRIR
LA PORTA

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. APROFUNDIR EN L'AFRONTAMENT DE LA SOLEDAT.



2. MILLORAR LES CAPACITATS I ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT DE LA SOLEDAT.



3. EMPODERAR LES PERSONES PER PODER GESTIONAR LA SEVA PRÒPIA SOLEDAT.



INTRODUCCIÓ 10 min

En aquesta segona sessió sobre la soledat, parlarem d'una cosa molt important: com ens hi enfrontem, com l'abordem. En psicologia s'anomenen *estratègies d'afrontament*.

En la sessió anterior ja vam fer una breu introducció sobre les diferents formes que teníem de «mirar» la soledat i d'enfrontar-nos-hi, com també sobre els diferents tipus de soledat existents (diferents matisos). Us en recordeu?

Recollim les aportacions i continuem.

Recordeu les diferències que vam observar entre el que feia cadascun de nosaltres en aquest sentit? Quines eren?

Recollim els comentaris i continuem.

Aquestes diferències que vam constatar entre nosaltres també les podem veure en els poemes que teníem com a lectura per a avui:

- *Soledades*, de Mario Benedetti
- *Ausencia*, de Gabriela Mistral
- *Ausencia*, de Jorge Luis Borges
- *Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Poema VI*, de Pablo Neruda

Quin tipus de soledat es desgrana en cadascun? Què les ha causades?

Recollim les aportacions i continuem.

Quines estratègies d'afrontament podem deduir que adopten els autors anteriors respecte de la soledat?

Recollim les idees i continuem.

1. AFRONTAMENT DE LA SOLEDAT



Cada persona té el seu propi «mètode» per enfrontar-se a situacions de soledat. L'afrontament es pot entendre com un conjunt d'estratègies cognitives (idees, creences...) i conductuals (el que fem) que la persona utilitza per gestionar demandes internes (pròpies) o externes (alguna cosa que se'ns demana des de fora: amics, família, feina...) que són percebudes com a excessives (ens provoquen malestar) per als recursos personals.

En altres paraules, es tracta de respostes adaptatives personals per reduir l'estrès. Aquestes respostes, en el nostre cas a la vivència de la soledat, són «automàtiques» la majoria de vegades. Són les que les persones generen per «lluitar» contra situacions en què se senten malament. Conèixer aquestes estratègies, saber quines són i reconèixer les que s'utilitzen més, com també la influència que tenen en la «gestió» de la soledat, pot ser fonamental, entre altres qüestions nuclears, en el plantejament d'intervencions noves i innovadores per disminuir la soledat.

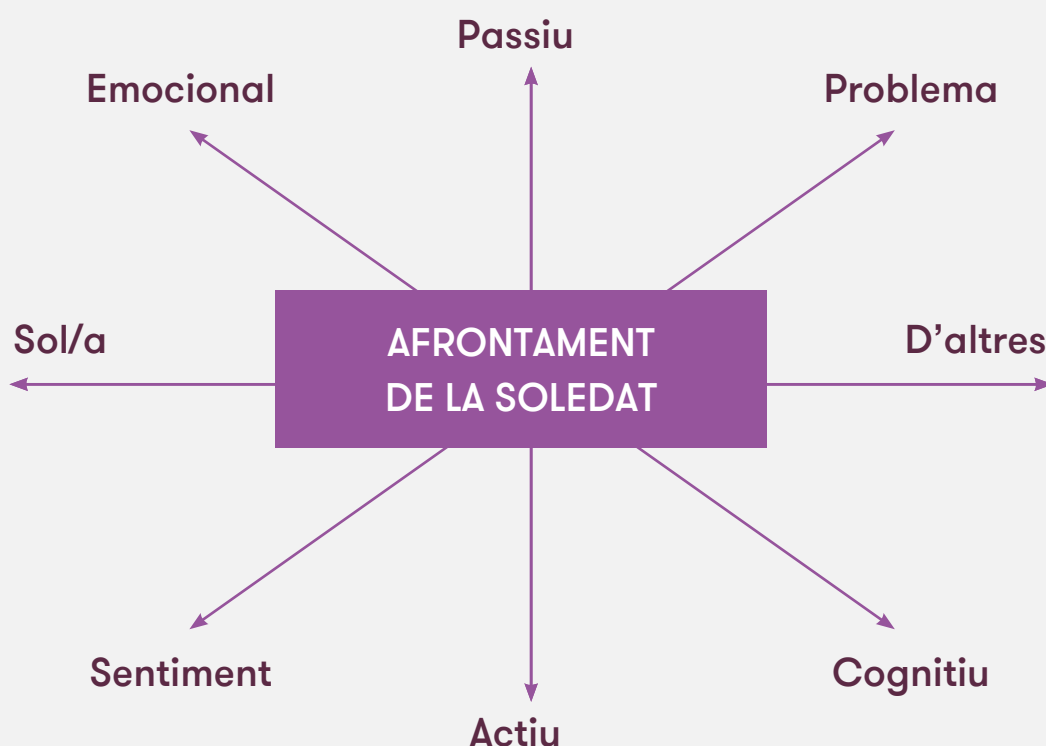
Hi ha quatre tipus bàsics d'estratègies:

- **Afrontament centrat en el problema.** Augment de l'autoconfiança, cerca de suport instrumental, augment de les conductes prosocials (estar amb gent).
- **Afrontament centrat en l'emoció.** Evitació de sentiments de soledat, resignació («Això és el que em toca») versus afrontament centrat en la cognició (canvi d'idees o creences).
- **Afrontament actiu versus afrontament passiu.** Cerca de solucions pràctiques (apuntar-se a activitats) versus passives (quedar-se a casa).
- **Afrontament en solitari** («M'ho munto jo sol/a») **versus** «cerca de persones».

(Fitxa «Sessió 2. Soledat. Material de suport 1, Afrontament de la soledat»).



Bàsicament, les nostres formes de procedir es corresponen amb l'esquema següent (ajuda per al facilitador/a):



2. COM AFRONTEM LA SOLEDAT?



En aquesta segona sessió sobre la soledat, aprofundirem com afrontem la soledat, treball que ja vam començar en la primera.

A continuació, de manera individual, respondrem el qüestionari següent, en què 0 = Totalment en desacord i 10 = Totalment d'acord.

Abans de començar, llegirem el qüestionari en veu alta per resoldre qualsevol dubte, i després cada persona emplenarà el seu (fitxa «Sessió 2. Soledat. Activitat 1, Com afrontem la soledat?»).



Fitxa «Sessió 2.
Soledat.
Activitat 1,
Com afrontem
la soledat?»

	PUNTUACIÓ
1. Si em sento sol/a, intento canviar el que sento i almenys no estar trist/a.	
2. Si em sento sol/a, intento pensar i veure les coses d'una altra manera.	
3. Si em sento sol/a, busco coses per fer amb gent.	
4. Si em sento sol/a, faig com si no passés res davant dels altres, dissimulo.	
5. Si em sento sol/a, accepto el que em toca, em resigno i no faig res.	
6. Si em sento sol/a, espero que em truquin o que em proposin coses per fer.	
7. Estic bé amb mi mateix/a, m'agrada estar sol/a.	
8. Per mi, estar sol/a és agradable: m'agrada llegir, escriure, escoltar música, passejar...	
9. Faig activitats solitàries però que em relacionen amb altres persones, com ara llegir, formar-me...	

Un cop emplenat el qüestionari, els participants han de fer l'exercici següent amb l'ajuda del facilitador/a.

A partir dels eixos que presentem en l'esquema de la sessió anterior, considerem tres formes d'afrontament:

- Activa.
- Passiva.
- Viure bé la soledat. Aquest és el concepte que incorporem com a «nou» en aquest apartat de la sessió. Fa referència a una conceptualització de la soledat en la qual ens trobem bé, no ens sentim sols i gaudim d'activitats solitàries (passejar, fer alguna cosa a soles, contemplar la natura, llegir, escoltar música, etc.).

Ara, traslladem la puntuació que hem assignat a cada pregunta al bloc corresponent, de manera que puguem analitzar com afrontem la soledat.

El facilitador/a va ajudant els participants a situar la puntuació de cada ítem on correspon. Per fer-ho, projectarem el quadre següent:

TIPOLOGIES D'AFRONTAMENT					
ACTIVA		PASSIVA		VIURE BÉ LA SOLEDAT	
PUNTUACIÓ PREG. 1		PUNTUACIÓ PREG. 4		PUNTUACIÓ PREG. 7	
PUNTUACIÓ PREG. 2		PUNTUACIÓ PREG. 5		PUNTUACIÓ PREG. 8	
PUNTUACIÓ PREG. 3		PUNTUACIÓ PREG. 6		PUNTUACIÓ PREG. 9	
SUMA TOTAL		SUMA TOTAL		SUMA TOTAL	
MITJANA		MITJANA		MITJANA	
RESULTAT DE LA SUMA/3		RESULTAT DE LA SUMA/3		RESULTAT DE LA SUMA/3	

Fitxa «Sessió 2. Soledat. Activitat 1, Com afrontem la soledat?»

