

VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR

VIURE ÉS DESCOBRIR-ME



Programa de
Gent Gran

EDICIÓ
Fundació "la Caixa"

AUTORS
Javier Yanguas
Nerea Galdona
Pura Díaz-Veiga
Álvaro García
Mayte Sancho

DISSENY GRÀFIC
Kembeke Estudio S. L.

IL·LUSTRACIONS
Ángela Díaz

TRADUCCIÓ
Caplletra

IMPRESSIÓ
Milimétrica Producciones S.L.

© de l'edició, Fundació "la Caixa", 2021
Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma
D. L.: B 3817-2021

Programa de Gent Gran
VIURE BÉ, SENTIR-ME MILLOR

VIURE ÉS DESCOBRIR-ME



Fundació "la Caixa"

1. PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA «VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR». FINALITAT I OBJECTIUS	4
2. L'ITINERARI «VIURE ÉS DESCOBRIR-ME». OBJECTIUS, ÀREES TEMÀTIQUES I SESSIONS	6
3. METODOLOGIA	10
3.1. Les fitxes de les sessions	12
3.2. Els recursos per al desenvolupament de l'itinerari	13
3.2.1. Materials audiovisuals	13
3.2.2. Quadern «Viure és descobrir-me»	13
3.3. Les competències dels facilitadors	14
3.4. Algunes claus per a l'èxit de les sessions	16
3.5. Claus per a la regulació de les emocions	17
4. DESENVOLUPAMENT DE LES ÀREES TEMÀTIQUES	20
4.1. Viure, activitat de risc	22
4.1.1. Fonamentació teòrica «Viure, activitat de risc»	22
4.1.2. Fitxa de la sessió 1: Avui pot ser un gran dia	40

4.1.3. Fitxa de la sessió 2: El coratge de ser com jo vull	48
4.1.4. Fitxa de la sessió 3: En cerca dels límits	57
4.1.5. Fitxa de la sessió 4: L'encomiable vulnerabilitat de l'ésser	78
4.1.6. Fitxa de la sessió 5: Em cuido i cuido els altres	90
4.2. La importància dels altres	100
4.2.1. Fonamentació teòrica «La importància dels altres»	100
4.2.2. Fitxa de la sessió 6: L'hora del «chili-aut»	109
4.2.3. Fitxa de la sessió 7: Busco còmplices per sentir-me bé	117
4.2.4. Fitxa de la sessió 8: Famílies modernes i <i>modern families</i>	128
4.3. Transformar la soledat per viure millor	138
4.3.1. Fonamentació teòrica «Transformar la soledat per viure millor»	138
4.3.2. Fitxa de la sessió 9: L'esquerda per on entra la llum	152
4.3.3. Fitxa de la sessió 10: Soledats positives	162
4.4. El repte del compromís per viure	176
4.4.1. Fonamentació teòrica «El repte del compromís per viure»	176
4.4.2. Fitxa de la sessió 11: El compromís amb la vida	179
4.4.3. Fitxa de la sessió 12: El meu dia a dia a partir d'ara	192

1

PRESENTACIÓ
DEL PROGRAMA
«VIURE BÉ,
SENTIR-SE
MILLOR».
FINALITAT I
OBJECTIUS

El tercer itinerari del programa «Viure bé, sentir-se millor», apuntalat sobre els dos itineraris anteriors, aborda dues qüestions essencials: d'una banda, la necessitat de **sortir de la nostra zona de confort** (arriscar) si volem buscar i aconseguir el desenvolupament i el canvi personal; i de l'altra, la **necessitat del compromís** per poder dur a terme els canvis. Tot això, sobre la base —com dèiem al manual del facilitador del primer itinerari (apartat 4.1, pàgina 27) citant Mihály Csíkszentmihályi— d'aquest «fenomen particular que reflecteix tant el potencial positiu de la naturalesa humana [...] la tendència inherent a buscar la novetat i el desafiament [...] a explorar i a aprendre».

Per a l'abordatge d'aquesta necessitat d'arriscar en la vida si volem millorar i desenvolupar-nos personalment, s'ha escollit el concepte de vulnerabilitat, donant-hi una visió positiva, procedent de treballs d'autores i autors que, des de la filosofia moral, des de l'*ethics of care*, i també des de la teoria del reconeixement recíproc, per posar-ne alguns exemples, han treballat una visió diferent de l'habitual, en la qual la vulnerabilitat es relaciona amb fragilitat, risc, malaltia, desigualtat, pobresa, etc.

Per a aquest itinerari, la vulnerabilitat és, a més d'una cosa intrínseca a l'ésser humà, una emoció que ens ajuda a explorar els nostres límits, a poder analitzar la dependència que tenim de persones i coses, per, a partir d'aquesta, poder créixer i desenvolupar-nos, florir, fent servir una accepció molt propera a la psicologia positiva. En definitiva, comprendre la naturalesa humana i la necessitat dels altres, per fer pivotar des d'aquí el desenvolupament i el canvi personal.

A partir d'aquesta idea positiva de la vulnerabilitat, s'aborda:

- **La importància dels altres**, subratllant la família i, sobretot, els innumerables canvis que actualment està patint; i també la necessitat de buscar i tenir «còmplices», és a dir, persones (familiars o no) amb les quals puguem teixir una relació especial, amb les quals puguem compartir aquest viatge personal que significa aquest tercer itinerari.

- **La necessitat d'acceptar riscos i canviar relacions interpersonals i de parella**, afrontant allò que, perquè ens sentim vulnerables, amaguem (el que ens fa **vergonya**), que cal afrontar si realment volem millorar (**autocrítica**). Així, es fa èmfasi en la reflexió sobre els rols clàssics d'home i dona, tant en les relacions interpersonals com en les relacions de parella, buscant una nova forma de situar-nos, incloses les relacions íntimes.

- **La possibilitat de transformar la soledat**, aquesta experiència personal i intransferible que bascula entre el sofriment que produeix l'aïllament i la felicitat que provoca la soledat desitjada, que pot afavorir la regeneració personal i que és, habitualment, germen i llavor del canvi personal, ja que facilita l'obertura d'una finestra a la comprensió personal.

- **La necessitat de cuidar-nos personalment i de cuidar els altres**, entenent que la cura personal és fer aflorar les nostres inquietuds, reflexionar, transformar-nos personalment, estar oberts al que els passa als altres i ser accessibles a la vulnerabilitat, és a dir, a aquestes experiències que ens permeten créixer i desenvolupar-nos. Cuidar els altres té a veure amb la inquietud per l'altre, amb el fet d'estar connectats no al domini sobre els altres sinó a l'acolliment, a la no indiferència sobre el que els passa. Cuidar els altres es relaciona amb la interdependència, amb el sentiment que la nostra plenitud personal està inevitablement enllaçada als altres i, per tant, condicionada pels altres.

L'altre gran nus gordià que aborda aquest tercer itinerari, amb el qual, a més, conclou el programa, és el compromís per viure, que és —paradoxalment— l'inici de poder «viure bé i sentir-se millor» en la vida quotidiana. El compromís és una condició necessària per al canvi, és una ajuda davant les dificultats, és passar de la teoria a la pràctica (de les sessions d'aquest programa a la realitat quotidiana), és buscar l'acompliment d'allò que desitgem. Comprometre's és implicació personal en l'assoliment de les metes proposades, és una actitud sense la qual no és possible ni el canvi ni el desenvolupament personal.

2

L'ITINERARI
«VIURE ÉS
DESCOBRIR-ME».
OBJECTIUS,
ÀREES
TEMATIQUES I
SESSIONS

Les àrees temàtiques i les sessions que integren aquest itinerari volen **identificar i promoure recursos personals que ajudin les persones a explorar els seus propis límits, créixer i desenvolupar-se personalment**. Així, al llarg de l'itinerari s'ofereixen oportunitats per reflexionar i identificar les possibilitats que proporciona la vida quotidiana per desenvolupar una vida plena, prestant una atenció especial als reptes associats als límits autoimposats, els canvis socials que configuren noves situacions i els nous entorns de relació. Tenen una importància cabdal en aquest itinerari els conceptes de vulnerabilitat (en sentit positiu), soledat, cura d'un mateix i compromís per dur la vida que cadascú vulgui.

Es busquen els objectius següents:

- Afavorir la cohesió grupal i identificar les **capacitats per a l'adaptació** que es desenvolupen al llarg de la vida.
- Redefinir la **vulnerabilitat** com una oportunitat per desenvolupar-se com a persona.
- Proporcionar estratègies per a la cerca de **complicitat i suport** en el desenvolupament personal.
- Aprendre a **cuidar-nos a nosaltres mateixos i cuidar els altres**, reconeixent que el fet de cuidar implica sempre actituds que ens vinculen amb els altres.

- Reflexionar sobre els canvis associats a les **relacions interpersonals** com a conseqüència del pas del temps, i contrastar les estratègies que contribueixen a reajustar-s'hi.
- Aprofundir les diferències de gènere i procedir a la readequació.
- Debatre a l'entorn de les oportunitats i els riscos que comporta la **vida en soledat**.
- Analitzar les implicacions que en les **relacions familiars i socials** comporten els canvis socials generats en les últimes dècades.
- Buscar el **compromís** a favor d'una vida millor.

Els continguts de l'itinerari «Viure és descobrir-me» estan configurats en quatre àrees temàtiques que contenen un total de dotze sessions. Es descriuen a continuació les àrees i les sessions que s'agrupen en cadascuna d'aquestes.

La primera àrea temàtica, «Viure, activitat de risc», aborda tres conceptes principals: a) el de vulnerabilitat (com el sentiment i la vivència que ens permet explorar, créixer i desenvolupar-nos); b) la idea de cura personal i dels altres; c) la necessitat de consciència sobre nosaltres mateixos i les nostres relacions, posant èmfasi en els sentiments de vergonya i autocrítica.

En la primera sessió, «Avui pot ser un gran dia», s'afavoreix que els participants identifiquin el valor de les accions quotidianes com a generadores de benestar. La resta de sessions d'aquesta primera àrea temàtica pretenen que els participants surtin de la seva zona de confort, que pot confinar el comportament, abordant:

- Els sentiments de vulnerabilitat que experimentem davant el que no podem controlar i les noves oportunitats de viure plenament que sorgeixen si ens hi apropem i els explorem. La noció de vulnerabilitat s'explora des d'una visió adaptativa (exploració dels propis límits en cerca d'un augment de la intensitat d'aquesta exploració personal, associada sempre a la vida quotidiana), combinant sessions que reclamen una introspecció més gran amb altres sessions de naturalesa més experiencial. Es busca que la metodologia motivï els participants a continuar involucrats tant en el seu procés personal com en l'activitat grupal i en el programa, a través d'una experiència «directa» sobre aquesta, és a dir, a través de l'anàlisi que els sentiments de vulnerabilitat provoquen en les persones, i combinant l'anàlisi externa d'experiències alienes de vulnerabilitat amb l'anàlisi interna a través de la reflexió sobre situacions de vulnerabilitat dels participants en el grup.
- La cura personal i dels altres, no relacionada, com és habitual, amb la cura de la salut, sinó com un element transformador en l'àmbit personal, obrint una finestra al nostre interior, a les nostres inquietuds; una cura reflexiva que té en compte els altres.
- Els sentiments d'autocrítica i vergonya, en cerca de la consciència (i la responsabilitat) sobre allò que fem amb la nostra vida i amb les nostres relacions.

El segon bloc temàtic es titula «La importància dels altres» i aborda, en tres sessions consecutives, les relacions de parella («L'hora del "chili-aut"»), les relacions còmplices («Busco còmplices per sentir-me bé») i les relacions familiars («Famílies modernes i *modern families*»), com també els canvis que es produeixen en aquestes, des de la necessitat d'implicació i compromís amb el canvi. Totes les sessions d'aquest segon bloc connecten amb el que s'ha treballat en el primer, és a dir, amb les idees de vulnerabilitat, cura i autocrítica.

La tercera àrea temàtica, «Transformar la soledat per viure millor», recull una de les experiències més freqüents en la vida de les persones grans, la soledat. «L'esquerda per on entra la llum» està dirigida a la identificació tant dels diferents tipus de soledat com a les oportunitats que ofereix la vida en soledat per desenvolupar interessos i motivacions propis, mentre que «Soledats positives» tracta sobre la importància d'establir i mantenir vincles amb persones per garantir la integració social i prevenir l'aïllament social.

L'àrea temàtica «El repte del compromís per viure» assenyala de nou el repte en les sessions d'aquest itinerari, abordant la importància del compromís per a la consecució del benestar personal. La primera sessió, «El compromís amb la vida», tracta sobre la rellevància del compromís personal per al desenvolupament de projectes vinculats a una vida satisfactòria. La segona i última sessió d'aquest últim itinerari, la sessió 12, «El meu dia a dia a partir d'ara», està dedicada a recapitular els continguts més rellevants i a establir objectius relacionats amb el contingut de l'itinerari a fi de millorar el dia a dia.

ÀREES TEMÀTIQUES I SESSIONS DE L'ITINERARI «VIURE ÉS DESCOBRIR-ME»



VIURE, ACTIVITAT DE RISC

1. Avui pot ser un gran dia

- Presentar l'itinerari
- Motivar per a l'assistència
- Motivar per a la participació
- Conèixer-se

2. El coratge de ser com jo vull

- Vulnerabilitat
- Córrer riscos
- Motivació

3. En cerca dels límits

- Complicitat
- Buscar còmplices

4. L'encomiable vulnerabilitat de l'ésser

- Vulnerabilitat entre parelles
- Exposar-se

5. Em cuido i cuido els altres

- Importància de cuidar-se i cuidar

LA IMPORTÀNCIA DELS ALTRES

6. L'hora del «chili-aut»

- Vulnerabilitat en parella
- Reenamorar-se

7. Busco còmplices per sentir-me bé

- Complicitat
- Buscar còmplices

8. Famílies modernes i modern families

- Complicitat
- Resolució de problemes
- Cuidar i que et cuidin

TRANSFORMAR LA SOLEDAT PER VIURE MILLOR

9. L'esquerda per on entra la llum

- Entendre la soledat
- Gaudir de la soledat

10. Soledats positives

- Estratègies per evitar l'aïllament
- Gaudir de la soledat

EL REpte DEL COMPROMÍS PER VIURE

11. El compromís amb la vida

- Obligació i implicació
- Comprometre's

12. El meu dia a dia a partir d'ara

- Repàs
- Cloenda
- El dia a dia

3

METODOLOGIA

La metodologia per al desenvolupament de les sessions de l'itinerari «Viure és descobrir-me» considera els objectius i els continguts de les àrees temàtiques i també les sessions que l'integren.

S'han preparat diferents recursos —activitats, materials audiovisuals, quadern per als participants, etc.— amb la finalitat d'estimular, a través de la participació i l'intercanvi, la reflexió i la identificació d'aportacions relacionades amb els objectius i els continguts de les sessions. Considerant els objectius i els continguts de l'itinerari, el professional responsable del grup haurà d'actuar com un **facilitador** que promogui la participació, la reflexió i la identificació de propostes per al desenvolupament, creixement i canvi dels participants. Es descriuen a continuació els diferents recursos metodològics desenvolupats per donar suport a aquesta tasca.

3.1.

LES FITXES DE LES SESSIONS

Les diferents àrees temàtiques, com ja s'ha indicat, s'organitzen en dotze sessions, el contingut de les quals es desenvolupa en una fitxa. Cadascuna d'aquestes fitxes està constituïda per dues parts.