Com a suport per al facilitador/a, també adjuntem el quadre següent.

	TIPOLOGIES D'AFRONTAMENT
1. Si em sento sol/a, intento canviar el que sento i almenys no estar trist/a.	Activa
2. Si em sento sol/a, intento pensar i veure les coses d'una altra manera.	Activa
3. Si em sento sol/a, busco coses per fer amb gent.	Activa
4. Si em sento sol/a, faig com si no passés res davant dels altres, dissimulo.	Passiva
5. Si em sento sol/a, accepto el que em toca, em resigno i no faig res.	Passiva
6. Si em sento sol/a, espero que em truquin o que em proposin coses per fer.	Passiva
7. Estic bé amb mi mateix/a, m'agrada estar sol/a.	Viure bé la soledat
8. Per mi, estar sol/a és agradable: m'agrada llegir, escriure, escoltar música, passejar...	Viure bé la soledat
9. Faig activitats solitàries però que em relacionen amb altres persones, com ara llegir, formar-me...	Viure bé la soledat

Un cop feta la suma i obtinguda la mitjana aritmètica de cada columna, el facilitador/a promou la reflexió sobre els resultats. Es comenta on se situa cadascuna de les persones, sense fer-ne judicis: afrontament actiu, afrontament passiu o viure bé la soledat.



Fitxa «Sessió 2.
Soledat.
Activitat 1,
Com afrontem
la soledat?»



3. ANÀLISI 10 min

Quin tipus d'afrontament creieu que és més recomanable?

Recollim les aportacions i continuem.

El que hem d'aconseguir és:

- Afrontar la soledat de forma activa, especialment amb altres persones.
- No ser passius.
- Viure bé la soledat.

ACTIU	PASSIU	SOLEDAT POSITIVA
Com més alta és la puntuació, millor. Segons la literatura científica, té més èxit la persona que duu a terme un afrontament actiu de la soledat.	Com més baixa és la puntuació, millor. Segons la literatura científica, la passivitat empitjora la vivència negativa de la soledat.	Com més alta és la puntuació, millor. És recomanable estar actius en la cerca de recursos per viure la soledat.

Fitxa «Sessió 2. Soledat. Material de suport 2. Anàlisi»

La nostra forma d'afrontar la soledat, encaixa en aquestes recomanacions?

Algú vol compartir els seus resultats? (Fitxa «Sessió 2. Soledat. Material de suport 2, Anàlisi»).

Recollim les aportacions. Formulem les preguntes següents a les persones que comparteixin els seus resultats:

Et satisfan aquests resultats? Dels tres tipus d'afrontament que s'han analitzat, en quin creus que destaqués? I en quin creus que seria recomanable millorar? Com ho faries?

Un cop els participants que han decidit compartir el seu resultat ho hagin fet, continuem.



4. PROPOSTES DE MILLORA EN LA VIVÈNCIA DE LA SOLEDAT 10 min

Bé, ara m'agradaria que cadascun de vosaltres indiqués, a la fitxa corresponent de la sessió, en quin aspecte creu que ha de millorar, tenint en compte les recomanacions següents:

- Afrontar la soledat de manera activa, especialment amb altres persones.
- No ser passius.
- Viure bé la soledat.

Un cop fet això, veurem de quines eines disposem per potenciar cadascuna d'aquestes dimensions.

UNA POSICIÓ ACTIVA	UNA SOLEDAT POSITIVA
• Canviar el meu punt de vista, intentant veure les coses com ho farien altres persones més positives. • Participar en projectes. • Anar al centre de gent gran. • Comprometre'm amb la comunitat. • Estar amb amics. • Estar amb la família. • Fer activitats. • Demanar ajuda.	• Llegir. • Escriure. • Passejar en solitari. • Contemplar la natura. • Escolta música. • Aprendre a gaudir.

Fitxa «Sessió 2. Soledat. Material de suport 3, Propostes de millora en la vivència de la soledat»



Fitxa «Sessió 2.
Soledat.
Material de
suport 3,
Propostes de
millora en la
vivència de
la soledat»

També disposem d'estratègies per reduir una actitud passiva davant la soledat:

UNA POSICIÓ PASSIVA
• No resignar-me. • No abandonar-me. • No procrastinar. • Mantenir un pensament positiu. • Demanar ajuda.

Fitxa «Sessió 2. Soledat. Material de suport 3, Propostes de millora en la vivència de la soledat»

Ho comentem bloc per bloc. Al final de cadascun, obrim un petit espai d'intercanvi d'impressions en què formulem les preguntes següents:

Aquestes estratègies coincideixen amb les que hem comentat quan hem posat en comú les diferents maneres d'afrontar la soledat? Se us acudeixen més coses per promoure un estil d'afrontament positiu?

En un quadre com el següent, indicarem formes per promoure un estil d'afrontament actiu i una soledat positiva.

Recollim les aportacions i continuem.

AFRONTAMENT ACTIU	SOLEDAT POSITIVA

Fem el mateix ara amb les estratègies per reduir un estil d'afrontament passiu:

AFRONTAMENT PASSIU

Fitxa «Sessió 2. Soledat. Activitat 2, Propostes de millora en la vivència de la soledat»

Recollim les aportacions i continuem amb l'estratègia següent d'afrontament. Un cop analitzades totes les estratègies proposades, passem a l'apartat «Compromís».



Fitxa «Sessió 2.
Soledat.
Material de
suport 3,
Propostes de
millora en la
vivència de
la soledat»



Fitxa «Sessió 2.
Soledat.
Activitat 2,
Propostes de
millora en la
vivència de
la soledat»

5. COMPROMÍS 10 min

Després d'haver treballat les propostes de millora en la vivència de la soledat, ara toca comprometre'ns amb nosaltres mateixos. Per fer-ho, us convidem a decidir tres compromisos que ens ajudin a millorar àrees concretes de la nostra vida per afrontar millor la soledat, fins i tot en el cas de no sentir-la.

Quines àrees podríem considerar per aplicar aquests compromisos? Se us n'acudeix alguna?

Recollim les aportacions i continuem.

Podrien ser compromisos referits a:

- Com em relaciono amb els altres.
- Com em relaciono amb mi mateix/a.
- Com interpreto l'entorn.
- Com afronto la soledat.
- Com expresso els meus pensaments i sentiments.
- Aprendre a demanar ajuda i a oferir-la.

Fitxa «Sessió 2. Soledat. Activitat 3, Compromisos»

El facilitador/a deixa uns minuts perquè cada participant anoti els seus compromisos.

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT 5 min

Per a la sessió següent, us demanem que reflexioneu sobre la vostra vida (fitxa «Sessió 2. Soledat. Tasca per a la sessió següent»):

De què esteu orgullosos?

De què no n'esteu tant?

Què canviariéu si poguéssiu tornar enrere?

No cal apuntar les respostes, tan sols us demanem una reflexió a l'entorn de les preguntes.



Fitxa «Sessió 2.
Soledat.
Activitat 3,
Compromisos»



Fitxa «Sessió 2.
Soledat. Tasca
per a la sessió
següent»

ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA

SOLEDADES, DE MARIO BENEDETTI

Ellos tienen razón
esa felicidad
al menos con mayúscula
no existe
ah pero si existiera con minúscula
sería semejante a nuestra breve
presoledad

después de la alegría viene la soledad
después de la plenitud viene la soledad
después del amor viene la soledad

ya sé que es una pobre deformación
pero lo cierto es que en ese durable
minuto
uno se siente
solo en el mundo

sin asideros
sin pretextos
sin abrazos
sin rencores
sin las cosas que unen o separan
y en esa sola manera de estar solo
ni siquiera uno se apiada de uno mismo

los datos objetivos son como sigue

hay diez centímetros de silencio
entre tus manos y mis manos
una frontera de palabras no dichas
entre tus labios y mis labios
y algo que brilla así de triste
entre tus ojos y mis ojos

claro que la soledad no viene sola

si se mira por sobre el hombro mustio
de nuestras soledades
se verá un largo y compacto imposible
un sencillo respeto por terceros o cuartos
ese percance de ser buenagente

después de la alegría
después de la plenitud
después del amor
viene la soledad

conforme
pero
qué vendrá después
de la soledad

a veces no me siento
tan solo
si imagino
mejor dicho si sé
que más allá de mi soledad
y de la tuya
otra vez estás vos
aunque sea preguntándote a solas
qué vendrá después
de la soledad.