La primera part, denominada «**El racó del facilitador**», té com a objectiu proporcionar al facilitador informació en relació amb el contingut de la sessió, destacar-ne els objectius, assenyalar-ne els aspectes clau, aportar diferents eines adequades per al desenvolupament dels continguts i, finalment, indicar els recursos que el dinamitzador necessitarà per al desenvolupament de la sessió.

La segona part de la fitxa, denominada «**El guió de la sessió**», està estructurada en els **apartats** següents:

- **Introducció:** Presentació del contingut de la sessió, incorporant-hi les experiències dels assistents en relació amb el tema que s'ha de tractar.
- **Activitats experiencials** en relació amb el contingut: Anàlisi de les implicacions per als assistents.
- **Resum:** Identificació de les idees clau, incorporant-hi les aportacions dels assistents.

Cadascun dels **apartats** està estructurat en **dues seccions**:

- **Presentació:** En aquesta secció es justifica i s'indica l'objectiu que es busca.
- **Desenvolupament:** En aquesta secció es descriu el procediment que s'ha de seguir, inclouent-hi preguntes o suggeriments (que es poden proposar als assistents), de manera que serveixin de suport al facilitador.

Cada sessió s'ha concebut perquè tingui una **durada de 90 minuts** aproximadament. Es tracta d'una estimació general, que no ha de ser considerada fixa i que s'ha d'ajustar al **ritme i la participació** de cada grup d'assistents.



3.2.

ELS RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE L'ITINERARI

Amb la finalitat d'afavorir el desenvolupament dels continguts indicats en àrees temàtiques i sessions, s'han elaborat diferents recursos per oferir al facilitador propostes que li permetin introduir i il·lustrar els temes, com també promoure'n l'anàlisi i la reflexió per part dels participants en l'itinerari.

3.2.1. Materials audiovisuals

S'han elaborat **dos vídeos** corresponents a l'itinerari. S'hi presenten i aborden continguts de les àrees temàtiques que integren l'itinerari.

Cadascun dels enregistraments inclou tres **converses** amb tres persones diferents en què ens parlen de qüestions rellevants en la seva vida personal que estan relacionades amb els diversos continguts de «Viure és descobrir-me».

Els enregistraments estan inserits en diferents moments de cadascuna de les sessions i poden tenir funcions molt diferents: a vegades serveixen per presentar continguts, d'altres fomenten el debat, en altres moments es vol resumir el que s'ha analitzat, en altres es busca el contrast amb les pròpies opinions del grup, etc.

L'ús dels vídeos s'indica exhaustivament a les fitxes de les sessions, però, com que és un

recurs, el facilitador els pot projectar quan ho consideri oportú dins del desenvolupament de diferents sessions.

Així mateix, cada sessió disposa de diferents **il·lustracions** al·lusives al contingut que es vol treballar. Aquestes il·lustracions s'hi han incorporat amb la finalitat que serveixin al facilitador per afavorir, al llarg de la sessió, la participació, les expressions d'opinions i el debat. En qualsevol cas, la seva utilització depèn del criteri tècnic del facilitador.

3.2.2. Quadern «Viure és descobrir-me»

Aquest material dirigit als participants té com a objectiu oferir-los una reflexió sobre el contingut clau de les sessions. També funciona com a espai perquè les persones que ho vulguin hi escriguin les seves impressions o opinions sobre els temes i les activitats dutes a terme al llarg de les sessions. Es lliura als assistents durant la primera sessió de l'itinerari.



3.3.

LES COMPETÈNCIES DELS FACILITADORS

La consecució dels objectius, tant del programa «Viure bé, sentir-se millor» com de l'itinerari «Viure és descobrir-me», comporta que els facilitadors desenvolupin cadascuna de les sessions sobre la base de les necessitats, característiques i preferències de les persones que els integren, però sense perdre de vista la finalitat i els continguts principals del programa, el qual, en darrera instància, vol promoure un procés de desenvolupament personal.

En altres paraules, es tracta de substituir el rol d'**instructor**, que centra la seva actuació en l'anàlisi i el desenvolupament de determinats continguts, pel de **facilitador**, la tasca del qual es caracteritza perquè:

- Presenta continguts de manera que siguin rellevants i significatius per als participants.
- Analitza i desenvolupa els continguts sobre la base de les aportacions de les persones de cada grup.
- Promou i reforça els intercanvis entre els membres dels grups, actuant com a coordinador i orientador.

- Ressalta i reforça les aportacions derivades de l'experiència dels assistents en relació amb els continguts que s'aborden.

A continuació es descriuen les competències identificades com a més rellevants.

Desenvolupar continguts i activitats a partir de les capacitats els assistents

El facilitador **ha d'adequar** la presentació dels continguts i el desenvolupament de les activitats a les capacitats i els interessos de les persones que assisteixen al programa.

Es tracta d'ajustar els continguts del programa, de manera que siguin significatius i comprensibles per als participants.

Apoderar els assistents

El facilitador ha d'ajudar els assistents perquè identifiquin i valorin les seves competències personals en relació amb els diferents continguts.

La participació en l'itinerari ha de constituir una oportunitat perquè les persones «s'adonin» dels molts recursos psicoemocionals que tenen i adquireixin estratègies per desenvolupar-los i optimitzar-los. En aquest sentit, és rellevant que el facilitador **identifiqui i ressalti** les aportacions i els recursos personals en relació amb els diferents continguts que es desenvolupen a les sessions.

Així mateix, el facilitador ha d'identificar i explicar els avenços de cadascun dels assistents al llarg de l'itinerari.

Propiciar la participació

Les sessions de l'itinerari «Viure és descobrir-me» estan dissenyades sobre la base de la participació i la implicació dels assistents. A més de l'expressió d'opinions sobre els continguts, el facilitador ha d'afavorir la implicació en activitats en grup, jocs de rol (*role-playing*), etc.

És probable que aquesta implicació s'aconsegueixi de manera progressiva, i cal tenir en compte que pot ser més senzilla per a algunes persones del grup i menys fàcil per a d'altres. Es tracta que cadascú hi participi d'acord amb les seves possibilitats.

És crucial, en aquest sentit, el reforç del facilitador pel que fa a les iniciatives dels assistents en l'execució de coses noves que no havien fet abans (per exemple, un joc de rol).

Afavorir un bon clima de grup

Una de les motivacions principals dels participants en aquests tallers o activitats és la possibilitat que ofereixen de compartir temps amb altres persones i establir noves relacions socials.

Per això, el facilitador ha d'afavorir, des del moment inicial de l'activitat, oportunitats per a l'intercanvi i l'establiment de vincles entre els assistents. En aquest sentit, adquireix una importància especial l'organització de xerrades, debats, etc. en què s'exposin diferents punts de vista, com també que el facilitador respecti i fomenti les interaccions entre els assistents.

És rellevant també aprofitar o crear oportunitats en les quals es produeixin situacions divertides, que ajudin a crear un clima distès i relaxat.

En resum, el paper del **facilitador** de l'itinerari «Viure és descobrir-me» ha de ser congruent i harmònic amb els objectius del projecte en general i de l'itinerari en particular. Ha de **potenciar i valorar els recursos** dels assistents, en un clima de **participació** en el qual el protagonisme se centri en les aportacions i els interessos dels participants en relació amb els continguts que es proposen.

3.4.

ALGUNES CLAUS PER A L'ÈXIT DE LES SESSIONS

Un equip de facilitadors ha posat a prova l'itinerari «Viure és descobrir-me» en diferents grups. A continuació s'indiquen les recomanacions més rellevants derivades de les seves valoracions i opinions:

Adaptar les activitats a les competències lectoescriptores dels participants

En determinades activitats es requereix que els participants escriguin o llegeixin algunes frases. En el cas que alguna persona presenti dificultats per llegir o escriure, el facilitador pot adaptar les activitats, de manera que aquestes es desenvolupin oralment.

Tractar l'essencial de cada sessió

A cada sessió s'abordaran i es tractaran amb els assistents els continguts clau. Atès el temps disponible, el facilitador ha de garantir que s'exposi el contingut central de la sessió i que es debati des de la perspectiva dels assistents.

Cal evitar l'anàlisi de problemes o situacions personals. El facilitador ha de reconèixer les aportacions personals com a exemples o il·lustracions dels continguts que s'han de desenvolupar (per exemple: «Això que expliques que t'ha passat ens ajuda a veure la importància del que estem treballant avui»).

En aquest itinerari el facilitador té l'oportunitat de personalitzar, en les sessions que s'indiquen, els continguts adaptant-los al grup, buscant una «personalització» més important.

En la majoria de casos, el temps establert és suficient per presentar i tractar el tema tal com s'indica en el guió de la sessió.

Promoure la reflexió a partir de les activitats

Els objectiu i els continguts de les sessions de l'itinerari condueixen a la reflexió sobre els temes que es proposen. Des d'aquesta perspectiva, les activitats de les sessions es consideren proposades per estimular el debat i l'anàlisi dels continguts.

Les activitats de les sessions estan al servei dels interessos dels participants pel que fa als continguts de les sessions, de manera que se n'ha d'adequar el desenvolupament a les característiques d'aquests interessos.

Reconèixer i valorar els avenços al llarg de l'itinerari

La metodologia pròpia de l'itinerari suposa que alguns aspectes associats a la consecució dels objectius de l'activitat, com ara la comprensió dels objectius per part dels participants, la participació en activitats i debats, etc., requereixen temps per instaurar-se i consolidar-se.

El reconeixement i el reforç del facilitador ajudarà els assistents a identificar els avenços i a consolidar-los.

3.5.

CLAUS PER A LA REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Aquest itinerari, com s'ha assenyalat anteriorment, aborda qüestions de caràcter especialment sensible, per la qual cosa cal afavorir la introspecció, és a dir, una consciència més gran sobre els propis estats d'ànim per poder-hi reflexionar. Quan obrim aquesta finestra al nostre interior, quan ens observem a nosaltres mateixos, pot passar que es produeixin reaccions emocionals (tristesa, por, plor, etc.) que hem de prevenir o, si s'escau, gestionar adequadament.

A continuació s'ofereixen al facilitador les claus següents com a ajuda per gestionar alguns estats emocionals:

Clau 1: Importància de la prevenció

La primera idea que cal tenir en compte és intentar que no es produeixin reaccions emocionals que puguin fer que, en un moment determinat, alguns membres del grup se sentin malament.

Per aconseguir-ho, qüestions com ara conèixer bé el grup, observar-ne atentament els membres, ser sensibles als canvis que es produeixen tant en el clima del grup com en cadascuna de les persones que el componen, estar atents al llenguatge no verbal (mirades, canvis de postura, nerviosisme), etc. són fonamentals per poder controlar i modular el desenvolupament de les sessions i que no es produeixin les reaccions emocionals esmentades.

A les sessions més compromeses emocionalment, és a dir, en les que tenen un caràcter més personal i de més intensitat emocional —i que, per tant, exigeixen més introspecció—, el faci-

tador, sota el seu criteri, pot escollir activitats amb un grau de personalització i càrrega emocional més o menys alt, adequant la sessió al grup i als seus membres.

Clau 2: Escolta activa

Una actitud d'escolta activa facilita sempre el desenvolupament de les sessions, com també el benestar emocional dels participants. Per això, cal que el facilitador, d'una banda, adopti una postura física adequada (mirar cap a la persona que parla, mantenir sempre el contacte visual, estar relaxat però atent al grup), i de l'altra, que mostri una actitud interna idònia (pensar en allò que està dient la persona que parla, comprendre els seus valors, entendre el que diu).

Clau 3: Què s'ha de fer davant de situacions no desitjades

En qualsevol cas, el facilitador es pot trobar amb situacions en les quals els participants mostrin diferents emocions i en què tant ell com potser tot el grup se sentin incòmodes, o que fins i tot distorsionin el funcionament habitual. Algunes d'aquestes emocions, o les seves expressions, són la tristesa, el plor, l'agressivitat, la negació, la por, el nerviosisme, la soledat, la incertesa, etc.

Perquè aquestes i altres emocions, o la seva expressió, no facin que els assistents i el facilitador se sentin malament, o que entorpeixin el funcionament del grup, el facilitador disposa d'una sèrie de recomanacions generals que pot utilitzar segons el seu criteri, en el cas que es produeixi algun tipus de reacció emocional:

A. Facilitar l'expressió de les emocions dels participants: Com us sentiu?

B. Identificar i anomenar l'emoció: Quins sentiments us provoca el que estem dient? Què esteu pensant ara? Sí, espanta molt... Hi ha res que us preocupi?, etc.

C. Respectar els silencis de les persones amb normalitat.

D. Legitimar, comprendre i normalitzar el que passa en el grup: És normal tenir sentiments d'aquest tipus.

E. Utilitzar el respecte i l'empatia: Veig que està sent dur per a vosaltres...

F. Fer un retorn al grup: Algú més se sent així?

G. Indagar més: Hi ha res que us preocupi?

H. Oferir el nostre suport o buscar-lo en l'entorn del participant.

Clau 4: Quan es presenti...

Els suggeriments següents també es poden tenir en compte per a la gestió d'alguns sentiments o emocions relativament comuns, com ara la soledat i la incertesa (por o dubte), i algunes expressions emocionals com l'enuig o el plor:

- **Soledat:** És un sentiment que les persones no podem evitar, però el que sí que podem fer és acompanyar-lo, amb respecte i empatia.
- **Incertesa, por o dubte:** Es combat tenint el control de la situació, controlant pensaments negatius, vivint l'aquí i l'ara (que es treballa al llarg del programa), insistint en els vincles amb persones significatives, etc.
- **Enuig:** Cal evitar sempre la confrontació. Aquesta emoció provoca uns «pics» que, si no es potencien, tendeixen a baixar d'intensitat

per si mateixos. S'ha d'intentar donar respostes empàtiques, normalitzadores, permetre el «buidatge», generar silencis.

- **Plor:** Es bo deixar plorar, apropar-se físicament a la persona que plora respectant el seu silenci, empatitzant i normalitzant la reacció.