AUSENCIA, DE GABRIELA MISTRAL

Se va de ti mi cuerpo gota a gota.
Se va mi cara en un óleo sordo;
se van mis manos en azogue suelto;
se van mis pies en dos tiempos de polvo.
¡Se te va todo, se nos va todo!

Se va mi voz, que te hacía campana
cerrada a cuanto no somos nosotros.
Se van mis gestos que se devanaban,
en lanzaderas, debajo tus ojos.
Y se te va la mirada que entrega,
cuando te mira, el enebro y el olmo.

Me voy de ti con tus mismos alientos:
como humedad de tu cuerpo evaporo.
Me voy de ti con vigilia y con sueño,
y en tu recuerdo más fiel ya me borro.
Y en tu memoria me vuelvo como esos
que no nacieron ni en llanos ni en sotos.

Sangre sería y me fuese en las palmas
de tu labor, y en tu boca de mosto.
Tu entraña fuese, y sería quemada
en marchas tuyas que nunca más oigo,
¡y en tu pasión que retumba en la noche
como demencia de mares solos!

¡Se nos va todo, se nos va todo!

AUSENCIA, DE JORGE LUIS BORGES

Habré de levantar la vasta vida
que aún ahora es tu espejo:
cada mañana habré de reconstruirla.

Desde que te alejaste,
cuántos lugares se han tornado vanos
y sin sentido, iguales
a luces en el día.

Tardes que fueron nicho de tu imagen,
músicas en que siempre me aguardabas,

palabras de aquel tiempo,
yo tendré que quebrarlas con mis manos.

¿En qué hondonada esconderé mi alma
para que no vea tu ausencia
que como un sol terrible, sin ocaso,
brilla definitiva y despiadada?

Tu ausencia me rodea
como la cuerda a la garganta,
el mar al que se hunde.

VEINTE POEMAS DE AMOR Y UNA CANCIÓN DESESPERADA. POEMA VI, DE PABLO NERUDA

Te recuerdo como eras en el último otoño.
Eras la boina gris y el corazón en calma.
En tus ojos peleaban las llamas del crepúsculo.
Y las hojas caían en el agua de tu alma.

Apegada a mis brazos como una enredadera,
las hojas recogían tu voz lenta y en calma.
Hoguera de estupor en que mi sed ardía.
Dulce jacinto azul torcido sobre mi alma.

Siento viajar tus ojos y es distante el otoño:
boina gris, voz de pájaro y corazón de casa
hacia donde emigraban mis profundos anhelos
y caían mis besos alegres como brasas.

Cielo desde un navío. Campo desde los cerros.
Tu recuerdo es de luz, de humo, ¡de estanque en calma!
Más allá de tus ojos ardían los crepúsculos.
Hojas secas de otoño giraban en tu alma.







BLOC 4

PROJEC TE DE VIDA

MARC TEÒRIC

SENTIT DE
LA VIDA

1. Introducció

La humanitat ha perseguit la felicitat i l'assoliment del benestar des de l'antiguitat. La gerontologia no ha estat immune a aquesta necessitat, i s'han proposat variables molt diverses com a potencialment rellevants per a la consecució del benestar i el màxim desenvolupament del potencial humà: la saviesa (Baltes i Freund, 2007),⁷⁷ l'afecte positiu (Cohn i Fredrickson, 2009),⁷⁸ l'autoeficàcia, la creativitat i les experiències lligades al flux (*flow*) de la psicologia positiva (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2007),⁷⁹ i un llarg etcètera.

Fent una mica d'història, hi ha dos conceptualitzacions clàssiques del benestar: l'hedònica i l'eudemònica (Lee i Carey, 2013).⁸⁰ La perspectiva hedònica, argumentaven Kahneman et al.

(1999),⁸¹ entén que el benestar és sinònim d'hedonisme i que és compost per tres dimensions fonamentals: satisfacció amb la vida, afecte positiu i absència d'afecte negatiu. En altres paraules, com un estat de felicitat (Ryan i Deci, 2001).⁸² D'entre aquestes dimensions, la satisfacció vital ha estat potser la variable més estudiada en gent gran, ja que s'ha considerat que era fonamental de cara a un enveïlliment òptim.

La conceptualització eudemònica ha estat present almenys des del 1993 a través de Waterman⁸³ i, especialment en psicologia, a través del model de benestar de Ryff. Segons aquesta teoria, el benestar prové del compliment o la realització de la naturalesa que li és pròpia a cada ésser humà (Ryff i Keyes, 1995).⁸⁴ El punt central del benestar seria la realització del propi potencial vinculat als altres, que es va operaciona-

77. Baltes, P. B. i Freund, A. M. (2007). El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva con compensaciones. A L. G. Aspinwall i U. M. Staudinger (ed.), *Psicología del potencial humano* (p. 45-63). España: Gedisa Editorial.

78. Cohn, M. A. i Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. A S. J. Lopez i C. R. Snyder (ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (p. 13-25). Nova York: Oxford University Press.

79. Nakamura, J. i Csikszentmihalyi, M. (2007). Las fuentes motivadoras de la creatividad contempladas desde el paradigma de la psicología positiva. A L. G. Aspinwall i U. M. Staudinger (ed.), *Psicología del potencial humano* (p. 349-367). España: Gedisa Editorial.

80. Lee, E. i Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. *MindPad, Winter*, 17-20.

81. Kahneman, D., Diener, E. i Schwarz, N. (ed.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

82. Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

83. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>.

84. Ryff, C. D. i Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. [doi:10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719).

litzar a partir de sis dimensions: autonomia, creixement personal, autoacceptació, propòsit en la vida, domini de l'ambient i relacions positives amb altres.

Encara que a vegades s'ha parlat d'aquestes dues concepcions com si estiguessin en conflicte o contraposades, hi ha evidència abundant de les estretes relacions que mantenen entre si. Ryff i Keyes (1995), per exemple, van informar d'«intenses» associacions entre les seves sis dimensions i la satisfacció vital, especialment en autoacceptació i domini de l'ambient.

2. Sobre el sentit de la vida

Deia Viktor Frankl⁸⁵ que el motiu principal del comportament humà és la voluntat de buscar el sentit. Alguna cosa semblant sol dir Diego Gracia⁸⁶ amb relació a la cerca de la felicitat, citant Aristòtil i Ortega: busquem en la vida humana la felicitat, «com la fletxa de l'arquer el seu blanc». Estem, per dir-ho d'alguna manera, «programats» per intentar trobar una raó per a la nostra existència.

El significat de la vida és molt particular, difereix de persona a persona. A més, és dinàmic, perquè canvia al llarg de la nostra vida, ja que el que ens

dona sentit en un moment determinat gairebé no ens el proporciona en un altre. I com que és així, no es pot definir de manera general, està matissat pel temps en què es viu, per les exigències de la situació en què es troba la persona. Ja ho deia Viktor Frankl: «L'important no és el sentit de la vida en formulacions abstractes, sinó el sentit concret de la vida d'un individu en un moment determinat».

Així mateix, l'autor de la logoteràpia sostenia que una persona pot descobrir el seu significat personal de la vida (Frankl, 1973)⁸⁷ mitjançant:

- Els valors que experimenta a través de la consecució dels seus objectius i el que contribueix a la vida. Per exemple: la feina, la creació d'una llar, la defensa de les seves creences, etc.
- Els valors que experimenta a través de tot el que és bo, bell o veritable que la vida ofereix. Per exemple, gaudir de la música o d'un paisatge, establir una relació íntima amb una altra persona, llegir...
- L'actitud que mostra davant d'una situació que li provoca sofriment, perquè indica una mirada més enllà de la vida.

El sentit de la vida és un element vital perquè dona «coherència» a la visió del món que té la

85. Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós.

86. Gracia, D. *Op. cit.*

87. Frankl, V. E. (1973). *The doctor and the soul. From psychotherapy to logotherapy*. Nova York: Random House.

persona i és un factor crític per a una vida bona. Seligman (2003)⁸⁸ deia que la voluntat de sentit i la vida bona estan vinculades (igual que Frankl) al compromís d'assolir aquesta «vida bona» en la feina, en l'amor, en la consecució dels objectius personals, utilitzant fortaleeses i virtuts,⁸⁹ cosa que en gran part coincideix amb el que postulava Frankl (1999): Seligman parla d'optimisme i autodomini davant els esdeveniments; Frankl, de «valors de creació» i «valors vivencials», com també d'afrontar el sofriment per aconseguir els «valors d'actitud».

En qualsevol cas, convé diferenciar entre sentit de la vida (*meaning of life*) i significat de la vida (*meaning in life*); i el primer que hem d'indicar, com passa en moltes qüestions essencials, és que hi ha falta d'acord.

Marije Goikoetxea, professora de la Universitat de Deusto, parla de significat com a «propòsit» (més en el present), i de sentit com a «direcció de la meua vida» (més ampli en el temps, de manera que se sol referir a la idea de Ramon Bayés del viatge que apareix en la sessió inicial d'aquest programa). Argumenta que, durant el viatge personal que és la nostra vida, ens podem aturar per decidir, podem canviar de propòsit, podem canviar de direcció, i a vegades, podem tornar enrere i modificar la ruta a partir d'un punt, i d'altres, no. El sentit, per a aquesta autora, està lligat a la cerca de la autorealització, en una triple direcció:

- Donar sentit al que s'ha viscut: acceptar, assumir, rellegir, reconciliar-se, reconèixer...
- Donar sentit al que visc: capacitats i límits, relacions, llibertat, recompondre la meua identitat...
- Donar sentit al futur: continuïtat, generativitat...

88. Seligman, M. E. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

89. Es poden consultar algunes qüestions relatives a fortaleeses i virtuts humanes en el manual *Viure en positiu* del programa «Viure bé, sentir-se millor» de la Fundació "la Caixa".

Així, el sentit ajuda a:

- Interpretar el que s'ha viscut i a jutjar-ho.
- Configurar el present (propòsit).
- Determinar les decisions i estratègies.
- Ajustar les expectatives i, consegüentment, les relacions i els recursos.
- Planificar el fet de viure i les alternatives.
- Influir en la resistència i desenvolupar la resiliència.

Altres autors, per exemple, matisen de diferents maneres la idea de «sentit» i de «significat». En l'assaig que s'ha descrit com un dels més influents sobre el significat (Hicks et al., 2015),⁹⁰ Viktor Frankl (1985)⁹¹ adverteix, com ja s'ha comentat anteriorment, que no s'ha de buscar el sentit de la vida d'una manera general, sinó que cada individu ha de buscar el sentit de la vida. Així, Frankl el descriu relacionant-lo amb la responsabilitat i el compromís: «La vida en darrer terme significa prendre la responsabilitat de trobar la resposta correcta als seus problemes i de complir les tasques...».⁹² Aquesta tesi fa del concret de la vida quotidiana la font de sentit per mitjà de dues qüestions essencials:

- Trobar les respostes correctes als problemes de la vida.
- Complir les tasques de la vida.

Per a Frankl, el sentit de la vida (i la seva cerca) té dos components: un de caràcter cognitiu (trobar les respostes...) i un altre d'acció o propòsit,

90. Hicks, J. A., Seto, E. i Kim, J. (2015). *Meaning of life. The Encyclopedia of Adulthood and Aging* (p. 1-5). John Wiley & Sons, Inc.

91. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Boston: Simon and Schuster.

92. Frankl, V. E. (1999), *Op. cit.*

d'implicació i compromís (activació personal per buscar-lo).

A partir d'aquestes idees, Battista i Almond (1973)⁹³ van suggerir que, quan una persona diu que té una vida amb sentit, es refereix a:

- Que està positivament compromesa amb el significat de la seva vida.
- Que aquest concepte del significat de la vida li proporciona algun marc o objectiu per contemplar i viure la vida.
- Que percep que la seva vida està relacionada amb el seu «concepte de la vida».
- Que experimenta aquesta realització com un sentiment d'integració, relació o significat.⁹⁴

En una línia semblant, Reker i Wong (2012)⁹⁵ parlen de tres components del que ells anomenen el «sentit global»:

- Un component cognitiu en el qual la visió del món guia els objectius i les eleccions.
- Un component motivacional que inclou desitjos i necessitats.
- Un component afectiu, relacionat amb el cognitiu i el motivacional, que ofereix satisfacció i realització personal.

És evident la complexitat conceptual —que s'escapa del propòsit d'aquesta introducció— del que significa el «sentit de la vida» i el «significat de la vida», dels seus components i dels diferents abordatges. No obstant això, volem deixar

evidència d'una altra idea: alguns autors han argumentat que, per a Frankl, hi ha una necessitat espiritual en el que és la condició humana (Wong, 2014)⁹⁶ que no es pot oblidar, perquè és essencial tant per al «sentit de la vida» com per al «significat de la vida».

3. La influència del sentit de la vida en altres àrees de la nostra existència

L'evidència empírica associa el sentit de la vida a un important nombre de variables relacionades tant amb la salut física com amb la salut psicològica. Totes donen compte de la importància i la influència d'una vida amb sentit i significat en diferents àrees del funcionament humà. Cal destacar especialment la relació entre el sentit i el significat de la vida amb els aspectes següents:

- La salut i el benestar físic i psicològic, en què el sentit de la vida és un factor mediador de la salut psicològica (Owens et al., 2009),⁹⁷ com també d'una millor acceptació de la mort (Routledge i Juhl, 2010).⁹⁸
- Les persones que troben sentit a les seves experiències negatives —tenir un càncer (Visser et al., 2010),⁹⁹ o la sida (Lyon i Younger, 2001),¹⁰⁰ o

93. Battista, J. i Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.

94. Battista, J. i Almond, R. Op. cit., p. 410.

95. Reker, G. T. i Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. A P. T. P. Wong (ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2a ed., p. 433-456). Nova York: Routledge.

96. Wong, P. T. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. A A. Batthyany i P. Russo-Netzer (ed.), *Meaning in positive and existential psychology* (p. 149-184). Nova York: Springer.

97. Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A. i Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 654-657.

98. Routledge, C. i Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*, 24, 848-854.

99. Visser, A., Garssen, B. i Vingerhoets, A. (2010). Spirituality and well-being in cancer patients: A review. *Psycho-oncology*, 19, 565-572. doi:10.1002/pon.1626.

100. Lyon, D. E. i Younger, J. B. (2001). Purpose in life and depressive symptoms in persons living with HIV Disease. *Journal of Nursing Scholarship*, 33, 129-133. doi:10.1111/j.1547-5069.2001.00129.x.

fins i tot la pèrdua d'un fill (Coyle, 1998)—¹⁰¹ sembla que afronten millor la situació, en comparació amb les que no hi poden trobar sentit.

- Veure la pròpia vida com una cosa significativa està associat a més longevitat, més bona salut física i una reducció de la depressió i l'ansietat (Krause, 2009).¹⁰²

- El propòsit en la vida es relaciona amb menys risc de tenir un deteriorament cognitiu lleuger, com la malaltia d'Alzheimer (Boyle et al., 2012).¹⁰³

- També s'associa a menys risc de mortalitat per totes les causes entre les persones grans que viuen a la comunitat (Boyle et al., 2009).¹⁰⁴

- Afavoreix la bona salut cardiovascular (Kim i Januzzi, 2015).¹⁰⁵ S'ha demostrat que el propòsit en la vida podria ser un factor de protecció contra l'infart de miocardi entre els grups d'alt risc amb malalties coronàries. També s'ha relacionat amb nivells més alts de colesterol HDL, una

menor relació malucs-cintura (Fogelman i Canli, 2015),¹⁰⁶ una reducció significativa de la depressió (Westerhof et al., 2010)¹⁰⁷ i una prevalença significativament menor de símptomes com el dolor, l'insomni i els trastorns del son (Hershner i Strecher, 2015).¹⁰⁸

- També s'ha relacionat un òptim funcionament social amb més sentit de la vida, almenys des de les perspectives següents:

— Ajudar altres persones pot augmentar l'autoestima, una de les necessitats bàsiques que cal satisfer per assolir un sentit en la vida (Baumeister i Vohs, 2002).¹⁰⁹ La hipòtesi és que l'augment de l'autoestima pot ser degut al fet que el comportament prosocial és universalment admirat i valorat (Klein et al., 2015).¹¹⁰

— Un altre predictor fiable de la «significació» és la connexió social amb els altres (Stavrova i Luhmann, 2016).¹¹¹ Per contra, l'exclusió social

101. Coyle, B. (1998). Restoring meaning and purpose after the death of a child: A qualitative psychological study. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 59, 1363.

102. Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social sciences*, 64, 517-527. doi:10.1093/geronb/gbp047.

103. Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Yu, L., Schneider, J. A. i Bennett, D. A. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of general psychiatry*, 69(5), 499-505. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.1487>.

104. Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S. i Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom Med*, 71(5), 574-579. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0. Epub 2009 May 4. PMID: 19414613; PMCID: PMC2740716.

105. Kim, H i Januzzi, J. L. (2015). Cardiac biomarkers and heart failure. *American College Of Cardiology*. <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2015/02/09/13/00/cardiac-biomarkers-and-heart-failure>.