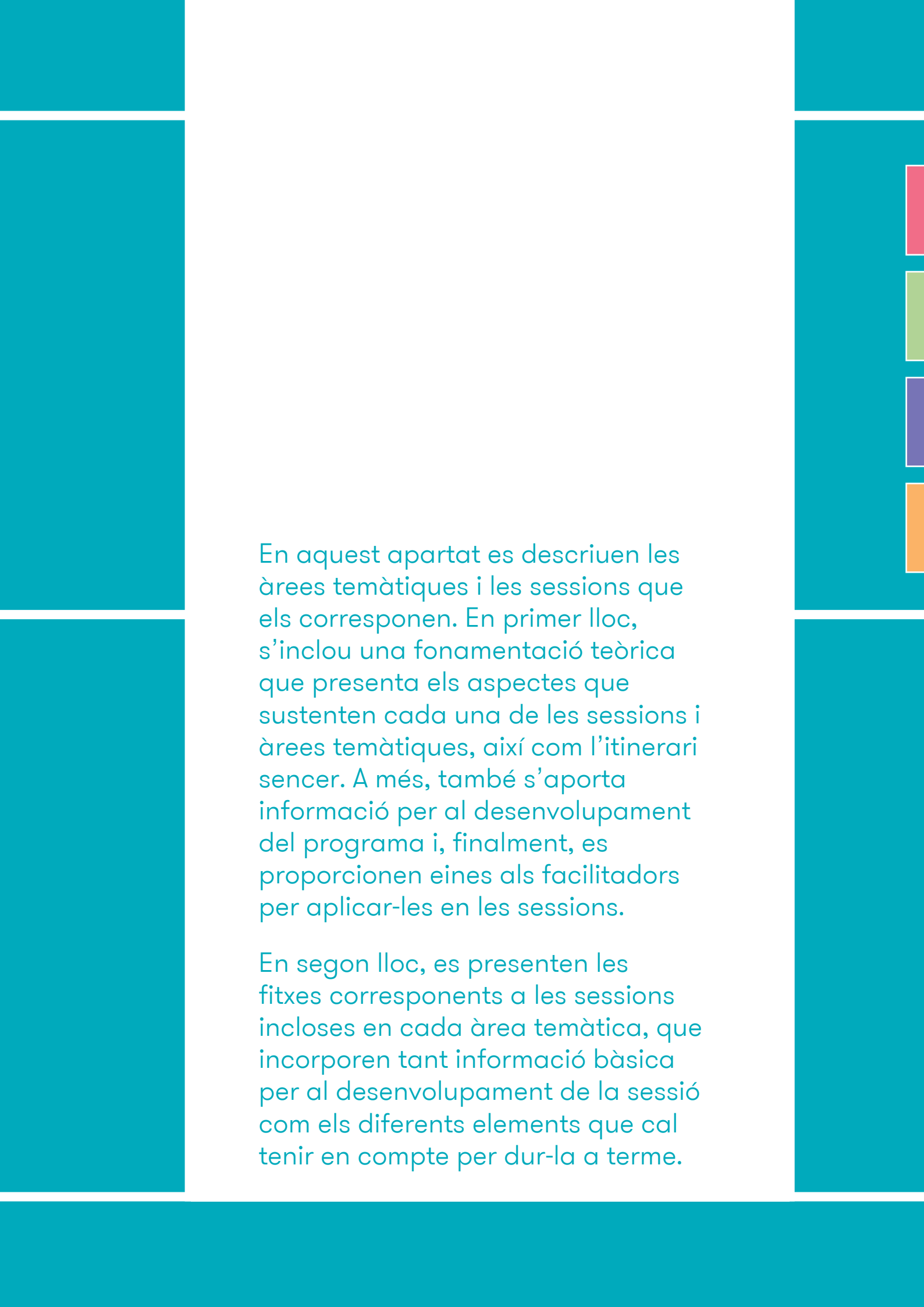
Clau 5: I si el facilitador se sent malament...

Finalment, els professionals també podem experimentar algunes d'aquestes emocions (por, inseguretat, angoixa, incertesa, tristesa o pena, indiferència, cansament, etc.) quan intentem gestionar les dels assistents. Això és molt normal i passa amb relativa freqüència. Davant d'aquesta situació, podem autoaplicar-nos algunes de les pautes següents:

- A. Identificar les emocions:** Què em passa?
- B. Controlar-les:** contenció, respiració, silenci, distracció.
- C. Detectar els pensaments associats** a aquestes emocions.
- D. Reconvertir els pensaments distorsionats** en alguna cosa positiva o plaent.
- E. Reflexionar sobre les emocions i els pensaments** de cadascú.
- F. Assajar converses amb persones properes.**
- G. Compartir amb els companys.**
- H. Descansar o canviar d'activitat.**

4

DESENVOLUPAMENT
**DE LES ÀREES
TEMÀTIQUES**



En aquest apartat es descriuen les àrees temàtiques i les sessions que els corresponen. En primer lloc, s'inclou una fonamentació teòrica que presenta els aspectes que sustenten cada una de les sessions i àrees temàtiques, així com l'itinerari sencer. A més, també s'aporta informació per al desenvolupament del programa i, finalment, es proporcionen eines als facilitadors per aplicar-les en les sessions.

En segon lloc, es presenten les fitxes corresponents a les sessions incloses en cada àrea temàtica, que incorporen tant informació bàsica per al desenvolupament de la sessió com els diferents elements que cal tenir en compte per dur-la a terme.

4.1.

VIURE, ACTIVITAT DE RISC

4.1.1. Fonamentació teòrica «Viure, activitat de risc»

Les cinc primeres sessions d'aquest tercer itinerari aborden, dins de l'àrea temàtica que els dona nom («Viure, activitat de risc»), tres qüestions essencials: el concepte de vulnerabilitat com a condició d'obertura als altres (una forma de ser al món) i com a emoció (sentiments que vivim en molt variades situacions); la importància de les emocions en el desenvolupament personal, ja que ens revela el que és valuós i rellevant per a cadascú de nosaltres i, al mateix temps, ens vincula als altres; i la cura d'un mateix, en el sentit de la importància de prestar atenció al que passa dins nostre, al que pensem.

Es tracta, en definitiva, de fer un viatge des de l'exterior cap a l'interior, sortir de la nostra zona de confort, obrir-nos a altres possibilitats que ens ofereixin una vida diferent, arriscar-nos per viure d'una altra manera, perquè, com deia la filòsofa francesa Anne Dufourmantelle, «La vida sencera és risc. Viure sense assumir riscos no és realment viure, és estar mig viu, sota anestèsia espiritual».

Per això, i relacionat amb les cinc primeres sessions de l'àrea temàtica «Viure, activitat de risc»:

- Als tres primers apartats es presenten, a través de diferents dicotomies, diverses formes de ser al món, de viure la vida.
- Al quart apartat es planteja i es desenvolupa una noció positiva de la vulnerabilitat, com una ajuda per créixer i desenvolupar-nos personalment.
- Al cinquè i sisè apartat es duu a terme una revisió de les diferents visions existents sobre les emocions, per poder entendre el que aporta la teoria de Martha Nussbaum sobre la importància de les emocions en la nostra vida i en el nostre desenvolupament.
- Al setè epígraf es fa referència a la idea de Foucault sobre la «cura d'un mateix», aquest viatge al nostre interior.

El quadre següent relaciona la part teòrica (en color blau) amb les respectives sessions (en color rosa):

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «VIURE, ACTIVITAT DE RISC»	SESSIÓ: «EL CORATGE DE SER COM JO VULL»
Mirades dicotòmiques	Ens tornem vulnerables (1) Ens hi arrisquem? (2)
Algunes dicotomies sobre eriçons i guineus, geògrafs i exploradors	Ens tornem vulnerables (1) Ens hi arrisquem? (2)
Cap a una visió positiva de la vulnerabilitat	Ens tornem vulnerables (1) Ens hi arrisquem? (2)
Breu història de les emocions	Ens hi arrisquem? (2)
Les emocions i Martha Nussbaum	Ens hi arrisquem? (2)
La cura d'un mateix	
APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «VIURE, ACTIVITAT DE RISC»	SESSIÓ: «EN CERCA DELS LÍMITS»
Mirades dicotòmiques	Històries de vulnerabilitat (1)
Algunes dicotomies sobre eriçons i guineus, geògrafs i exploradors	Històries de vulnerabilitat (1)
Cap a una visió positiva de la vulnerabilitat	Històries de vulnerabilitat (1) Fort no és el contrari de vulnerable (2)
Breu història de les emocions	Històries de vulnerabilitat (1) Fort no és el contrari de vulnerable (2)
Les emocions i Martha Nussbaum	Històries de vulnerabilitat (1) Fort no és el contrari de vulnerable (2)
La cura d'un mateix	

Entre parèntesis es fa referència al punt
corresponent de cada sessió.

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «VIURE, ACTIVITAT DE RISC»	SESSIÓ: «L'ENCOMIABLE VULNERABILITAT DE L'ÉSSER»
Mirades dicotòmiques	
Algunes dicotomies sobre eriçons i guineus, geògrafs i exploradors	
Cap a una visió positiva de la vulnerabilitat	Les Pepes i les Pilars, els Manuels i els Ferrans (1) Passem una mica de vergonya!, que no està malament (2)
Breu història de les emocions	Les Pepes i les Pilars, els Manuels i els Ferrans (1) Passem una mica de vergonya!, que no està malament (2)
Les emocions i Martha Nussbaum	Les Pepes i les Pilars, els Manuels i els Ferrans (1) Passem una mica de vergonya!, que no està malament (2)
La cura d'un mateix	
APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «VIURE, ACTIVITAT DE RISC»	SESSIÓ: «EM CUIDO I CUIDO ELS ALTRES»
Mirades dicotòmiques	
Algunes dicotomies sobre eriçons i guineus, geògrafs i exploradors	
Cap a una visió positiva de la vulnerabilitat	
Breu història de les emocions	
Les emocions i Martha Nussbaum	
La cura d'un mateix	La història de Narcís (1) Vulnerabilitat i cures (2) Em cuido i ens cuidem (3)

Entre parèntesis es fa referència al punt corresponent de cada sessió.

* Ve de la pàgina anterior

1. Mirades dicotòmiques

Les dicotomies han tingut un efecte important en la construcció de les ciències socials i del comportament, ja que han intervingut tant en la investigació com en la creació de teories i models, a la vegada que han determinat algunes metodologies. Les exposicions dicotòmiques són el resultat de construccions expressades com a explicacions antagonistes, habitualment divergents, moltes vegades excloents i, en pocs casos, complementàries. L'ésser humà versus la naturalesa, el que és innat davant el que és après, l'estructura en contrast amb la funció, allò individual en oposició a allò social, el que és orgànic com a antítesi del que és ambiental, la ment separada del cos, etc. La psicologia contemporània n'està farcida: qualitatiu versus quantitatiu, objectiu com a oposició a subjectiu, la deducció contra la inducció, la introspecció com a concepte antagònic a l'experimentalisme, el reduccionisme versus la integració, etc.

Segurament, totes les dicotomies són excessives, i algunes poden resultar certament irreals, artificials i, potser, ingènues o frívols. Però tenen almenys una virtut: mostrar-nos per oposició dues realitats diferents que sovint conviuen. La diferència entre el bé i el mal, entre la salut i la malaltia, entre les parts i el tot. Així mateix, n'hi ha que ens poden ajudar a centrar i entreveure les intencions d'aquest tercer itinerari, que porta per títol «Viure és descobrir-me» i en el qual, com veurem, la idea de vulnerabilitat i el seu «oponent», la invulnerabilitat, resultaran al capdavant essencials.

La vulnerabilitat, en principi, té a veure amb la possibilitat de ser danyat, i és una condició intrínseca a l'ésser humà. Ser vulnerable implica fragilitat, amenaça, possibilitat de patir dany. Vulnerabilitat significa ser susceptible de rebre o patir alguna cosa dolenta o dolorosa, com ara una malaltia, i també la possibilitat de ser ferit físicament o emocionalment. La vulnerabilitat també es pot entendre com poder ser persuadit per la temptació, no ser invencible, no tenir el control absolut d'una situació, no estar en una posició de poder o, almenys, tenir la possibilitat que aquest poder es vegi debilitat.^{1,2}

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, també, amb la mort.

El gènere humà ha lluitat contra la vulnerabilitat. Si no, com es pot avançar per la vida essent incessantment preocupats per infinitat de coses que no podem controlar! Per què inquietar-nos per la finitud de la vida, per la meua responsabilitat sobre les coses, per comprendre els meus sentiments i els dels altres, per obrir-me als altres? Què aconseguixo arriscant-me, sent vulnerable, si em poden ferir? És potser millor no mirar, edulcorar la realitat i anestesi- ar el que sento i penso? Ningú que es consideri assenyat no pot passar tot el dia amb el mantra de l'autoconsciència de la vulnerabilitat i de ser feliç... Ens han dit que la vulnerabilitat és irremeiablement negativa, que la consciència de la nostra pròpia vulnerabilitat ens debilita, que podem ser «invulnerables». La ciència ens promet posar fi a l'envelliment i oferir-nos el do de l'eterna joventut: s'ha acabat el patiment, ja no som dèbils, viurem per sempre. El cinema fa possible que creguem que som un James Bond qualsevol. Ens proposen cada dia un món senzill, on se'ns facilitin les feixugues tasques quotidianes, els nostres desitjos siguin coneguts abans fins i tot que per nosaltres mateixos, algú pensi per nosaltres i se'n indueixi un món a mida. Qui pensa en el valor de l'esforç, de possibles ferides, de la importància de ser vulnerables! *Carpe diem!*

No hi ha cap altra sortida, si volem viure, VIURE amb majúscules, que assumir el que deia Jorge Luis Borges (2017) a *El immortal*,³ que tot és «preciosament precari», i per això la comprensió i la vivència de la vulnerabilitat són essencials. Però, a més, una altra mirada sobre la vulnerabilitat és possible, no des de la tradicional dicotomia vulnerabilitat-invulnerabilitat —la invulnerabilitat no existeix—, sinó des de la concepció d'una vulnerabilitat positiva, que ens ajudi a cuidar-nos a nosaltres mateixos; en definitiva, a descobrir-nos.

1 Feito, L. «Vulnerabilidad». *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, vol. 30, supl. 3 (2007), p. 7-22.

2 Torralba, F. «Hacia una antropología de la vulnerabilidad». *FORMA*, vol. 02 (2013), p. 25-32.

3 *El immortal* és el títol d'un conte publicat per primera vegada el 1947 que va tornar a aparèixer al volum *El Aleph*. El relat reflexiona sobre el que passaria si els homes aconseguissin algun dia la immortalitat. (Borges, J. L. *El Aleph*. Madrid: De Bolsillo, 2017.)

2. Algunes dicotomies sobre ericons i guineus, geògrafs i exploradors

L'escriptor txec Milan Kundera planteja, a la seva novel·la *La insuportable lleugeresa de l'ésser* (2008), si és més transcendental el pes o la lleugeresa. Diu així: «Aquest va ser l'interrogant que es va plantejar Parmènides al segle sisè abans de Crist. Al seu parer, el món estava dividit en principis contradictoris: llum-foscor; subtil-tosc; calor-fred; ser - no ser. Un dels pols de la contradicció era, segons ell, positiu (la llum, la calor, allò que és fi, el ser), l'altre negatiu. Una divisió com aquesta entre pols positius i negatius ens pot semblar puerilment simple. Amb una excepció: què és positiu, el pes o la lleugeresa? Parmènides va donar la solució: la lleugeresa és positiva, el pes és negatiu. Tenia raó? És una incògnita. Només una cosa és segura: la contradicció entre pes i lleugeresa és la més misteriosa i equívoca de totes les contradiccions». Kundera, entre altres qüestions, es refereix a si és bo prendre's la vida «pesadament»: intentar comprendre-la, obrir una finestra a la nostra interioritat, tenir un punt de vista ètic, allunyar-se de la trivialitat, etc. O, al contrari, val més la pena viure la vida en tota la seva «lleugeresa»: viure sense reflexionar, acceptar la banalitat, no pensar en les conseqüències i un llarg etcètera.

El 1943, Antoine de Saint-Exupéry va publicar *Le Petit Prince* (*El petit príncep*) als Estats Units. Es considera un llibre infantil⁴ per la forma en la qual va ser escrit, però conté profundes observacions sobre l'ànima humana. Al capítol xv, el Petit Príncep arriba al sisè planeta, on troba un senyor vell que escriu grans llibres. El senyor vell resulta que és geògraf, és a dir, «un savi que sap on són els mars, els rius, les ciutats, les muntanyes i els deserts». El Petit Príncep, amb un viu interès pel tema, pregunta al geògraf si hi ha rius al seu planeta, i aquest li respon que no pot saber-ho, perquè «és geògraf, però no explorador». El geògraf, escriu Saint-Exupéry, «és massa important per dedicar-se a vagarejar. No abandona el seu despatx. Però hi rep els exploradors. Els interroga i pren nota dels seus records». El geògraf estudia, segons l'autor, «la moralitat de l'explorador», perquè seria una catàstrofe dibuixar una muntanya o un llac on no hi fossin; exigeix proves de l'existència dels accidents geogràfics i

dona fe del que succeeix. Però mai no s'aventura fora del seu lloc de treball. Saint-Exupéry planteja subtilment, com ho va fer Isaiah Berlin una dècada més tard, una altra dicotomia que pretén caracteritzar la condició humana: la diferència entre els qui arriben explorant el món i els qui certifiquen i en donen fe; entre els qui s'arrisquen i els qui prefereixen quedar-se a casa seva, a recer; entre pioners i notaris.