106. Fogelman, N. i Canli, T. (2015). 'Purpose in Life' as a psychosocial resource in healthy aging: an examination of cortisol baseline levels and response to the Trier Social Stress Test. *NPJ Aging Mech Dis*, 1, 15006. <https://doi.org/10.1038/npjamd.2015.6>.

107. Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Van Beljouw, I. M. i Pot, A. M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *Gerontologist*, 50(4), 541-549. doi:10.1093/geront/gnp168.

108. Hershner, S. i Strecher, V. (2015). Purpose in life and incidence of sleep disturbances. *Journal of Behavioral Medicine*, 38. doi:10.1007/s10865-015-9635-4.

109. Baumeister, R. F. i Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. A C. R. Snyder i S. J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 608-618). Nova York: Oxford University Press.

110. Klein, N., Grossman, I., Uskul, A. K., Kraus, A. A. i Epley, N. (2015). It pays to be nice, but not really nice: Asymmetric reputations from prosociality across 7 countries. *Judgment and Decision Making*, 10, 355-364.

111. Stavrova, O. i Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470-479.

i la soledat poden provocar un dany psicològic important, ja que disminueix el sentit de la vida (Cacioppo et al., 2005;¹¹² Cialdini, 2005).¹¹³ Per tant, si es facilita la reconexió social i les bones relacions és possible també augmentar el sentit de la vida.

— Ajudar els altres genera beneficis psicològics que no depenen necessàriament del judici dels altres i de la reciprocitat. Per exemple, el voluntariat està associat a nivells més alts de felicitat i satisfacció en la vida (Thoits i Hewitt, 2001).¹¹⁴

4. Conclusions

Totes les persones volem **VIURE**, i no sols sobreviure. La pregunta «Per a què he de viure?» té a veure amb el sentit, amb quin és el sentit del meu viure (i del meu morir) La pregunta «Com he de viure?» té a veure amb el significat, amb el «viure bé», amb el fet de tenir una «vida bona» coherent amb els nostres valors. Aquest és l'objectiu de les sessions que segueixen: facilitar la possibilitat de tenir una vida amb sentit i significat.

112. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Rickett, E. M. i Masi, C. M. (2005). Sociality, spirituality, and meaning making: Chicago health, aging, and social relations study. *Review of General Psychology*, 9, 143-155.

113. Cialdini, R. B. (2005). Basic social influence is underestimated. *Psychological Inquiry*, 16, 158-161. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1604_03.

114. Thoits, P. A. i Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and wellbeing. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131.

RECURSOS



Recursos audiovisuales

- 2a sessió: pel·lícula
A propósito de Schmidt



Recursos materiales

- 2a sesión:
 - Les tres preguntes, de Lleó Tolstoi
 - Ítaca, de Konstandinos Kavafis
 - El viatge vertical, d'Enrique Vila-Matas

BLOC 4:

PROJECTE DE VIDA

SESSIÓ

1

SENTIT I SIGNIFICAT

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DESCRIBRE EL QUE ÉS EL SENTIT DE LA VIDA.



2. SABER QUINES SÓN LES FONTS DE SENTIT PRINCIPALS.



3. APROFUNDIR INDIVIDUALMENT EN QUINES SÓN LES NOSTRES FONTS DE SENTIT I EN QUÈ ES BASA EL QUE DONA SENTIT A LA NOSTRA VIDA.



INTRODUCCIÓ 10 min

El projecte de vida és la forma en què les persones ens plantegem la nostra existència per aconseguir viure la vida que volem segons els nostres valors, metes i desitjos. Tot això va unit a diferents àmbits que ens són especialment significatius i rellevants: la família, les amistats, els afectes, el desenvolupament personal, els béns propis, l'oci... És una mena de «mapa» que guia la nostra vida, en el qual incloem les qüestions més íntimes i personals.

El projecte de vida no és un, ni ho és per a tot la vida, sinó que va canviant, perquè també es transforma allò que és important per a nosaltres, els nostres valors, les nostres relacions, el que ens interessa, el que ens motiva...

En aquesta primera sessió sobre el projecte de vida, analitzarem, abans de res, què significa aquest concepte. Què enteneu per projecte de vida?

Recollim les aportacions i continuem la sessió

El projecte de vida és la planificació vital d'una persona elaborada a partir dels seus valors, expectatives i prioritats. És el conjunt de coses o realitats que li són importants, pels seus valors i per la seva forma de vida.



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Activitat 1, La
importància del
projecte de vida,
1a part»

1. LA IMPORTÀNCIA DEL PROJECTE DE VIDA 15 min

En què creieu que es pot basar o fonamentar l'elaboració del nostre projecte de vida? (Fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Activitat 1, La importància del projecte de vida, 1a part»)

Recollim les aportacions i continuem la sessió

S'hauria de basar en el coneixement i la informació que cada persona té de si mateixa, en els seus interessos, aptituds, possibilitats, expectatives...

En què creieu que ens pot ajudar el fet de tenir un projecte de vida? Us demano que escriviu una frase que reculli la resposta a la pregunta: En què em pot ajudar el fet de tenir un projecte de vida?¹¹⁵

Deixem una estona perquè cada participant respongui i, a continuació, recollim les aportacions. Un cop fet això, continuem.

Tenir clar quin és el nostre projecte de vida ens ajuda a:

- **Viure segons els nostres valors**, orientant les nostres accions en funció d'aquests mateixos valors. Viure és essencialment una «empresa» ètica.
- **Actuar amb responsabilitat**, fer-nos càrrec de les conseqüències de les nostres pròpies decisions, reconèixer que no estem sols i que hi ha altres persones amb les quals podem conviure.
- **Ser capaços de compartir** i aprendre a acceptar les diferències, esperar de l'altre i de nosaltres mateixos el que realment podem donar, acceptant les possibilitats i les limitacions individuals i grupals.

Creieu que tots tenim un projecte de vida? Tots hem fet, en algun moment de la nostra vida, una previsió de com volíem que fos?

Recollim les aportacions i continuem la sessió

Creieu que la definició i l'elaboració d'aquest projecte de vida es fa en un moment puntual i que val per sempre? O bé és un procés constant en el qual anem incidint de mica en mica?

115. Nota per al facilitador/a: El projecte de vida no és una planificació ni un cronograma del que serà la nostra vida, sinó el marc en el qual es desenvoluparà (valors, expectatives i prioritats).

Recollim les aportacions i continuem la sessió

Per poder debatre millor sobre el tema, us proposo aquesta activitat. Imagineu-vos que ens fan una entrevista sobre la nostra vida, i ens pregunten per les qüestions següents (**fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Activitat 1, La importància del projecte de vida, 2a part»**):

- De tot el que has fet en aquesta vida, què és el que t'ha proporcionat més satisfacció o orgull?
- Quines coses t'hauria agradat fer i no has fet?
- Si poguessis tornar enrere, què és el que no tornaries a fer si en tinguessis l'oportunitat?

Si us sembla bé, cadascun de vosaltres podeu respondre aquestes preguntes, que trobareu a la fitxa corresponent a la sessió.

Deixem una estona perquè escriguin les respostes i, després, continuem la sessió.

Sobre quina base hem contestat aquestes preguntes? Què és el que ha estat determinant en les vostres respostes?

Recollim les aportacions i continuem la sessió.

2. LA IMPORTÀNCIA DE LES NOSTRES ACCIONS 70 min

Aprofundirem ara en aquestes variables treballant les diferents dimensions que ens hem qüestionat:

- El que ens produeix satisfacció o orgull.
- El que ens agradaria haver fet.
- El que, si poguéssim tornar enrere, no faríem.

Per fer-ho, hi ha una qüestió prèvia: la importància del que fem en la vida està unida al que ens proporciona allò que fem en la nostra vida quotidiana. Aquestes activitats poden ser font de sentit o no, poden contribuir a tenir una vida plena o no. Vegem algunes fonts de sentit:



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Activitat 1, La
importància del
projecte de vida,
2a part»





Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Activitat 1, La
importància del
projecte de vida,
2a part»

FONT DE SENTIT	QUÈ PROPORCIONA?
Sentiment de pertinença	M'uneix als altres, tant a persones com a projectes compartits amb altres.
Sentiment de transcendència o espiritualitat	Formar part d'alguna cosa més gran em dona significat, que em connecta amb alguna cosa superior.
Sentiment de contribució als altres	Ajudar els altres, que tots estiguem millor.
Sentiment de creixement personal	Em fa més bona persona, em fa sentir millor amb mi mateix/a, crec que em desenvolupo.
Reconeixement extern	Em fa sentir important perquè els altres em diuen que soc molt bo/bona, que valc molt.
Plaer	Em fa gaudir de la vida, viure el moment, ser feliç en aquest instant.
Nivell social	Diners, posició social, poder...

A partir d'aquí, i sobre la base de les respostes recollides a l'activitat 1 (**fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Activitat 1, La importància del projecte de vida, 2a part»**), analitzeu a continuació en quin grau són presents les diferents fonts de sentit esmentades en les vostres respostes.

FONT DE SENTIT	QUÈ PROPORCIONA?	QUINA HA ESTAT PRESENT EN LES MEVES RESPOSTES I EN QUIN GRAU (DE 0 A 10)?		
		Coses de les quals estic orgullós/osa	Coses que m'hauria agradat de fer	Coses que no tornaria a fer
Sentiment de pertinença	M'uneix als altres, tant a persones com a projectes compartits amb altres.			
Sentiment de transcendència o espiritualitat	Formar part d'alguna cosa més gran em dona significat, que em connecta amb alguna cosa superior.			
Sentiment de contribució als altres	Ajudar els altres, que tots estiguem millor.			

FONT DE SENTIT	QUÈ PROPORCIONA?	QUINA HA ESTAT PRESENT EN LES MEVES RESPOSTES I EN QUIN GRAU (DE 0 A 10)?		
		Coses de les quals estic orgullós/osa	Coses que m'hauria agradat de fer	Coses que no tornaria a fer
Sentiment de creixement personal	Em fa més bona persona, em fa sentir millor amb mi mateix/a, crec que em desenvolupo.			
Reconeixement extern	Em fa sentir important perquè els altres em diuen que soc molt bo/bona, que valc molt.			
Plaer	Em fa gaudir de la vida, viure el moment, ser feliç en aquest instant.			
Nivell social	Diners, posició social, poder...			

Fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Activitat 2, La importància de les nostres accions»

Què caracteritza les activitats de les quals ens hem sentit orgullosos? Què ens han aportat?

Posem en comú els resultats i analitzem si s'assemblen, o si es diferencien molt, a què donem més valor, etc.

Què caracteritza les activitats que ens hauria agradat fer? Què ens haurien aportat?

Posem en comú els resultats i analitzem si s'assemblen, o si es diferencien molt, a què donem més valor, etc.

Què caracteritza les activitats que no tornàriem a fer? En què ens han afectat?



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Activitat 2, La
importància
de les nostres
accions»



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Activitat 2, La
importància
de les nostres
accions»



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Tasca per a la
sessió següent»

Posem en comú els resultats i analitzem si s'assemblen, o si es diferencien molt, a què donem més valor, etc.

Ara, podríem indicar, de manera individual, les fonts de sentit que més ens han influït quan hem respost el qüestionari? (**Fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Activitat 2, La importància de les nostres accions»**).

Posem en comú els resultats i analitzem si s'assemblen o es diferencien.

Per acabar aquesta primera part de la sessió, posem èmfasi en la importància que tenen en la nostra vida:

- Les relacions i el sentiment de pertinença que s'aconsegueix a través de la participació social.
- La part espiritual o transcendent.¹¹⁶
- La possibilitat de ser millor, de desenvolupar-me personalment.
- La contribució al bé comú.

PER A LA SESSIÓ SEGÜENT 5 min

Per a la sessió següent tenim dues tasques (**fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Tasca per a la sessió següent»**).

Primera tasca:

- Escollirem dues activitats habituals que fem al matí i dues activitats habituals que fem a la tarda.
- Per a cada activitat, valorarem de 0 (poc valor) a 10 (molt valor) quant ens aporta en les fonts de sentit següents:

116. L'espiritualitat és un aspecte dinàmic i intrínsec a la humanitat pel qual les persones busquem un significat, un propòsit i una transcendència a través d'experimentar una relació més profunda tant amb el nostre propi jo com amb la família, els altres, la comunitat, la societat, la natura i el que per a nosaltres és significatiu o sagrat. L'espiritualitat s'expressa a través de creences, valors, tradicions i pràctiques. Puchalski, C., Vitillo, R., Hull, S. K. i Reller, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6), 642-656. doi:10.1089/jpm.2014.9427.

	ACTIVITATS DE MATÍ		ACTIVITATS DE TARDA	
	ACTIVITAT 1	ACTIVITAT 2	ACTIVITAT 1	ACTIVITAT 2
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT				
PERTINENÇA				
TRANSCENDÈNCIA				
CONTRIBUCIÓ AL BÉ COMÚ				
CREIXEMENT PERSONAL				

Segona tasca:

- Veurem la pel·lícula *A propósito de Schmidt*. Sinopsi: El senyor Schmidt s'acaba de jubilar i, amb la mort sobtada de la seva dona i la llunyania de la seva filla, es troba totalment perdut. Després d'analitzar la seva vida, sembla que conclou que no ha estat la que ell esperava tant en l'àmbit familiar com en el social i el laboral.



BLOC 4:

PROJECTE DE VIDA

SESSIÓ

2

EN CERCA
DEL MEU
**PROJECTE
PERSONAL**

OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DESENVOLUPAR CAPACITATS PERQUÈ CADA PERSONA PUGUI DEFINIR, POSAR EN PRÀCTICA I MODULAR EL SEU PROJECTE DE VIDA.



2. AUGMENTAR LES CAPACITATS I ELS RECURSOS PERSONALS PER PODER, SI ES VOL, IMPLEMENTAR CANVIS EN EL PROJECTE DE VIDA.



INTRODUCCIÓ 20 min

Arribem a la segona sessió sobre el projecte de vida i última de l'itinerari «Viure amb sentit». Una de les tasques que teníem per a la sessió d'avui era veure la pel·lícula *A propósito de Schmidt*.

Sinopsi: El senyor Schmidt s'acaba de jubilar i, amb la mort sobtada de la seva dona i la llunyania de la seva filla, es troba totalment perdut. Després d'analitzar la seva vida, sembla que conclou que no ha estat la que ell esperava tant en l'àmbit familiar com en el social i el laboral (**fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Tasca per a la sessió següent»**).

Formulem les preguntes següents per incentivar la reflexió.

Quin tipus de pèrdues i transicions identifiquem a la pel·lícula?

Podem identificar una pèrdua (la mort de la seva dona) i una transició (la jubilació).

Creieu que el protagonista fa una anàlisi del que ha estat la seva vida? Quines conclusions en treu?

A partir de les diferents escenes de la pel·lícula, observem que el protagonista no està satisfet amb la seva vida. Per iniciar el debat, ens podem centrar en les cartes que envia al petit Ndugu, en què recull la mirada que projecta sobre el món (relació amb el seu entorn, expectatives, procés d'introspecció, etc.).

Quina resposta dona el protagonista a cadascuna de les situacions en què es troba? Per respondre aquesta pregunta, us proposem analitzar com viu els aspectes vitals següents i el seu grau d'acceptació o desaprovació amb relació a aquests:



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Tasca per a la
sessió següent»

- La pèrdua de la seva dona. No acceptació inicial, sentiment de pèrdua i posterior indignació i ràbia. Finalment, i durant el viatge, fa autocrítica i es reconcilia emocionalment amb la seva dona.
- La transició a la jubilació. No acceptació de la pèrdua de rol i d'estatus.
- La relació amb la seva filla. Presa de consciència d'haver estat un pare absent que no ha prestat atenció a les seves relacions personals, entre les quals hi ha les de la seva filla.
- La relació amb la seva dona. A través de diferents escenes, observem l'evolució dels sentiments del protagonista envers ella, des de la desconfiança i l'avorriment fins al reconeixement de la seva pròpia responsabilitat per la possible infelicitat de la seva dona.
- Les seves relacions socials. Per bé que no es tracten d'una manera directa, podem intuir una falta de relacions socials del protagonista. En l'única relació coneguda, el protagonista s'enfronta a problemes que no sap resoldre.

El viatge que emprèn el protagonista, què li aporta?

En aquesta pregunta es concentra una idea clau d'aquest espai de reflexió a l'entorn de la pel·lícula: el camí de coneixement personal que suposa el viatge d'anada i tornada amb motiu del casament de la seva filla. Gràcies a aquest viatge, el protagonista fa una anàlisi crítica de la seva vida, cosa que li permetrà obrir una porta per saber quina direcció ha de prendre.

1. REFLEXIÓ SOBRE EL PROJECTE DE VIDA: EL NOSTRE VIATGE



20 min

Abordarem l'altra tasca que teníem per a aquesta sessió: el registre de dues activitats de matí i dues activitats de tarda, i valorar-les amb relació a les diferents fonts de sentit (**fitxa «Sessió 1. Projecte de vida. Tasca per a la sessió següent»**).

Breument, algú vol compartir les activitats que ha seleccionat i la valoració que n'ha fet?