En un assaig publicat el 1953 per Isaiah Berlin, titulat *El erizo y la zorra*,⁵ el filòsof cita al primer capítol un fragment del poeta grec Arquíloc: «La guineu sap moltes coses, però l'erico en sap una d'important». El mateix Berlin comenta que els estudis discrepen sobre la correcta interpretació de «tan fosques paraules». Potser volen dir que, malgrat la seva innata i famosa astúcia, la guineu es dona per vençuda davant l'única defensa de l'erico, les seves pues. No obstant això, en sentit figurat, destaca Berlin, les paraules d'Arquíloc pretenen assenyalar les diferències més profundes entre els éssers humans: d'una banda, els qui tenen una única visió central, sistematitzada, de la vida, un principi ordenador en funció del qual tenen sentit i s'acoblen els esdeveniments, un sistema més o menys congruent o integrat a través del qual aquestes persones comprenen, pensen i senten (els ericons); i, de l'altra, els qui tenen una visió dispersa i múltiple de la realitat i dels homes, que persegueixen moltes finalitats diferents, sovint inconnexes i contradictòries, que no integren el que existeix en una explicació o ordre coherent, ja que perceben el món com una complexa diversitat en la qual, encara que els fets o fenòmens particulars tinguin sentit i coherència, el tot és tumultuós, contradictori, inaprehensible (les guineus). Els uns tenen una visió centrípete de la vida (els ericons), i els altres, una visió centrífuga (les guineus). L'erico tendeix a reduir, la guineu viu feliç en la diversitat. L'erico converteix el caos en ordre; per a la guineu, la suma és una confusió vertiginosa (no una unitat) en la qual troba el gust de viure. L'erico odia la confusió i estima la tranquil·litat del que és harmònic; la guineu estima allò complex, gaudeix del que és borrós i s'avorreix en l'equilibri i la tranquil·litat. Independentment que Berlin, a l'assaig original, creés aquesta metàfora per analitzar l'obra de Lev Tolstoi, contraposa dues formes molt diferents de ser al món (viure obert en oposició a

⁴ Saint-Exupéry, A. *El petit príncep*. Barcelona: Empúries, 2007.

⁵ Traducció de Carmen Aguilar, publicat a Espanya per l'editorial Muchnik el 1998. (Berlin, I. *El erizo y la zorra*. Barcelona: Muchnick, 1998.)

tancat, les parts davant del tot, centrípet versus centrífug, la confusió o la tranquil·litat, l'equilibri contra la inestabilitat), i encara que durant tot el seu assaig parli de dos tipus d'escriptors, bé eriçons, bé guineus, sí que creu que Tolstoi, almenys Lev Tolstoi, es pot classificar com a eriçó i guineu alhora; o, en altres paraules, la transició entre eriçó i guineu és possible.

3. Cap a una visió positiva de la vulnerabilitat

La paraula *vulnerabilitat*, com s'ha subratllat, té mala fama, i no és estrany, ja que designa, etimològicament, la possibilitat de ser ferits, revelant una condició humana subjecta a vaivens i sacsejades; en definitiva, una existència inestable i feble. Si recorreguéssim, per exemple, a un diccionari de sinònims, termes com *debilitat*, *fragilitat* i *inseguretat* s'associarien a *vulnerabilitat*. La vulnerabilitat és, com diuen els filòsofs, un element constituent de la nostra humanitat, és intrínseca a l'ésser humà. Ja ho deia el filòsof i escriptor jueu Emmanuel Lévinas:⁶ «El jo, de cap a peus, fins a la medul·la dels ossos, és vulnerabilitat».

L'ésser humà és, doncs, vulnerable per la seva pròpia naturalesa. Som vulnerables en néixer, quan estem malalts, quan ens enamorem, quan necessitem els altres, quan ens enfrontem a situacions noves, quan volem avançar. Podem ocultar la nostra vulnerabilitat, amagar-la o enterrar-la ben fondo, però no hi ha ni un sol segon en què no la tinguem al costat. De vegades aconseguirem disfressar-la o emmascarar-la, i fins i tot suposar ingènuament que s'allunya, però sempre serà la nostra fidel companya.

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 forma negativa i associada, generalment, a les possibilitats o no de fer front a evolucions i canvis.⁷ Diferents autors, per exemple, han situat la vulnerabilitat com el revers de

la resiliència,⁸ com la (im)possibilitat de fer front a un fet extern⁹ o com una mesura indirecta del risc;^{10,11} mentre que d'altres parlen de vulnerabilitat com el conjunt de característiques o variables que defineixen les possibilitats d'alguns subjectes de patir malalties o traumes, o sucumbir als efectes de l'estrès.¹²⁻¹⁴ Derivats d'aquesta visió de la vulnerabilitat, s'han conceptualitzat i taxonomitzat (vegeu el quadern annex)¹⁵ diversos tipus de vulnerabilitat (cognitiva, social, afectiva, econòmica, etc.), i s'han trobat diferents relacions entre les possibilitats de patir un esdeveniment advers o experimentar dèficits en àrees de funcionament i diverses variables psicològiques i de salut. Fins i tot s'ha arribat a entendre la vulnerabilitat com una condició premòrbida d'algunes malalties com la depressió.¹⁶ En aquest sentit,

8 Miller, F.; Osbahr, H.; Boyd, E. et al. *Op. cit.* (2010).

9 Proag, V. «The Concept of Vulnerability and Resilience». *Procedia Economics and Finance*, vol. 18 (2014), p. 369-376.

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

11 Schneider, S. H.; Semenov, S.; Patwardhan, A. et al. «Assessing key vulnerabilities and the risk from climate change». A: *Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)*. M. L. Parry; O. F. Canziani; J. P. Palutikof et al. (ed.). *Climate change 2007: impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of Working Group II to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2007.

12 Marsland, A. L.; Walsh, C.; Lockwood, K. et al. «The effects of acute psychological stress on circulating and stimulated inflammatory markers: A systematic review and meta-analysis». *Brain, Behavior, and Immunity*, núm. 64 (agost 2017), p. 208-219. Epub 12 gener 2017. pii: S0889-1591(17)30011-9.

13 Perl, M. M.; Hannigan, C.; Brennan, S. et al. «Cognitive reserve and self-efficacy as moderators of the relationship between stress exposure and executive functioning among spousal dementia caregivers». *International Psychogeriatrics*, vol. 29, núm. 4 (2017), p. 615-625.

14 Dücker, M. L. A.; Brewin, C. R. «A Paradox in Individual Versus National Mental Health Vulnerability: Are Higher Resource Levels Associated With Higher Disorder Prevalence?». *Journal of Traumatic Stress*, vol. 29, núm. 6 (2016), p. 572-576.

15 Torralba, F.; Yanguas, J. Vulnerabilidad: concepto y tipologías. Vivir bien, sentirse mejor. Barcelona: Obra Social "la Caixa", 2017.

16 Rueda, B.; Pérez-García, A. M.; San Juan, P. et al. «The psychological vulnerability measurement: Psychometric characteristics and validation in nonclinical population». A: P. M. Goldfarb (ed.). *Psychological Test and Testing Research Trends*. Nova Science Publishers: Hauppauge, NY, 2007, p. 39-54.

6 Lévinas, E. *Humanismo del otro hombre*. Mèxic: Siglo Veintiuno Editores, 2001. Traducció de Daniel Guillot. (Títol original: *Humanisme de l'autre homme*. Montpeller: Fata Morgana, 1972.)

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

la literatura gerontològica no ha estat immune a aquesta mirada, i ha definit la vulnerabilitat com un concepte lligat a la dependència i a les pèrdues (cognitiva, funcional, comunicacional, social, etc.), als estereotips, les autopercepcions negatives, etc.^{17,18}

En qualsevol cas, encara que existeix aquesta mirada negativa de la vulnerabilitat, una altra perspectiva és possible i, fins i tot, necessària. Molt abans que aquesta caracterització negativa de la noció de vulnerabilitat s'estengués per les diferents ciències i disciplines, diversos autors, des d'altres mirades, reclamaven un altre enfocament. Només cal recordar la filòsofa francesa Simone Weil (1909-1943) quan deia: «Aquesta vulnerabilitat de les coses valuoses és bella perquè la vulnerabilitat és una marca d'existència».¹⁹

L'any 2000, Julián Marías va publicar un article titulat «Las tentaciones y la vulnerabilidad» en el qual afirmava que la vulnerabilitat que afecta la vida humana «no hi ha dubte que és un risc, una amenaça, una promesa de possible patiment». Però continuava dient que aquesta 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, de la possibilitat de sentir el dolor de l'absència, de l'afany de realitzar possibilitats l'exclusió, el fracàs o la pèrdua de les quals fereix». Marías subratllava que evitar la vulnerabilitat (tornar-nos invulnerables), a més d'immoral, és «la pèrdua de la intensitat de la vida, la desafecció —que sol ser despego, com l'autor emfatitza amb ironia—, la seva reducció a formes inferiors, la supressió de l'entusiasme, de l'adhesió a allò que, tot i ser valuós, es pot perdre, pot fracassar». Invulnerabilitat és per a Marías sinònim de «falta de generositat, de reclusió en la pròpia realitat, d'incapacitat de donar i donar-se, i per això, de rebre alguna cosa que efectivament valgui la pena».

Tornant a les dicotomies, si la vulnerabilitat és sinònim d'obertura a altres realitats, d'interdependència, de companyia, d'altruisme, de compassió,

el seu antònim, la invulnerabilitat, és equivalent a enrocament, a replegament personal, a insensibilitat. La vulnerabilitat ens projecta cap al progrés personal; la invulnerabilitat, cap al retrocés. La vulnerabilitat és canvi; la invulnerabilitat, estabilitat. La vulnerabilitat és «pesantor» (seguint l'argumentació de Kundera), és explorar (segons Saint-Exupéry), és, d'alguna manera, ser una «guineu centrífuga» (interpretant potser excessivament Berlin); mentre que la invulnerabilitat és, antagònicament, sinònim de «lleugeresa», de ser «geògraf-notari» d'allò que passa, de ser un «erigó centrípet».

La vulnerabilitat, així mateix, té un doble rol: a més de designar una situació, un context, tant d'obertura i de possibilitats com de ser ferits, és a la vegada una emoció o, millor dit, un conjunt de diferents emocions que sentim en molt variades situacions, que enquadrem en allò que definim com aquest sentiment de vulnerabilitat. Ens sentim vulnerables quan endevinem la nostra fragilitat, la nostra inseguretat, la nostra inconsistència, la nostra inestabilitat, la nostra incertesa. De vegades, la vulnerabilitat es disfressa de perplexitat, d'agitació, de canvi; o es camufla de nerviosisme o d'inquietud. La vulnerabilitat s'amaga en l'amor, en el dubte, en la preocupació, en el desconcert, en la vergonya. Vulnerabilitat és el sentiment que intueixo quan m'agrada algú, quan m'enamoro, quan percebo el vertigen i sento que la Terra se'm belluga sota els peus. Vulnerabilitat és el que noto dins meu quan he de prendre una decisió difícil o quan amago les meves idees i emocions. El sentiment que acompanya la compassió que una persona sent quan veu una altra malalta i pensa que això també li podria passar a ella, i no sap què dir-li, s'anomena vulnerabilitat. Percebo vulnerabilitat quan crec que hauria de canviar de vida i no ho faig perquè prefereixo continuar mig malament que explorar la possibilitat de sentir-me bé, encara que sigui imprudent i fins i tot esbojarrat o temerari. Enfrontar-me a la meua vulnerabilitat és el que faig cada vegada que aconsegueixo dir que no quan no vull fer una cosa determinada. Se sent vulnerable la cuidadora que cuida una persona dependent, el marit que tem ser rebutjat per la seva parella, la persona que està aïllada o se sent sola, la persona que tem per la seva salut, la que sent por per la seva vida o per la d'aquells que estima. Se sent vulnerable el qui perd un amic, el qui troba algú a faltar. Una persona pot percebre vulnerabilitat quan acarona o

17 Lawton, M. P. «Psychological Vulnerability». *IRB: Ethics & Human Research*, vol. 2, núm. 8 (octubre 1980), p. 5-7.

18 Birren, J. E.; Schaie, K. W. (ed.). *Handbook of the psychology of aging*. 6a ed. San Diego, CA: Academic Press, 2006.

19 García Algarra, F. «Simone Weil: La fuerte vulnerabilidad», *Diario 16* (11 novembre 2016).

quan és acaronada; quan té esperança, perquè la il·lusió i les promeses es tenyeixen de vulnerabilitat. Ens fan vulnerables les olors, els nostres pensaments, la música que escoltem, els llibres que llegim, la buidor que de vegades experimentem. La capacitat de viure amb aquesta sensació de vulnerabilitat, de risc, d'inseguretat, és potser la mesura més fina de la valentia, perquè implica autoacceptació personal i suposa el reconeixement dels propis límits. Fer el primer pas quan no hi ha garanties d'èxit, donar-nos quan ignorem l'existència o no de reciprocitat, viure sense certeses.

Juan Manuel Almarza,²⁰ en una conferència en un congrés de Sevilla sota el lema «La vulnerabilitat dels emigrants i els drets humans», celebrat al febrer del 2016, comentava: «El filòsof Bernard Williams deia que els poetes grecs ens demostren que les coses que més ens importen no estan en absolut sota el control de la raó o sota el control humà, sinó exposades a la sort a gran escala. Depenem de les coses de fora que no podem controlar amb la nostra raó. Martha Nussbaum —prossegua Almarza— diu 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 les quals podem ser vulnerables quan ens relacionem amb els altres i amb tot allò que queda 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, etc.), que queden 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 ara perdre la feina als 50 anys, separar-se, perdre amics, etc.». Com dèiem abans, una altra forma de veure la vulnerabilitat és possible i desitjable.

Josep Maria Esquirol²¹ escriu que «viure no és viure, sinó adonar-se'n», i una mica més endavant cita una bella frase de Gabriel Marcel: «Una ànima a la qual li sigui aliena tota inquietud és una ànima escleròtica». Per això la vulnerabilitat ens convida a «viure amb majúscules, negreta i subratllat», encara que Julián Marías ens anima a examinar els efectes i les conseqüències de

la vulnerabilitat en la nostra vida quan diu: «En el mateix moment d'acceptar-la, cal preparar la resistència a la vulnerabilitat. Cal conèixer i mesurar les pròpies forces, la capacitat de resistència, els recursos per fer-ho. Les ferides que la vida rep provoquen la intervenció del conjunt de les seves possibilitats, per fer possible en primer lloc l'acceptació, després la possible curació, potser fins i tot la cicatrització».²² I conclou el seu text amb una recomanació: «Crec que el que és decisiu perquè la vulnerabilitat sigui una dimensió positiva i valuosa de la vida, perquè tingui una significació moral, és que la recepció i l'acceptació de les ferides no impedeixi la continuïtat del projecte personal. Experimentar les ferides i sentir-les vivament no implica necessàriament ser «vençut» per aquestes ferides. Com passa amb l'atzar, que també sovint fereix, la vida les incorpora i les assumeix, incloent-les en la seva textura».