Recollim les aportacions. Intentem dilucidar a quin tipus de font de sentit es dona més importància: pertinença, transcendència, contribució al bé comú o creixement personal.



Fitxa «Sessió 1.
Projecte de vida.
Tasca per a la
sessió següent»

En general, i un cop analitzades les activitats, quin resultat ens han donat? Ens aporten sentit o no? Quina mena de sentit?

Recollim les aportacions i continuem.

Creieu que, en general, el nostre dia a dia ens aporta sentit? En ajuda a crear i a desenvolupar el nostre projecte de vida?

Recollim les aportacions i continuem.

Marije Goikoetxea, professora de la Universitat de Deusto, citant Václav Havel, diu que «l'esperança és una orientació de l'esperit, una orientació del cor. No és la convicció que alguna cosa sortirà bé, sinó la certesa que alguna cosa té sentit, sigui quin en sigui el resultat».

El projecte de vida és una cosa dinàmica, una cosa que es va transformant, en què el que és important és anar buscant. No és el que s'ha aconseguit, sinó l'exploració; no són formulacions abstractes, sinó el sentit concret de la vida d'un individu en un moment determinat. Per això l'hem de buscar, sense presses però sense deixar d'explorar.

Per continuar explorant, reprendrem el contingut que vam treballar en la sessió inicial. A més de la metàfora del viatge de Ramon Bayés, recordeu quins altres dos viatges vam treballar? (**Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 3, Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical. Lectures»**).

Recollim les aportacions i continuem.

Vam treballar dos tipus de viatge: el que proposa Konstandinos Kavafis en el seu conegut *Ítaca* i el que planteja Enrique Vila-Matas en *El viatge vertical*. Si us en recordeu, vam analitzar els dos viatges: la idea de tornar al lloc des d'on s'inicia (Kavafis) i la de no tornar al lloc de partida (Vila-Matas). Vam comentar quins «viatges» havíem fet en la nostra vida, i també el viatge que estàvem disposats a fer.

La idea principal dels dos textos era prendre les regnes de la nostra vida i decidir quin és el tipus de viatge que volem fer, sent conscients de la situació i analitzant què volem fer i com.

Ara, tornarem a analitzar aquests dos viatges i escollirem quin serà el nostre, que pot ser l'un o l'altre, o una combinació de tots dos en alguns aspectes.

Recordem en què consistien els dos viatges (**fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 3, Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical. Lectures»**).



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 3, Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical. Lectures»



Fitxa «Sessió inicial. El viatge. Activitat 3, Tipus de viatge: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical. Lectures»

ÍTACA	EL VIAJE VERTICAL
Quan surts per fer el viatge cap a Ítaca, has de pregar que el camí sigui llarg, ple d'aventures, ple de coneixences. Els Lestrígons i els Cíclops, l'àirat Posidó, no te n'esfereixis: són coses que en el teu camí no trobaràs, no, mai, si el pensament se't manté alt, si una emoció escollida et toca l'esperit i el cos alhora. Els Lestrígons i els Cíclops, el feroç Posidó, mai no serà que els topis si no els portes amb tu dins la teva ànima, si no és la teva ànima que els dreça davant teu. Has de pregar que el camí sigui llarg. Que siguin moltes les matinades d'estiu que, amb quina delectança, amb quina joia! entraràs en un port que els teus ulls ignoraven; que et puguis aturar en mercats fenicis i comprar-hi les bones coses que s'hi exhibeixen, corals i nacres, mabres i banussos i delicats perfums de tota mena: tanta abundor com puguis de perfums delicats; que vagis a ciutats d'Egipte, a moltes, per aprendre i aprendre dels que saben. Sempre tingues al cor la idea d'Ítaca. Has d'arribar-hi, és el teu destí. Però no forçis gens la travessia. És preferible que duri molts anys i que ja siguis vell quan fondegis a l'illa, ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí, sense esperar que t'hagi de dar riqueses Ítaca. Ítaca t'ha donat el bell viatge. Sense ella no hauries pas sortit cap a fer-lo. Res més no té que et pugui ja donar. I si la trobes pobra, no és que Ítaca t'hagi enganyat. Savi com bé t'has fet, amb tanta experiència, ja hauràs pogut comprendre què volen dir les Ítaques.	Federico Mayol és un home de negocis, aficionat al pòquer, nacionalista català. L'endemà de celebrar les nocces d'or, i sense previ avís, la seva dona el planta al carrer, i el treu del domicili conjugal per sempre. Mayol ha d'afrontar la urgència d'abrigar-se del fred de la vida, perquè la seva dona vol intentar buscar la persona que ella hauria pogut ser i no va ser per haver-se lliurat del tot a ell. Amb la sensació íntima i la sobtada consciència del seu fracàs familiar (amb la dona i amb els fills) i també professional (ha bastit un imperi econòmic per a no res, perquè el seu primogènit li confessa que s'avorreix i que passa de tot), emprèn un «viatge vertical» en un doble sentit: cap al sud, des de Barcelona fins a Madeira, passant per Porto i Lisboa; i cap al fons de si mateix des de la seva inesperada soledat, on no sap què fer ni com fer-ho, tractant, al mateix temps que va a Madeira, de descobrir com pot posar en marxa un nou projecte, una nova vida, ja gran, ja vell, ja cansat.

Hi ha, com vam dir aleshores, el viatge circular, el del retorn al lloc d'origen, que descriu l'Odissea. Però també hi ha el viatge sense retorn, l'odissea rectilínia i sense Ítaca que transforma un individu que ja no torna a casa.

Dins d'aquest segon apartat cal incloure l'original modalitat del viatge vertical, que és el que, tant en l'aspecte geogràfic com en el vital, emprèn el protagonista de la novel·la homònima, el septuagenari Federico Mayol.

Quin creieu que és el viatge autèntic? A la sessió inicial vau escollir un tipus de viatge, quin va ser? Tenim clar quins passos hem de fer per poder dur a terme el

nostre viatge? I tenim clar què hem de fer perquè aquests passos ens permetin fer el viatge, un viatge autèntic? (Fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Activitat 1, Reprenem les lectures: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical»).

Deixem una estona perquè ho escriguin i continuem.

2. DEFINIR EL NOSTRE PROJECTE DE VIDA 20 min

A continuació, treballarem sobre el projecte de vida de cada persona. Abans de començar, quins aspectes creieu que són importants en la vida de qualsevol persona? Els podríem arribar a concretar?

Recollim les aportacions i les anotem a la pantalla compartida. Hem d'intentar agrupar-les en funció de les àrees que treballarem a continuació. Un cop fet això, continuem.

Des del programa, hem determinat sis àrees essencials de la nostra vida que són importants per poder tenir un bon projecte de vida. Aquests àmbits estan relacionats amb els que nosaltres hem anat recollint: les relacions amb els altres, la cura d'un mateix/a, etc.

Les sis àrees són les següents:

ÀREA DE LA VIDA	ÀMBIT	ASSOCIADA A...
PERSONAL	Canviar aspectes de mi mateix/a.	Creixement personal, canvis interns que aporten plenitud.
	Aprendre.	
CURES	Cuidar-me.	Persones amb qui comparteixo la vida, emocions i suport.
	Cuidar altres persones.	
RELACIONS	Les que em fan sentir bé i vull fomentar.	Cures envers un mateix/a i cures envers els altres.
	Les que em fan mal i vull disminuir.	
	Soledat.	
PROJECTES DE BÉ COMÚ	Faig...	L'esdevenir dels altres, que em compromet.
	M'agradaria fer...	
ACTIVITAT FÍSICA	El que faig.	Hàbits saludables.
	El que em proposo fer.	
CREATIVITAT	El que faig.	Produccions d'art, coneixement (escrit), cuina, etc.
	El que em proposo fer.	

Fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Material de suport 1, Definim el nostre projecte de vida»



Fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Activitat 1, Reprenem les lectures: el viatge a Ítaca versus el viatge vertical»



Fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Material de suport 1, Definim el nostre projecte de vida»

Per a cadascuna d'aquestes àrees, valorem quina és la nostra satisfacció i si creiem que la podem millorar. Si és així, us convidem a escriure una acció concreta per dur a terme. Han de ser molt específiques i realitzables (possibles sense un gran esforç). A la taula següent se'ns en mostren alguns exemples:

ÀREA DE LA VIDA		PUC MILLORAR AQUEST ÀMBIT?	
		Sí/ No	Si la resposta és sí, com?
PERSONAL	Canviar aspectes de mi mateix/a.		Llegir cada dia una hora.
	Aprendre.		Apuntar-me a anglès, dos dies a la setmana.
CURES	Cuidar-me.		Buscar cada dia al matí 20 minuts per estar a soles i fer una volta, quedar-me a l'habitació, fer meditació...
	Cuidar altres persones.		Trucar cada dia a la nit a un fill o filla o a una persona propera.
RELACIONS	Les que em fan sentir bé i vull fomentar.		Fer plans amb la meua parella o amb amics dos caps de setmana al mes.
	Les que em fan mal i vull disminuir.		No estar tant amb els nets, només tres dies a la setmana (en comptes de cada dia).
	Soledat.		Res. No em sento sol/a.
PROJECTES DE BÉ COMÚ	Faig...		Res
	M'agradaria fer...		Voluntariat 4 hores a la setmana
ACTIVITAT FÍSICA	El que faig.		Res.
	El que em proposo fer.		Caminar cada dia 2 kilòmetres.
CREATIVITAT	El que faig.		Res.
	El que em proposo fer.		Res.

Fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Activitat 2, Definim el nostre projecte de vida»

Deixem una estona als participants perquè valorin i anotin accions en les àrees que considerin essencials. Un cop transcorregut el temps necessari, ho posem en comú.

3. POSADA EN COMÚ 10 min

Com ha anat? Hem valorat si ens agradaria millorar la nostra satisfacció en una àrea o en moltes?

Recollim les seves aportacions i continuem.

Algú vol compartir les valoracions i les propostes d'accions que ha fet? Lliurement, ens podeu explicar les vostres reflexions.



Fitxa «Sessió 2.
Projecte de
vida. Activitat 2,
Definim el nostre
projecte de vida»

Convidem els participants a posar en comú els seus exercicis, sempre moderats pel facilitador/a, que ha d'anar marcant el temps i el ritme a través d'algunes preguntes:

En quines àrees has considerat que hi havia opció de millora?

Quines accions t'has proposat per a cadascuna d'aquestes àrees?

4. MARQUEM CALENDARI 10 min

Un cop definides les activitats mitjançant les quals desenvoluparem les àrees de la nostra vida que considerem essencials, simplement necessitarem organitzar-les en un calendari (setmanal o mensual) per fer-ne el seguiment.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8-9	Cuidar-me jo		Cuidar-me jo		Cuidar-me jo		Cuidar-me jo
9-10	Llegir	Llegir	Llegir	Llegir	Llegir	Llegir	Llegir
10-11							
11-12	Anglès	Voluntariat	Anglès	Voluntariat			
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17		Caminar		Caminar		Caminar	
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22	Trucar a algú	Trucar a algú	Trucar a algú	Trucar a algú	Trucar a algú	Trucar a algú	Trucar a algú

Fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Activitat 3, Marquem calendari. Calendari transversal»

Deixem una estona als participants perquè emplenin el seu calendari. Un cop fet això, no caldrà posar-ho en comú, sinó simplement assegurar-nos que s'ha entès l'objectiu de marcar-se un calendari i programar les activitats.



Fitxa «Sessió 2.
Projecte de vida.
Activitat 3,
Marquem
calendari.
Calendari
transversal



5. TANCAMENT DE L'ITINERARI 10 min

Durant tot aquest trajecte junts, hem treballat a l'entorn de conceptes i aspectes que determinen el projecte de vida de cada persona: hem partit de l'anàlisi dels tipus de projectes de vida que hi pot haver, hem analitzat què significa la cura i els seus diferents àmbits, hem observat com vivim la soledat i les relacions, hem vist com gestionem les pèrdues... En resum, diferents aspectes que cal tenir en compte en la forma d'establir i definir el nostre projecte de vida personal.

Abans de finalitzar aquest itinerari, m'agradaria que entre tots elaboréssim un decàleg amb les deu idees que considereu més importants del que hem treballat fins aquí (**fitxa «Sessió 2. Projecte de vida. Activitat 4, Decàleg final»**).

Un cop esbossades les idees, cada participant va dient les seves. El facilitador/a les resumeix i les projecta a la pantalla com a colofó del que s'ha après.

El facilitador/a acomiada els participants agraint-los el seu temps, els seus sentiments i els seus pensaments compartits. Així mateix, els desitja sort i els anima a no deixar mai de buscar les fonts de sentit de la vida.



ANNEXOS

CONTINGUTS PER A LA PERSONA FACILITADORA

Variables que determinen el meu projecte de vida:

- El meu grau de satisfacció en les diferents àrees a les quals dedico el meu temps (si m'agrada o no el que faig...).
- Els meus recursos i capacitats: què duc dins la maleta.
- Les meves limitacions.
- Les meves necessitats, desitjos i somnis que haig d'intentar complir (buscant i arriscant en la mesura que sigui possible).
- Les meves creences.
- Els meus valors.
- Les meves obligacions envers jo mateix/a i envers altres persones (autonomia no és autosuficiència).
- La meva autorealització, sempre amb altres (les meves relacions, persones que estimo) i per a d'altres (la meva plenitud depèn de la seva, i a l'inrevés).

ANNEXOS

PAUTES PER A LA GESTIÓ EN LÍNIA DE L'AULA

En aquest apartat trobareu diferents recursos per a la dinamització de les sessions en línia.

Consells per a la primera sessió

A la primera sessió, i davant la possibilitat que fer tallers en línia sigui una novetat per a molts dels assistents, és important dedicar els 10 minuts inicials a explicar com funciona.

Per fer-ho, us proposem que tingueu en compte i que compartiu amb els assistents els cinc passos que s'explicaran a continuació.

Abans d'iniciar la sessió, es important tenir preparat el document de suport que compartirem.

Recomanem de donar l'accés ràpidament a la reunió per evitar confusions i possibles desconexions per error. Un cop dins, donem la benvinguda als participants i anotem el seu nom.

Benvinguts als tallers de «Viure amb sentit». Inaugurem un nou format de sessions en línia amb el qual ens adaptem a les noves necessitats i realitats. Conviurem força temps amb aquest format, de manera que a continuació explicarem com funcionarà:

1. Hem de tenir tots els micros tancats. **Expliquem, segons la plataforma, com se silencien els micros.**

2. Quan vulgueu intervenir, alceu la mà per demanar el torn.

3. Compartirem a través de la pantalla documents i recursos que ens ajudaran en el desenvolupament de la sessió.

4. També disposareu de fitxes descarregables i editables per a cadascuna de les sessions de treball. Aquest material us serà útil com a eina de suport per poder seguir les sessions i anotar-hi les vostres reflexions.

Consells per a la resta de sessions

1. Recomanem l'ús de l'**aplicació Mural.ly** per a la creació de documents que es vagin generant a partir de les aportacions dels assistents, o bé habilitar l'aplicació Whiteboard en cas de fer les sessions a través de Teams.

2. Aconsellem l'ús de l'**aplicació Mentimeter** per dinamitzar les sessions en línia i per fomentar la participació i la interacció. Per fer-ho, es pot exportar el document PPT facilitat i completar-lo amb les eines disponibles en aquesta aplicació.

3. En els moments en què calgui **pautar el temps**, es pot optar per utilitzar un rellotge virtual que orienti i faciliti la gestió de torns. Una aplicació senzilla i molt visual és aquesta:

<https://www.online-stopwatch.com/spanish/fullscreen-egg-timer.php>

4. No ens oblidem de **compartir pantalla en tot moment**, sobretot en la lectura de textos, la formulació de preguntes i l'exposició de les idees principals. La pantalla compartida s'ha d'utilitzar com una eina més de dinamització, important per ajudar els participants a seguir la sessió.

5. L'element principal que ha de facilitar la dinamització de l'aula en línia és la **gestió de torns** per part del facilitador/a. En aquest sentit, és fonamental tenir un cura especial a assegurar:

- La participació de tots els assistents.
- L'ordre d'aquesta participació per torns equitatius.
- El límit de les intervencions que monopolitzin la sessió.
- El respecte per la decisió dels assistents de no participar.

6. Convé **connectar de manera individual amb cadascun dels participants**, mentre estiguin fent alguna tasca, per enfortir el vincle i, alhora, personalitzar l'aprenentatge.

7. En la gestió general de l'aula, tindrem en compte:

- La **interacció contínua amb els participants** a través de la formulació de preguntes, la demanda d'opinions i la generació de pauses perquè intervinguin (no monopolitzar la sessió).
- Posar **exemples personalitzats**.
- **Dinamitzar la recollida de les aportacions** mitjançant les diferents aplicacions esmentades anteriorment.
- **Projectar gràfics, esquemes, imatges...**

8. Acompanyar tota la sessió de:

- **Preguntes generales:** Com ha anat? Teniu alguna pregunta? Va tot bé? Algun dubte?
- **Invitacions a la participació.**
- **Preguntes directes** a persones concretes.



Fundació "la Caixa"