4. Breu història de les emocions

La vulnerabilitat admet almenys dues lectures: d'una banda, ens remet a un context de vida i oportunitats; de l'altra, designa una emoció, una cosa que sentim, que podem identificar i intentar comprendre, i a partir d'aquí, utilitzar per al nostre desenvolupament personal.

Aprofundir en la comprensió de la vulnerabilitat com una emoció és l'objectiu d'aquest apartat i del següent. I, per fer-ho, examinarem, encara que sigui molt breument, les diferents formes d'entendre les emocions que hi ha hagut en la ciència al llarg de la història, per poder comprendre'n, en aquest cas, una: la vulnerabilitat.

4.1. DARWIN I LA TEORIA EVOLUCIONISTA: EL COMENÇAMENT

El 1873, Darwin va publicar *L'expressió de les emocions en l'home i en els animals*. En aquest estudi postulava que totes les funcions psicològiques estaven al servei de l'adaptació, incloent-hi la motivació i les emocions, i que aquestes últimes incrementarien les possibilitats de sobreviure, ja que eren elements facilitadors tant de la resolució de problemes com de respostes als

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

21 Esquirol, J. M. *La resistencia íntima*. Madrid: Acantilado, 2015.

22 Marías, J. «Las tentaciones y la vulnerabilidad». *Humanitas* [Santiago de Xile: Pontificia Universidad Católica de Chile], núm. 19 (juliol-setembre 2000).

reptes del medi ambient. Darwin, a més, creia que les emocions eren universals, que estaven determinades biològicament, que responien a un mecanisme comunicatiu amb una funció adaptativa que permetia respondre davant situacions d'emergència incrementant les possibilitats de supervivència,²³ i que tenien dos components, un d'innat relacionat amb l'expressió i el reconeixement facial emocional, que era universal, i un altre d'aprenentatge, que permet que les emocions evolucionin.

Per a Darwin i els seus seguidors, les emocions es consideraven respostes adaptatives primitives, i hi havia un nombre determinat d'emocions bàsiques (alegria, por, etc.) que servien per coordinar una infinitat de funcions psicològiques i corporals, a més a més del seu objectiu principal: sobreviure.^{24,25} En cap moment Darwin considera que les emocions tinguin un sentit, un significat, ens ensenyin alguna cosa o incloguin cap tipus d'avaluació.

4.2. TEORIA DE JAMES-LANGE: LA BASE FISIOLÒGICA DE L'EMOCIÓ

William James (germà del novel·lista i dramaturg Henry James) va publicar el seu cèlebre *The Principles of Psychology* el 1890, i s'hi feia aquesta pregunta: què és una emoció? El 1885, juntament amb el psicòleg danès Carl Georg Lange, que estudiava la mateixa qüestió des d'una perspectiva semblant, havien publicat un treball conjunt, titulat *The Emotions*, per la qual cosa la seva teoria es coneix sovint com a Teoria de James-Lange.²⁶

La peculiaritat de la Teoria de James-Lange consisteix en el fet de concebre les emocions a partir

d'una curiosa inversió dels termes causals en què les acostumem a entendre habitualment. Diu James: «La forma natural que tenim de pensar sobre aquestes emocions és que la nostra percepció mental d'algun fet excita l'afecte mental anomenat emoció, i que aquest estat mental dona lloc a l'expressió corporal. La meua teoria, al contrari, és que els canvis corporals venen directament a continuació de la percepció del fet excitant, i que el nostre sentiment d'aquests mateixos canvis tal com succeeixen és l'emoció».²⁷

Per a James i Lange, el que es presenta en primer lloc són les manifestacions corporals; l'estat mental corresponent ve després. Per això James fa una afirmació que ens crida poderosament l'atenció, i és que «sentim tristesa perquè plorem» i «sentim còlera perquè colpegem», i no a la inversa. La percepció de la reacció fisiològica, per tant, és aquí l'element central de l'emoció. En altres paraules, el sentiment dels canvis físics en la mesura que tenen lloc és l'emoció; els elements motors, sensorials i associacionals ho expliquen tot.²⁸ James i Lange no necessiten cap altre element (pensaments, idees, motivació, etc.) per elaborar la seva teoria, perquè les emocions són per a ells —i per a alguns dels seus seguidors— mera fisiologia.

4.3. TEORIA DE CANNON (1927) - BARD (1938)

A partir de la teoria anterior, aquests autors destaquen dos aspectes sobre les emocions: a) que estan formades tant per les nostres respostes fisiològiques com per l'experiència subjectiva de l'emoció davant un estímul (tant l'emoció com la reacció davant un estímul serien simultànies, una novetat respecte de la Teoria de James-Lange); b) que totes les reaccions físiques són iguals per a diferents emocions i que, exclusivament sobre la base dels senyals fisiològics, no podríem distingir una emoció d'una altra.

23 Palmero, F.; Fernández-Abascal, E. G.; Martínez-Sánchez, F. et al. (coord.). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill, 2002.

24 Niedenthal, P.; Krauth-Gruber, S.; Ric, F. *Psychology of Emotion: Interpersonal, experiential and cognitive approaches*. Nova York; Hove: Psychology Press, 2006.

25 León, D. *Emociones en la vejez. Diferencias asociadas a la edad*. [Tesi doctoral no publicada.] Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, 2014.

26 Gil, M. *La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: El papel de las emociones en la vida pública*. [Tesi doctoral no publicada.] València: Universitat de València, 2014.

27 James, W. *The principles of psychology*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1983, p. 1065.

28 Cannon, W. B. «The James-Lange Theory of Emotions: A critical examination and an alternative theory». *The American Journal of Psychology*, vol. 100, núm. 3-4 (1987), p. 106-107.

En definitiva, i això és l'essencial, aquests autors afegeixen, a la visió de l'emoció com una cosa exclusivament fisiològica, una idea clau: les emocions són també un producte cognitiu, són fruit del nostre cervell.

4.4. TEORIA DE SCHACHTER I SINGER: TEORIA DE L'ACTIVACIÓ COGNITIVA (1962)

El 1962, va aparèixer un article tremendament influent de Stanley Schachter i Jerome Singer,²⁹ en el qual presentaven —atenció!— un enfocament cognitiu per explicar les emocions. Resumidament, afirmaven que el que realment distingeix les experiències emocionals concretes no es deu a diferents canvis viscerals (que és el que afirmava James), sinó a entitats abstractes, a idees i pensaments; en definitiva, a resultats dels processos cognitius que avaluen el significat de l'estímul. Aquests autors consideren que un estat emocional donat depèn tant d'un *arousal* fisiològic (activació general fisiològica i psicològica de l'organisme) com d'una cognició apropiada per a aquest estat d'*arousal*.

Així doncs, l'emoció dependria d'una doble apreciació: d'una banda, de com s'avalua el fet, i de l'altra, de com s'identifica el que passa al propi cos. És la cognició la que determina si l'estat d'*arousal* fisiològic (activació) es pot etiquetar com a ràbia, alegria, por, etc.³⁰ La interpretació que el subjecte fa dels estímuls —al cap i a la fi una avaluació— és el factor més rellevant en l'emoció, més encara que la informació orgànica.

4.5. TEORIA DE LES EMOCIONS DIFERENCIALS O DET (1971, 1977, 1991), DE CARROLL IZARD

La Teoria de les Emocions Diferencials (DET, de l'anglès Differential Emotions Theory), desenvolupada per Carroll Izard, considera tres factors: el neural, l'expressiu i l'experiencial. Izard assenyala que: a) la base neural dels sentiments continua

estable al llarg del cicle vital; b) l'emoció i la cognició, malgrat que sovint es tracten com a entitats separades, interactuen i s'integren en el cervell;³¹ c) les emocions suposen un sistema motivacional primari per al comportament humà, i cadascuna d'elles presenta diferents funcions adaptatives.

La DET proposa set principis,³² resumits en els sis punts següents, i que suposen un gran avanç, respecte de visions anteriors, que ens van acostant a poder entendre tant l'emoció de la vulnerabilitat com el paper que pot fer en la nostra vida d'una manera més suggeridora:

- Les emocions deriven de l'evolució, de manera que accepta la idea que proposava Darwin.
- Les emocions influeixen en el fet d'«adonar-se'n» i, en gran part, determinen els continguts i el focus de la consciència.
- Les emocions són motivacionals i informatives, i constitueixen un component clau de la cognició i del comportament.
- Les emocions es generen en interaccions cognició-emoció.
- Els esquemes emocionals (definites com a estructures d'emoció i cognició que interactuen per generar experiències de sentiment, pensament i tendències a l'acció) poden ser adaptatius o desadaptatius.
- L'emoció guia l'atenció, cosa que, al seu torn, influeix en altres processos mentals.³³

La DET assumeix: a) que hi ha emocions bàsiques innates i universals (enuig, alegria, sorpresa, por, angoixa, disgust, interès i vergonya); b) que aquestes emocions poden operar independentment de la cognició; c) que les emocions i la cognició poden també operar plegades; d) que la capacitat d'interpretar i identificar les diferents emocions és innata i es torna més específica i complexa al llarg de la vida.

29 Schachter, S.; Singer, J. «Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state». *Psychological Review*, vol. 69, núm. 5 (setembre 1962), p. 379-399.

30 Schachter, S.; Singer, J. Op. cit. (setembre 1962), p. 380.

31 Izard, C. E. «Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues». *Annual Review of Psychology*, núm. 60 (2009), p. 1-25.

32 Izard, C. E. Op. cit. (2009), p. 3-4.

33 Izard, C. E. Op. cit. (2009), p. 3-4.

4.6. TEORIA CENTRADA EN LA VALORACIÓ COGNITIVA: LAZARUS³⁴

Richard Lazarus^{35,36} va fer una aportació de grandíssim valor, a través d'una teoria sobre la valoració cognitiva, l'estrès i l'emoció, que s'ha convertit en un referent i que ha facilitat el desenvolupament de nous marcs teòrics sustentats sobre alguns dels conceptes que s'hi proposen (entre els quals es troba el de Martha Nussbaum, que analitzarem amb detall més endavant). Per a Lazarus,³⁷ l'emoció reflecteix l'íntima relació entre la persona i l'ambient, cosa que suposa una novetat respecte de totes les teories anteriors. Segons aquest autor, l'experiència emocional no es pot entendre únicament en termes biològics (allò que passa dins la persona o al cervell), sinó que sorgeix a partir de les transaccions entre l'individu i l'ambient en ser avaluat pel subjecte. L'activitat cognitiva és, per tant, precondition de l'emoció, perquè per experimentar una emoció la persona ha de comprendre —sigui en la forma d'una percepció avaluativa primitiva o bé a través d'un procés simbòlic altament diferenciat— que el seu benestar està implicat en les transaccions amb l'ambient. L'emoció no és, en conseqüència, únicament *arousal* fisiològic, sinó que tindrà lloc una emoció només si un individu avalua la trobada a la llum del seu benestar personal.³⁸

La teoria de Lazarus³⁹ es considera habitualment una teoria relacional, motivacional i cognitiva (de la mateixa manera que la de Martha Nussbaum que guia el marc teòric d'aquest itinerari):

- És relacional perquè les emocions es refereixen a la relació entre persona i ambient, i involucren amenaces (en el cas d'emocions negatives) i beneficis (en el cas d'emocions positives).
- És motivacional perquè les emocions agudes i els estats d'ànim són reaccions a les fites del

comportament en les trobades amb el món, en la seva adaptació i en el seu estat general.

- És cognitiva perquè involucra coneixement i avaluació del que passa a les trobades adaptatives de la vida.⁴⁰

S'observa, a més, un altre ingredient fonamental en la teoria de Lazarus, que és la idea d'avaluació, entesa com el procés a través del qual la persona construeix el significat de les relacions amb el seu medi. Lazarus diu (a l'apartat següent veurem la importància de l'avaluació en les emocions): «A partir d'una reacció emocional podem saber molt sobre què és el que li interessa a una persona en la relació amb el seu medi o en la vida en general, de quina manera interpreta el món o s'interpreta ella mateixa, i de quina manera s'enfronta als prejudicis, perills i reptes. No hi ha cap altre concepte en psicologia que reveli amb tanta riquesa la manera com un individu es relaciona amb la vida i les especificitats del seu medi físic i social».⁴¹

4.7. RESUM

En aquesta breu història de les emocions, hem intentat esbossar l'evolució que aquesta noció ha experimentat al llarg de la història, des d'una mirada exclusivament adaptativa i relacionada amb la supervivència fins a la inclusió d'una part cognitiva, avaluativa, motivacional, etc. que explica la seva complexitat, tant en termes constitutius com en allò referent a les funcions i rols que té en les persones.

5. Les emocions i Martha Nussbaum

5.1. «GUINEUS» I «ERIÇONS» DE LES TEORIES SOBRE LES EMOCIONS

Partint del fet que les emocions tenen, com hem vist, una naturalesa dual (d'una banda, són mers impulsos, automatismes que compartim amb la resta de les criatures del regne animal i que estan al servei de la supervivència; de l'altra, suposen un complex entramat que no tan sols comporta canvis corporals i una funció adaptativa,

³⁴ Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. Nova York: Springer Publishing, 1984.

³⁵ Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Op. cit.*

³⁶ Lazarus, S. R. *Emotion and adaptation*. Nova York: Oxford University Press, 1991.

³⁷ Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Op. cit.*

³⁸ Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Op. cit.*, p. 124.

³⁹ Lazarus, S. R., *Op. cit.*

⁴⁰ Lazarus, S. R. *Op. cit.*, p. 819.

⁴¹ Smith, C. A.; Lazarus, R. S. «Emotion and adaptation». A: L. A. Pervin (ed.), *Handbook of personality: Theory and research*. Nova York: Guilford, 1990.

sinó també les subtiletes pròpies de la intel·ligència humana, com ara records, imaginació, pensaments, etc.), és relativament habitual distingir entre dos tipus de teories sobre l'emoció, les no cognitives i les cognitives.⁴²

Les teories no cognitives, com ja s'ha assenyalat, descriuen les emocions en funció del seu paper en la nostra supervivència, ressaltant els processos automàtics de les emocions per damunt d'altres aspectes (cognitius, avaluatius, etc.). Pel fet de ser les emocions una cosa que simplement ens passa, de les quals som un «subjecte pacient» (no agent), es conceptualitzen com a mecanismes adaptatius que tenen com a propòsit contribuir a la supervivència. Aquestes teories no accepten, en general, la intencionalitat de les emocions, encara que s'han entreobert algunes portes en aquest sentit. Per tornar al símil dels eriçons i les guineus d'Isaiah Berlin,⁴³ i com ens recorda el filòsof Ronald de Sousa,^{44,45} els defensors de les teories no cognitives serien els eriçons, és a dir, els qui, com s'ha indicat, se centren en l'estudi de les emocions que tenen funcions identificables (alegria, tristesa, ira, por, etc.), susceptibles de ser estudiades mitjançant tècniques de neurociència; basen la seva mirada en mètodes d'investigació propis de les «ciències dures» i, generalment, no solen prestar atenció a altres fenòmens emocionals, perquè assumeixen que totes les emocions són, per dir-ho així, reduïbles a aquestes emocions bàsiques.

Les guineus, és a dir, les teories cognitives, creuen que les emocions tenen al mateix temps intencionalitat —Martha Nussbaum sol citar Marcel Proust i *A la recerca del temps perdut* per emfatitzar la «racionalitat» de les emocions, quan l'escriptor francès sosté que «l'amor causa veritables sacsejades geològiques del pensament»— i cognicions (judicis, creences, etc.). Aquestes teories converteixen algun aspecte cognitiu (una creença o una idea, per exemple) en un

fet nuclear, bé per al mateix concepte del que és una emoció o per distingir unes emocions de les altres. Alguns autors d'indubtable prestigi com Solomon⁴⁶ afirmen que una emoció «és un judici avaluatiu», un judici sobre nosaltres mateixos i la nostra situació o la d'altres persones, cosa que implica valors i ideals en funció dels quals vivim i organitzem el nostre pensament, i a través dels quals experimentem la realitat. Les guineus, per continuar amb la sistematització anterior, intenten ressaltar la diversitat de les emocions, emfatitzant la multiplicitat i la varietat de les seves causes, efectes, funcions i rols socials.⁴⁷

Sintetitzant probablement d'una manera excessiva, si passegem per un bosc dels Pirineus i hi trobem un os sense previ avís, les teories que entenen que les emocions —en aquest cas, la por— són un mecanisme lligat a la supervivència, relacionada amb complexos engranatges liderats pel sistema nerviós autònom, que augmentarà de forma gairebé instantània (fins i tot abans que siguem conscients d'haver-lo vist) la nostra freqüència cardíaca i la pressió arterial, tant sistòlica com diastòlica, incrementarà la conductància a la pell, estendrà la vasoconstricció, intensificarà la freqüència respiratòria i un llarg etcètera d'accions concatenades la finalitat última de les quals és salvar la vida, són suficients —aquestes teories— per explicar la nostra por i la possible reacció de fugida, i els eriçons sentiran l'íntima satisfacció de tenir raó (encara que, curiosament, els resulti complicat explicar el seu sentiment d'«íntima satisfacció» a través de la seva pròpia teoria). Però, què passa amb altres emocions⁴⁸ com la vergonya, la gratitud, l'experiència estètica, el gaudi exuberant, la pietat, l'amor devot, el penediment, la nostàlgia, el desdeny, l'admiració, la gratitud, l'orgull, el remordiment, la indignació, el menyspreu o la vulnerabilitat? Com es pot explicar una emoció com la compassió, per exemple, que obre una claraboia cap a la interioritat de la persona que pateix, que ens aproxima a l'experiència del patiment de l'altre, que ens fa sentir impotència, que ens pot conduir a prevenir el patiment o cultivar-nos en la fortalesa, que ens pot animar a escoltar la persona, a preocupar-nos per ella,

⁴² Gil, M. La noción de evaluación eudaimonista en la teoría cognitiva de las emociones de Martha Nussbaum. *Trans/Form/Ação* [Marília], vol. 39, núm. 3 (juliol-setembre 2016), p. 191-210.

⁴³ Berlin, I. *El erizo y la zorra*. Muchnick: Barcelona, 1998.

⁴⁴ Ronald de Sousa. *Emotion*. Disponible a: <http://plato.stanford.edu/entries/emotion/> [Consulta: 2012]

⁴⁵ Gil, M. La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: El papel de las emociones en la vida pública. [Tesi doctoral no publicada.] València: Universitat de València, 2014.

⁴⁶ Solomon, R. C. *The passions: Emotions and the meaning of life*. Indianapolis, EUA: Hackett Publishing Company, 1993.

⁴⁷ Gil, M. *Op. cit.* (juliol-setembre 2016), p. 191-210.

⁴⁸ Rorty, A. *Explaining Emotions*. Berkeley: University of California Press, 1980.

a recordar-nos d'ella o a fer, potser, tot allò que puguem per mitigar la seva situació? És possible entendre aquestes emocions des d'un punt de vista merament adaptatiu, estrictament fisiològic, o cal parlar d'altres qüestions —en absolut trivials— com ara la imatge que té cadascú d'ell mateix, el reconeixement, l'empatia, el dolor que provoca el patiment aliè, les valoracions que fem, allò que m'importa o no, i un altre llarg etcètera?

Si preguntéssim als eriçons —els de les teories no cognitives— com ens podem adonar de la vergonya que sentim si les emocions només serveixen per adaptar-nos, o si el rubor i el torbament són iguals o diferents que la vergonya, o com és possible sentir vergonya sense sentir-se «enxampat», o com pot ser que un individu estigui enfadat, si no és que té la ferma creença que ha estat ofès o maltractat, o els parléssim de la compassió, probablement mirarien cap a una altra banda, perquè intuirien —encertadament— que la cosa no va amb ells. Si del que es tracta és de comprendre les complexitats de l'emoció humana, l'esquema biologicista resulta insatisfactori per reduccionista, i és ineludible aprofundir en altres acostaments teòrics complementaris capaços d'assumir aquesta complexitat.⁴⁹

5.2. LA INTEL·LIGÈNCIA DE LES EMOCIONS⁵⁰

Per què les aportacions de Martha Nussbaum són essencials per entendre les emocions en general i la vulnerabilitat en particular? Què fa de la seva teoria una aportació d'indubtable valor tant per al programa «Viure bé, sentir-se millor»

⁴⁹ Encara que també és veritat que, si a algunes guineus els preguntéssim pels aspectes biològics de les emocions o per les respostes musculoesquelètiques, facials o vocals, o pel paper del sistema límbic i l'amígdala, etc. —que, sense cap mena de dubte, tenen un rol fonamental en les nostres emocions i sentiments—, també potser tindrien la temptació d'esdevenir invisibles i esvair-se entre la boira. Cal fer notar que s'ha accentuat la dicotomia entre eriçons (teories no cognitives) i guineus (teories cognitives) amb l'objectiu tant d'emfatitzar les diferències de plantejament com de visualitzar la necessitat d'un acostament cognitiu a la vulnerabilitat com el que adopta aquest itinerari. La distinció entre teories no cognitives i teories cognitives no és sovint tan radical.

⁵⁰ El títol d'aquest epígraf fa referència explícita i directa a un dels llibres bàsics de Martha Nussbaum sobre les emocions, que ha estat clau en la redacció d'aquest marc teòric.

com per a aquest itinerari, que porta per títol «Viure és descobrir-me»? Perquè les emocions, segons Nussbaum, són «intel·ligents», ens posen en contacte amb els nostres límits, que és des d'on podem créixer i «florir».

Entre altres qüestions d'interès, assenyalem les següents:

- **Les emocions ens parlen de com interpretem cadascú de nosaltres la realitat**

Les emocions tenen objecte, és a dir, són sobre alguna cosa, perquè, en cas contrari, serien mers símptomes físics. Si l'emoció no tingués objecte,⁵¹ el meu temor seria simple tremolor, la meua vergonya no seria altra cosa que rubor o enrojolament, i la meua agitació, pur moviment. Les nostres emocions passen per alguna cosa: una persona que està enamorada ho està perquè estima una altra; una mare se sent fràgil perquè acaba de tenir una discussió amb la seva filla; o un pare se sent vulnerable perquè ha perdut la feina amb 50 anys i dos fills. Les emocions són sobre els seus objectes, perquè impliquen una forma personal i subjectiva de percebre i interpretar la realitat.

- **Les emocions són una forma de «personalització»**

Les emocions són particulars, i la diferència en el sentiment no es pot buscar en la discrepància fisiològica. Així, i recollint l'exemple de Bedford,⁵² la distinció entre els sentiments de vergonya i torbament no es pot buscar en una diferència fisiològica o en una sensació corporal diferent entre l'un i l'altre, sinó en el tipus de situació en la qual apareix cadascun: la vergonya té un cert caràcter moral vinculat a la responsabilitat o a la culpa, mentre que quan parlem de torbament ens referim a un sentiment molt més imprecís i dèbil. En la vergonya hi ha responsabilitat; en el torbament, perplexitat. A més, les emocions tenen una lògica que ens resulta comprensible (ningú no s'alegra de la mort d'una persona estimada ni s'entristeix per la bona salut), tenen una racionalitat.

⁵¹ Gil, M. *Op. cit.*, 2014.

⁵² Bedford, E. «Emotions». *Proceedings of the Aristotelian Society*, núm. 57 (1957), p. 281-304.

- **Les emocions sorgeixen del que és valuós i rellevant per a cadascú de nosaltres**

«Les emocions sempre suposen la combinació del pensament sobre un objecte i el pensament sobre la rellevància o la importància d'aquest objecte; en aquest sentit, amaguen sempre una valoració o una avaluació.»⁵³ En altres paraules, una cosa ens produeix una emoció si és per a nosaltres valuosa i rellevant. Valuosa, perquè la «valoració cognitiva» és un element crucial perquè una emoció se suscití: no hi ha emoció si no hi ha percepció de valor. I rellevant, perquè les emocions tenen també una funció «avaluativa» en combinar-se la percepció d'un objecte amb el pensament sobre la seva rellevància i importància per al subjecte.

Dit d'una altra manera: les emocions ens informen sobre allò que valorem,⁵⁴ allò que és important per a cadascú de nosaltres. No es té por de perdre allò que no s'estima; la desaparició d'allò que no té valor no causa malestar. Si em sento vulnerable quan no soc capaç de dir-li no a la meua filla, és perquè el sentiment de vulnerabilitat m'«informa» que no he complert, d'alguna manera, alguna cosa que és important per a mi.

- **Les emocions tenen a veure amb el nostre desenvolupament personal**

Les emocions tenen a veure tant amb el «floriment» propi com amb els objectius i els projectes importants per a cada individu; és a dir, amb una vida humana plena, entesa com aquella en la qual no falten les coses a les quals atribuïm valor (no es tracta de sobreviure, sinó que volem fer-ho amb qualitat). I, què significa la idea de «florir»? El concepte de floriment té a veure amb el fet que únicament una vida que pugui «actualitzar» les nostres capacitats (és a dir, que pugui florir) serà una vida plena, satisfactòria i feliç, segons Nussbaum.⁵⁵ En paraules de Francesc

Torralba, dites en un altre context,⁵⁶ «que puguem ser allò que estem cridats a ser». Des d'aquesta perspectiva, es jutja com a moralment dolent i injust que a una persona dotada d'unes certes capacitats innates per actualitzar determinades funcions «valorades com a importants i bones» no se li permeti poder realitzar-les.⁵⁷

Una persona no té por per cadascuna de les catàstrofes que tenen lloc arreu del món, ni tem cadascuna de les fatalitats que sap que són greus i de conseqüències dramàtiques; pot sentir compassió pels qui les pateixen, però difícilment angosta. Si qui té un accident és la meua parella, o el meu fill, o la meua neta, la cosa canvia, perquè aquest infortuni «afecta» directament la possibilitat de portar una vida feliç i impedeix el meu propi «floriment».

- **Les emocions no són purament egoïstes**

Com hem vist, les emocions assenyalen el que ens importa i el que té a veure amb el «floriment» personal. «L'objecte de l'emoció és considerat important per a algun paper que fa en la vida de la persona.»⁵⁸ No sentim por per una calamitat que té lloc en algun racó desconegut del planeta, sinó que el que ens inspira aquesta emoció és que aquest desastre pugui fer mal a allò que estimem, siguin persones, projectes, objectius, fites o aspiracions. Podem sentir una certa tristesa per la mort d'una persona encara que no la coneguem, però només si és algú proper, algú a qui estimem, aquesta tristesa es convertirà en dolor. «El que inspira por és la idea de danys imminents que perjudiquin el nucli de les nostres afeccions i projectes més preuats.»⁵⁹

Concebre els objectes del món d'aquesta manera, avisa Nussbaum, no significa una visió instrumental d'aquests objectes per a la satisfacció personal. Que una persona en particular sigui important per a mi no exclou la seva vàlua. No és egoïsme, sinó autoreferència.

53 Nussbaum, M. C. Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones. Barcelona: Paidós Ibérica, 2008, p. 45.

54 Tienda Palop, L. de. «El papel de las emociones y la literatura en la deliberación pública: la figura del equilibrio perceptivo de Martha C. Nussbaum». *Arbor*, vol. 191, núm. 773 (2015): a241. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2015.773n3011>

55 Nussbaum, M. C. The musical representation: Meaning, ontology, and emotion. Cambridge, MA: MIT Press, 2007.

56 Presentació de la carta *Cuidar com ens agradaria que ens cuidessin*, Madrid, juny del 2016.

57 Blanco, S. «Reflexiones morales sobre los animales en la Teoría de Martha Nussbaum». *Revista de Bioética y Derecho*, núm. 25 (2012), p. 59-72.

58 Nussbaum, M. C. Op. cit., 2008, p. 53.

59 Nussbaum, M. C. Op. cit., 2008, p. 53.

- **Les emocions ens vinculen a la «interdependència»⁶⁰**

Les emocions tenen un caràcter eudaimònic, estan estretament relacionades amb el floriment del subjecte que les experimenta, com hem vist; és a dir, amb aquelles coses que són bones per a ell. I el que és bo per a un mateix inclou, en les relacions personals, el desig de beneficiar l'altre, i això és una part essencial de l'eudaimonia pròpia.⁶¹ Si un voluntari creu que un lloc digne on viure per als sense sostre és un bé important que mereix la pena reivindicar, se sentirà trist quan no s'aconsegueixi i alegre quan millori aquesta situació, ja que ho considerarà «nuclear» per al seu floriment personal. El món de les emocions no és en cap cas únicament egoista. Pot ser altruista, ens interessa també allò que passa al món.

- **Les emocions expressen la nostra vulnerabilitat**

Des del punt de vista de les emocions, ens fem conscients de la nostra vulnerabilitat davant el món, en el sentit que les nostres emocions estan lligades al que Nussbaum anomena «béns externs» (allò que no podem controlar a voluntat inclou qüestions materials i esdeveniments del món, però també coses que passen dins del cos, com la salut o la malaltia, etc.). Les emocions ens vinculen a qüestions clau del nostre benestar que no controlem, posen en relleu la nostra falta de control davant allò que ens passa, i estan relacionades amb la nostra pròpia consciència de vulnerabilitat. Nussbaum sosté que «l'emoció registra aquesta sensació de vulnerabilitat i de control imperfecte»,⁶² i creu que les emocions són «respostes a aquestes àrees de vulnerabilitat»⁶³

60 Les emocions ens acosten al món del que és «recíproc» dels altres. S'estima una altra persona, l'amistat és amb una altra persona.

61 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 55.

62 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 66.

63 Les coses vulnerables són aquelles que «es poden veure afectades per esdeveniments del món que es troben fora del control de la persona, que poden arribar per sorpresa, que poden ser destruïdes o eliminades fins i tot quan no ho desitgem» (Nussbaum, 2008, p. 54).

en les quals registrem els perjudicis que patim, que podríem patir o que per sort no patim».⁶⁴ La rellevància que determinats objectes tenen per a la persona rau precisament en el seu caràcter de ser externs, fora del control total i absolut de la persona.⁶⁵

- **Vulnerabilitat positiva i negativa**

Dels textos de Nussbaum es pot inferir que hi ha una vulnerabilitat positiva, relacionada amb les situacions que vivim que ens permetrien un desenvolupament personal màxim, i amb relació tant als altres com a allò que creiem que és important en la vida (tenir família, crear un món més just, enamorar-se, etc.); en definitiva, «poder ser allò que estic cridat a ser»; i una vulnerabilitat negativa, relacionada amb el que l'autora anomena «destrossar el Jo»: «Sento que les emocions destrossen el jo: perquè tenen a veure amb mi mateix i amb el que és meu, amb els meus plans i objectius, amb el que és important en la meua pròpia concepció del que significa viure bé».⁶⁶

- **Les emocions expressen el nostre compromís**

Com ja s'ha comentat, les emocions parlen del que és important per a cada persona, així com de la importància del seu objecte, però també representen el compromís de la persona amb l'objecte, com a part del seu esquema de finalitats.

- **Floriment com a cura d'un mateix**

La «mirada» eudaimonista recupera la importància de l'hàbit, la pràctica, l'educació i el treball en l'àmbit de les experiències i els afectes humans, per al desenvolupament d'una vida florent. Nussbaum parla de les capacitats que hauria de fomentar qualsevol societat que espe-

64 Nussbaum, M. C. *El ocultamiento de lo humano: repugnancia, vergüenza y ley*. Buenos Aires: Katz, 2006, p. 19.

65 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 64.

66 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 55.

ra vides florents entre els seus ciutadans^{67,68} com les relacionades amb la vida, la salut física, la relació amb altres espècies, el joc, etc. Però, a més, i específicament, parla de: a) poder usar els sentits, la imaginació, el pensament i el raonament; b) poder usar la imaginació i el pensament per a l'experimentació i la producció d'obres i esdeveniments religiosos, literaris, musicals, etc., segons la pròpia elecció; c) poder usar la pròpia ment en condicions protegides; d) poder gaudir d'experiències plaents i evitar els dolors no beneficiosos; e) poder mantenir relacions afectives amb persones i objectes diferents de nosaltres mateixos; f) poder estimar els qui ens estimen i es preocupen per nosaltres, i doldre'ns de la seva absència; g) en general, poder estimar, penar, experimentar ànsia, gratitud i disgust justificat; h) que el nostre desenvolupament emocional no quedi bloquejat per la por i l'ansietat; i) poder formar-se una concepció del bé i reflexionar críticament sobre els propis plans de vida; j) poder viure amb els altres i per als altres, reconèixer i mostrar preocupació per altres éssers humans, participar en diferents formes d'interacció social; k) ser capaç d'imaginar la situació d'un altre; l) que es donin les bases socials de l'autorespecte i la no humiliació, etc.

Resumidament, segons la teoria de Martha Nussbaum sobre les emocions (incloent-hi el sentiment de vulnerabilitat) i la seva relació amb les situacions de vulnerabilitat, les emocions:

- Són una forma personal i subjectiva d'interpretar la realitat.
- Tenen racionalitat i contenen una lògica comprensible.
- Parlen del que és valuós i rellevant per a la persona.

67 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2007, p. 88-89.

68 Guichot-Reina, V. «El "enfoque de las capacidades" de Martha Nussbaum y sus consecuencias educativas: hacia una pedagogía socrática y pluralista». *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria* [Internet], vol. 27, núm. 2 (21 desembre 2015), p. 45-70.

- Deixen entreveure els objectes de valor i els projectes de la persona que són importants per a la seva vida.
- Són autoreferencials.
- Ens vinculen als altres, ens marquen una pauta d'interdependència.
- Expressen el que ens importa i no podem controlar, és a dir, les nostres àrees de vulnerabilitat, que poden ser positives o negatives.
- Exposen els nostres compromisos.
- Es poden educar fomentant les nostres capacitats i facilitant el propi floriment personal, «ser el que estem cridats a ser».

6. La cura d'un mateix

Michel Foucault afirma que no ens podem ocupar de nosaltres mateixos si no ens coneixem, i ens recorda que la cura d'un mateix inclou tres aspectes fonamentals: a) una actitud respecte d'un mateix, dels altres i del món; b) una forma determinada d'atenció, de visió, que implica convertir la mirada i portar-la de l'exterior a l'interior, que suposa una certa forma de prestar atenció a allò que es pensa, a allò que passa en el pensament; c) la noció de cura d'un mateix designa una sèrie d'accions que exercim sobre la nostra pròpia persona, accions per les quals ens fem càrrec de nosaltres mateixos, ens purifiquem, ens transformem i ens transfigurem.⁶⁹ També comentava Foucault que preocupar-se per un mateix significa una forma de dirigir la mirada: desplaçar-la des de l'exterior, des del món, des de les coses, des dels altres, cap a un mateix.

Què ens ofereix la noció de vulnerabilitat tant si l'entendem com a emoció com si la considerem una condició? Resumint-ho molt, diríem que ens

69 Garcés, L. F.; Giraldo, C. «El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado». *Discusiones Filosóficas*, any 14, núm. 22 (gener-juny 2013), p. 187-201.

ofereix l'oportunitat d'«ocupar-nos de nosaltres mateixos». I ocupar-nos de nosaltres mateixos és transitar entre la nostra ànima de «geògraf» i d'«explorador», entre «eriçó» i «guineu», entre la «pesantor» i la «lleugeresa». Ocupar-nos de nosaltres mateixos és prestar atenció al que ens comuniquen les emocions, al que ens diuen que és valuós, al nostre compromís, a les nostres àrees de vulnerabilitat, etc.

A *La insuportable lleugeresa de l'ésser*, Milan Kundera —com també feia d'alguna manera Julián Marías— ens avisa sobre un cert risc d'explorar la vulnerabilitat: «El qui vol permanentment “arribar més amunt” ha de tenir en compte que algun dia l'envairà el vertigen. Què és el vertigen? La por a la caiguda? Però per què també tenim vertigen en un mirador proveït d'una tanca segura? El vertigen és diferent de la por a la caiguda. El vertigen significa que la profunditat que s'obre davant nostre ens atreu, ens sedueix, ens desperta el desig de caure, del qual ens defensem espantats».

7. Un últim punt que és, en realitat, una introducció, encara que sigui un epíleg

En aquesta primera part de la revisió teòrica del tercer itinerari del programa «Viure bé, sentir-se millor», hem abordat la complexa qüestió de la vulnerabilitat des d'una doble perspectiva que conté dues categories diferents d'anàlisi: la vulnerabilitat com a emoció que podem sentir en molt variades situacions de la vida; i la vulnerabilitat com a condició (com a requisit per al desenvolupament personal), com a variable situacional (si es vol entendre així), perquè, com deia el filòsof Julián Marías, «la vulnerabilitat és la condició de l'obertura a la realitat».

La vulnerabilitat com a condició és d'una entitat diferent de la vulnerabilitat com a emoció. El sentiment de vulnerabilitat, encara que, com hem vist, ens vincula a persones i coses, és personal i subjectiu; mentre que la vulnerabilitat com a

condició ens ubica d'una forma diferent davant el que ens passa en la vida, i és «meta» respecte de l'emoció.

Vulnerabilitat és una de les emocions que sento (també puc sentir por, desassossec o angonya; potser alliberament, perquè per fi sabré què tinc; o totes les coses alhora) davant la porta del cardiòleg just abans d'entrar-hi per rebre un diagnòstic que potser em condicionarà la vida. Vulnerabilitat (com a condició) és la situació en la qual em trobo «personalment», en la qual he de triar entre iniciar o no una nova relació als 70 anys o quedar-me sol, sabent el que sé de la vida i de l'amor: estic disposat a comprometre'm amb una altra persona?, i si no surt bé?, què hi guanyo jo? La vulnerabilitat com a condició és una forma d'«estar» en la vida, de «situar-me» en la vida, d'arriscar-me, de descobrir-me.

Aquesta doble perspectiva emocional i condicional (o situacional) plana al llarg d'aquest text, que transita entre la psicologia i la filosofia amb l'objecte de trobar fonament teòric, i que aborda, de manera consecutiva:

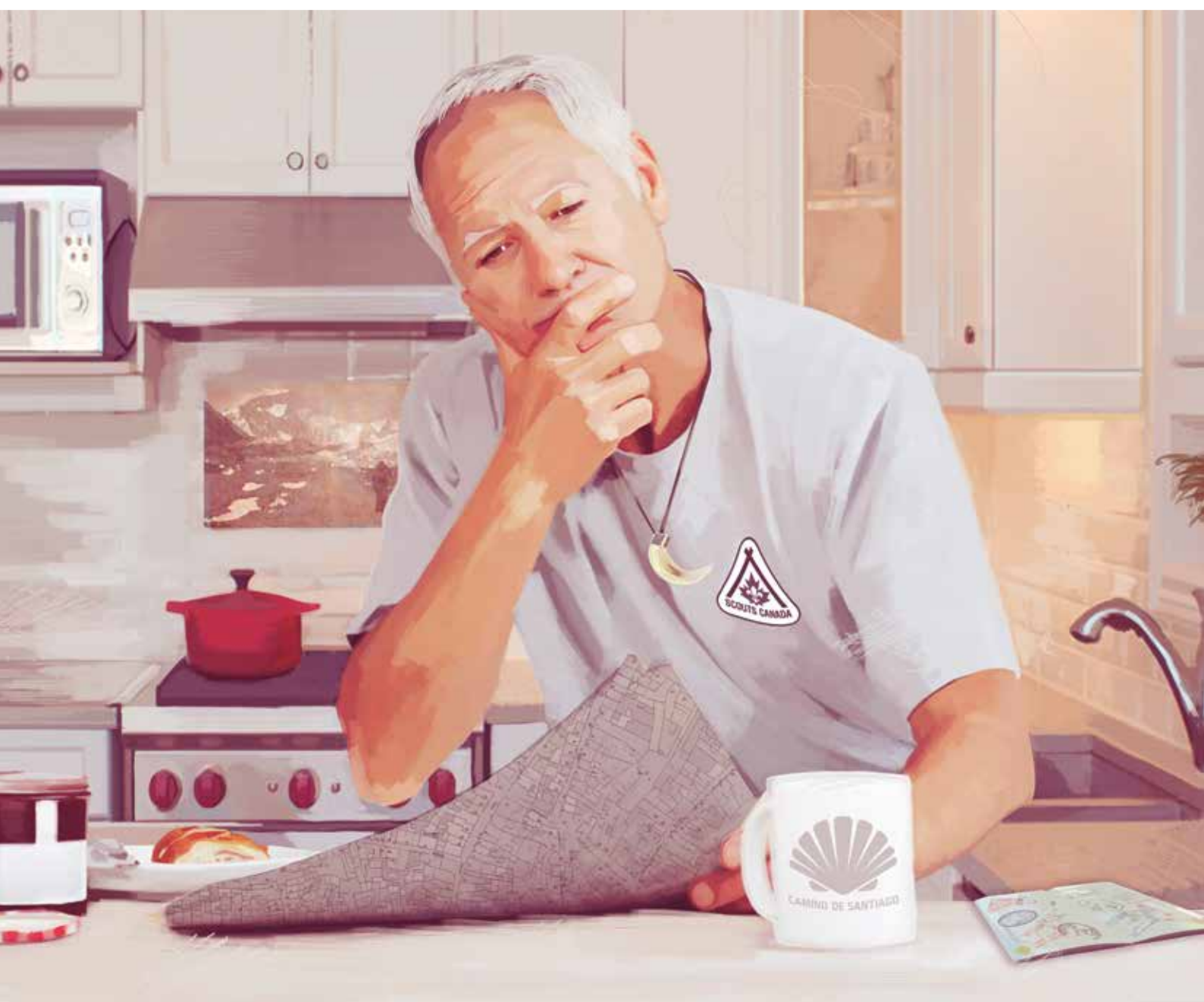
- Al segon apartat, «Mirades dicotòmiques», una visió del binomi vulnerabilitat-invulnerabilitat des del que és antagònic. Les mirades dicotòmiques tenen un punt d'irrealitat perquè la suposada separació en dos grups excloents és moltes vegades més imaginària que real, però també és pedagògica, perquè ens il·lustra per exclusió sobre allò en què volem aprofundir.
- Al tercer apartat, «Algunes dicotomies sobre eriçons i guineus, geògrafs i exploradors», i també per dicotomia, s'han descrit quatre «històries» que són quatre formes d'estar al món, i que parlen del que Julián Marías anomena «condició d'obertura» (o d'enrocament, segons com es vegi). Ser geògraf (quasi notari del que passa) o explorador, o eriçó o guineu, o triar la pesantor o la lleugeresa, ens mostra «condicions», «formes de fer front a la vida», «actituds» davant el que ens passa; i el seu objecte és tant mostrar «com ens podem col·locar» al

món com visualitzar que són possibles «mirades» diverses.

- El quart apartat aborda la vulnerabilitat com a condició i com a emoció, fonamentalment a través d'un petit article que Julián Marías va escriure poc abans de morir, i en el qual descriu una visió positiva de la vulnerabilitat, clau en la proposta que amaga l'itinerari «Viure és descobrir-me».
- Si la vulnerabilitat és una emoció, cal entendre de què parlem quan parlem d'emocions. Per això, als dos apartats següents es presenta, d'una banda, una breu història de com ha canviat la comprensió de les emocions en la ciència psicològica, amb l'objectiu d'entendre quins elements presenta la vulnerabilitat com a emoció; i de l'altra, una anàlisi més exhaustiva que l'anterior, potser molt reduïda, del que aporta la teoria de Martha Nussbaum per entendre la vulnerabilitat com a emoció i com a condició o situació.
- El text acaba (amb permís d'aquest epíleg) amb una idea antiga però actual: la necessitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos. La cura no només des del punt de vista físic, que és indubtablement necessària, sinó també la cura que flueix des d'allò físic, i que constitueix el millor de la condició humana.



4.1.2. FITXA DE LA SESSIÓ 1



AVUI POT SER
UN GRAN DIA

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

El programa «Viure bé, sentir-se millor» és un instrument i una oportunitat per al desenvolupament personal, que es basa en un conjunt de coneixements, estratègies, competències, vivències, habilitats i tècniques empíricament validades.

Aquest tercer itinerari, que s'inicia amb aquesta sessió, vol obrir una finestra a una autocomprensió més gran, a un millor autoconeixement, a una acceptació més profunda dels nostres propis límits per, a partir d'aquí, evolucionar, créixer i desenvolupar-nos. Carl Rogers, pare de la psicologia humanista, deia: «La curiosa paradoxa és que, quan m'accepto a mi mateix, aleshores puc canviar».

Per això, acceptarem petits riscos, perquè, si volem créixer i desenvolupar-nos, hem d'explorar territoris desconeguts, que no controlem. És precisament aquí on tenim les nostres possibilitats de «florir».

L'itinerari «Viure és descobrir-me» és, a la vegada, un punt de partida cap a nous territoris i un punt d'arribada. Si volem viure bé, hem d'explorar i comprometre'ns en la cerca d'una vida plena, que, segons el psicòleg americà Martin Seligman, és la suma d'una vida plaent (plena d'emocions positives), una vida amb sentit i significat, i una vida compromesa.

Els continguts de l'itinerari «Viure és descobrir-me» estan configurats en quatre àrees temàtiques. Aquesta sessió d'introducció pertany a la primera àrea temàtica.

Aquesta primera sessió té com a objectiu presentar tant els participants del grup com els objectius i els continguts de l'itinerari «Viure és descobrir-me». A més, es tracta d'afavorir el coneixement i la familiarització inicial dels assistents amb dinàmiques dirigides a l'experimentació i la reflexió sobre continguts i estratègies que s'aniran desenvolupant al llarg de tot l'itinerari.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. AFAVORIR EL CONEIXEMENT INICIAL DE TOTS ELS ASSISTENTS I PROMOURE UN BON AMBIENT EN EL GRUP.



2. DONAR A CONÈIXER ELS OBJECTIUS I ELS CONTINGUTS DE L'ITINERARI A PARTIR DE LES EXPECTATIVES DELS ASSISTENTS.



3. ESTABLIR ELS OBJECTIUS I CONTINGUTS PRINCIPALS DE L'ITINERARI A TRAVÉS DELS VÍDEOS EN QUÈ ES NARREN LES HISTÒRIES PERSONALS DE L'HUGO, LA QUETA, LA MARÍA JOSÉ, L'ANA, LA MARÍA O. I LA MARÍA A., QUE ACOMPANYARAN ELS PARTICIPANTS AL LLARG DE TOT AQUEST ITINERARI.



TAULA: A PARTIR DE DEMÀ...

SESSIÓ	CONTINGUT	PARAULA CLAU
2	El coratge de ser com jo vull	RISC
3	En cerca dels límits	VULNERABILITAT
4	L'encomiable vulnerabilitat de l'ésser	VERGONYA/AUTOCRÍTICA
5	Em cuido i cuido els altres	CURA
6	L'hora del «chili-aut»	RELACIONS DE PARELLA
7	Busco còmplices per sentir-me bé	COMPLICITAT
8	Famílies modernes i <i>modern families</i>	FAMÍLIA
9	L'esquerda per on entra la llum	SOLEDAT
10	Soledats positives	SOLEDAT POSITIVA
11	El compromís amb la vida	COMPROMÍS
12	El meu dia a dia a partir d'ara	

ACTIVITAT I OBJECTIU

AVUI POT SER UN GRAN DIA!

Objectiu: Donar a conèixer les possibilitats que el dia a dia proporciona per a la felicitat i el benestar personal, sempre que es dediqui esforç i compromís a potenciar les oportunitats que ofereix la vida diària.



QUÈ ÉS PER A MI UN GRAN DIA?

Objectiu: Oferir un espai perquè els participants es coneguin en un clima festiu, en sintonia amb els objectius de l'itinerari.



LES HISTÒRIES DE L'ANA, L'HUGO, LA QUETA, LA MARÍA JOSÉ, LA MARÍA O. I LA MARÍA A.

Objectiu: Aprofundir en els continguts principals de l'itinerari exposant-ne els continguts clau a través dels vídeos fets a aquest efecte.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Es presenta un audiovisual amb la cançó *Hoy puede ser un gran día*, com un exemple il·lustrador de la idea que la felicitat es troba gràcies a l'esforç en els detalls i les rutines quotidianes. A continuació s'organitza un debat en grup.

DINÀMICA DE GRUP

Activitat de participació grupal en la qual, a través d'un joc (passar-se la pilota entre els membres del grup), les persones es van presentant als companys del grup i identifiquen els components d'un dia que els aporta felicitat i benestar.

DINÀMICA DE GRUP

Activitat de grup en què cada participant selecciona els continguts que vol desenvolupar de l'itinerari.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1

ORDINADOR, CANÓ DE DIAPOSITIVES I ALTAVEUS

2

PRESENTACIÓ AUDIOVISUAL AMB LA CANÇÓ HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA, DE JOAN MANUEL SERRAT

3

PILOTA O OBJECTE SIMILAR QUE ES PUGUI PASSAR FÀCILMENT DE MÀ EN MÀ

4

VÍDEOS DE L'ITINERARI

5

RETOLADORS I LLENCOL DE PÀPER

6

TARGETES AUTOADHESIVES DE COLORS

7

FITXA PER PROJECTAR «A PARTIR DE DEMÀ...»

8

PISSARRA

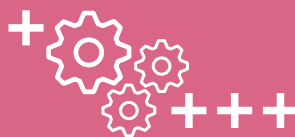
9

QUADERN DE L'ITINERARI

10

IL·LUSTRACIÓ DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Afavorir un clima cohesiu i participatiu entre els assistents.
2. Aconseguir despertar l'interès i la curiositat pels continguts de l'itinerari.
3. Ajudar els assistents a adonar-se que és possible actuar per fer que el dia a dia proporcioni alegria i benestar.
4. Situar la temàtica bàsica a treballar en l'itinerari a través dels vídeos.

1. AVUI POT SER UN GRAN DIA!

PRESENTACIÓ

Amb aquesta secció es vol presentar als participants la importància dels esdeveniments quotidians com a font de felicitat i benestar.

Recursos:

- Presentació audiovisual de diapositives amb imatges de persones que participen en activitats de la Fundació Bancària "la Caixa" amb la cançó *Hoy puede ser un gran día*, de Joan Manuel Serrat
<https://www.youtube.com/watch?v=IC4Ccy9K9bw>
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup, i els agraeix el seu interès per l'itinerari. A continuació introdueix el PowerPoint *Avui pot ser un gran dia!* per presentar el contingut de l'itinerari.

Una vegada vist l'audiovisual, planteja algunes qüestions amb la finalitat de remarcar la importància de l'actitud personal per fomentar la felicitat i el benestar personal:

- De què depèn tenir un bon dia que ens faci sentir bé?
- Aprofitem les oportunitats que ens ofereix la vida quotidiana per ser més feliços, per experimentar més benestar?

El facilitador resumeix les aportacions dels participants, ressaltant el valor del compromís i les accions personals per al benestar personal. Aquesta primera activitat s'ha de fer amb ritme i energia.





2. QUÈ ÉS PER A MI UN GRAN DIA?

PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta sessió és que els participants es presentin i comparteixin els esdeveniments, situacions, etc. que fan que un dia sigui especial.

Recursos:

- Pilota (o objecte similar que es pugui passar fàcilment de mà en mà) i pissarra
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima els participants a posar-se drets i fer una rotllana. A un d'ells, li passa una pilota (o objecte similar). La persona que rep la pilota ha de dir el seu nom i quines coses fan, des de la seva perspectiva, que un dia normal es converteixi en un gran dia. El facilitador aclareix que es tracta de coses senzilles, que passen en el dia a dia, com per exemple rebre una trucada o una visita inesperada, que surti bé una feina en la qual s'ha posat molt d'esforç, fer un passeig un dia assolellat, etc.

El facilitador va escrivint a la pissarra les aportacions que van sorgint en el grup: «Un bon dia per a aquest grup és...» És important que l'activitat es porti a terme amb un cert ritme i agilitat.

El facilitador agraeix a la primera persona que hi ha participat la seva intervenció, i anima la següent a fer aportacions diferents de les que ja s'han dit, per crear un ambient participatiu i alegre.

El facilitador reforçarà les intervencions dels participants i el bon ambient que s'ha creat, i resumeix les aportacions dels assistents amb relació als objectius de l'itinerari, posant de manifest que moltes de les coses que ens fan sentir bé responen al nostre esforç i compromís perquè surtin endavant.

Es tanca aquesta sessió fent una foto col·lectiva amb el telèfon mòbil de totes les frases que han anat sorgint en la dinàmica desenvolupada.



3. LES HISTÒRIES DE L'ANA, L'HUGO, LA QUETA, LA MARÍA JOSÉ, LA MARÍA O. I LA MARÍA A.

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat es presenten als participants els objectius i els continguts de les sessions que integren l'itinerari, a partir de les històries personals de l'Ana, l'Hugo, la María O., la María A., la Queta i la María José.

Recursos:

- Taula «A partir de demà...»
- Vídeos de l'itinerari
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador explica que ara sabran quins són els continguts de l'itinerari a partir de les històries personals de l'Ana, l'Hugo, la María O., la Queta, la María A. i la María José. Comenta que són dos vídeos diferents, d'aproximadament un quart d'hora cadascun.

En el primer vídeo apareixen les històries de l'Hugo, l'Ana i la María O., que ens expliquen com han afrontat els seus reptes personals, com han superat situacions en què s'han sentit fràgils o vulnerables, com han salvat circumstàncies complicades de la seva vida, de què estan orgullosos, què els fa vergonya, quines històries de parella han tingut, què han fet per cuidar-se a ells mateixos, com viuen o han viscut la soledat, etc. En definitiva, ens expliquen vides properes a les dels participants en què podem reconèixer circumstàncies i «maneres de funcionar» que ens obren una finestra a poder-nos comprendre més a nosaltres mateixos.

El segon vídeo conté les històries de tres dones: la Queta, la María A. i la María José. Són històries de cura i de superació personal, d'amor i entrega, de soledat i companyia. Són tres testimonis diferents sobre com es pot afrontar la cura d'una persona estimada, i a la vegada, cuidar-se a si mateix, sobre com adaptar-se i «tirar endavant». El que ens expliquen tant la Queta com la María A. i la María José són vivències, com les anteriors, properes a la nostra experiència personal, que esperem que ens ajudin a la reflexió.

El facilitador desplega un llençol de paper gran i hi escriu les paraules *risc*, *vulnerabilitat*, *cura*, *soledat* i *compromís* en diferents columnes. I dona als participants la instrucció següent: «Ara mirarem dos vídeos diferents. En el



primer hi apareixen l'Ana, la María O. i l'Hugo. Veurem el vídeo i haureu de retenir el moment en què els tres personatges mostren risc, vulnerabilitat, cura, soledat o compromís». Després de la projecció del primer vídeo, el facilitador s'acosta al llençol de paper i pregunta als membres del grup en quin moment han observat en el vídeo situacions de risc, vulnerabilitat, cura, soledat o compromís. Els comenten entre tots i el facilitador els va anotant al llençol de paper. És important ressaltar que es tracta d'un treball conjunt, en el qual convé captar la riquesa i la diversitat de les opinions i les visions dels participants.

Una vegada acabada aquesta primera part del treball, es projecta el segon vídeo i es repeteix la mateixa tasca, amb les històries de la Queta, la María José i la María A.

Finalment, el facilitador resumeix les aportacions fetes durant la visualització i el debat sobre els vídeos. A continuació, reparteix a cada membre del grup una fotocòpia de la taula «A partir de demà...», amb les sessions i les paraules clau que les defineixen, que s'han de connectar amb el treball fet a partir dels vídeos. El facilitador comenta com encaixa cadascuna de les qüestions abordades en aquesta activitat amb les diferents sessions de l'itinerari «Viure és descobrir-me».

Aquesta activitat acaba amb un fort aplaudiment per a l'itinerari que tot just comença.

4. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es pretén que els participants resumeixin els objectius i continguts abordats a la sessió.

DESENVOLUPAMENT

El facilitador, després de recordar als assistents que en el quadern de l'itinerari poden trobar moltes idees suggeridores per llegir-les i reflexionar-hi, els anima a intervenir perquè cadascú digui:

- El vídeo i el protagonista o la protagonista que més li ha cridat l'atenció i per què.
- La idea més suggeridora (risc, vulnerabilitat, cura, soledat...) de l'itinerari.
- El que li ha semblat més rellevant de la sessió.

4.1.3. FITXA DE LA SESSIÓ 2



EL CORATGE DE
SER COM JO VULL

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Si fèiem un cop d'ull a un diccionari de sinònims, termes com *debilitat*, *fragilitat* i *inseguretat* apareixerien associats a *vulnerabilitat*. Sembla prou clar que la paraula *vulnerabilitat* té mala fama en la nostra societat, i no és estrany, perquè designa —etimològicament— la possibilitat de ser ferits, la qual cosa ens revela una condició humana subjecta a vaivens i sacsejades; en definitiva, una existència inestable i feble.

La vulnerabilitat és, com diuen els filòsofs, un element constituent de la nostra humanitat, és alguna cosa intrínseca a l'ésser humà, que és vulnerable per naturalesa, i per això necessita atencions. Som vulnerables quan naixem, quan estem malalts, quan necessitem els altres. Podem ocultar, amagar o enterrar la vulnerabilitat en el lloc més profund, però no hi ha ni un sol moment que no la tinguem al nostre costat. A vegades l'aconseguim disfressar o emmascarar, i fins i tot podem suposar frívolament que s'allunya, però sempre és la nostra fidel companya.

La qüestió és que, veient que és així, veient que els éssers humans som vulnerables, una altra mirada —no irremeiablement negativa— sobre la vulnerabilitat és possible. De fet, diversos autors han buscat una altra comprensió del que és la vulnerabilitat, i del significat que té en la vida i per a la vida. Resumint excessivament, el filòsof escocès Alasdair MacIntyre entén la vulnerabilitat com la necessitat radical d'altres persones (dependència d'altres persones) al llarg de tota la vida, i és d'aquesta necessitat d'on sorgeix la possibilitat de ser ferits, però també la possibilitat de ser feliços. Martha Nussbaum creu que existeix una vulnerabilitat amb relació a les coses bones de la vida (tenir amics, tenir amor) que enriqueix la nostra vida personal, però que no depèn exclusivament de nosaltres (per exemple, l'amor incrementa la nostra vulnerabilitat, però

aquesta vulnerabilitat és, a la vegada, la que ens permet viure un veritable amor); i també existeix una vulnerabilitat negativa, com ara la dependència de coses que no podem controlar i que ens poden ferir (que un fill perdi la feina, tenir una malaltia, patir els rigors de la crisi econòmica).

Així, la vulnerabilitat està relacionada amb les nostres emocions, amb el desenvolupament personal (amb la possibilitat de créixer personalment), amb la connexió amb altres, amb l'enriquiment humà, amb la renúncia, amb la pròpia cura i la dels altres, amb la possibilitat de traspasar els nostres propis límits. La vulnerabilitat és aquest sentiment que ens acompanya durant tota la vida vinculat amb la vivència dels límits, amb la necessitat dels altres, amb l'obligatorietat de sortir de nosaltres mateixos i relacionar-nos amb el que és extern, amb la possibilitat de FLORIR (en majúscules). Lluny d'ignorar-la o repudiar-la, la comprensió de la nostra inevitable vulnerabilitat ens obre una finestra a la nostra interioritat, a una autocomprensió més gran, a viure la vida amb més intensitat, sempre que sapiguem sortir de la nostra zona de confort i arriscar-nos, explorar, buscar. A més, com diu Martha Nussbaum, «la particular bellesa de l'excel·lència humana resideix precisament en la seva vulnerabilitat».

En aquesta sessió sobre la vulnerabilitat farem el següent: a) experimentar vulnerabilitat, arriscar-nos i rebre ajuda en una situació determinada; b) ser conscients que la vulnerabilitat abraça múltiples facetes de la nostra vida; c) aprendre a conviure amb la nostra vulnerabilitat, de manera que faci sortir el millor de nosaltres, és a dir, iniciant el nostre desenvolupament personal.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. EXPERIMENTAR VULNERABILITAT I AJUDA COM A ASPECTES FONAMENTALS QUE FACILITEN EL CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL.



2. IDENTIFICAR ALGUNES DE LES DIFERENTS CARES QUE POT TENIR LA VULNERABILITAT.



3. SABER GENERAR RESPOSTES POSITIVES DAVANT DE SITUACIONS DE VULNERABILITAT.



4. ASSUMIR LA NECESSITAT DE CÓRRER RISCOS SI VOLEM TENIR UNA VIDA MILLOR.



ACTIVITAT I OBJECTIU

ENS TORNEM VULNERABLES... NOMÉS UN MOMENT

Objectiu: Experimentar vulnerabilitat i ajuda.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Aquesta dinàmica és una adaptació de la coneguda dinàmica del cec i el pigall. Activitat de participació en parelles, en què els dos participants experimenten vulnerabilitat i reben ajuda. Un és el cec i vulnerable (no hi veu ni hi sent), i l'altre és el pigall que el guia per un itinerari amb obstacles.

ENS HI ARRISQUEM?

Objectiu: Observar diferents cares de la vulnerabilitat i assumir la necessitat de córrer riscos si es vol tenir una vida millor.



DINÀMICA DE GRUP

El facilitador reparteix i llegeix als participants els textos següents: Fer mudança en temps de tribulació, Desconfiar de la desconfiança, Volum i cabal, La Txell i el Bernat i La Fina. A continuació, proposa preguntes que es debaten en grup.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1

ORELLERES QUE IMPEDEIXIN SENTIR ELS SOROLLS DE L'EXTERIOR O TAPS DE CERA PER A LES ORELLES, CINTES DE TELA PER TAPAR ELS ULLS

2

CONS PER MARCAR UN CIRCUIT O, SI NO ÉS POSSIBLE, MOBLES DISTRIBUÏTS ADEQUADAMENT PER UN ESPAI SEGUR

3

ORDINADOR, PROJECTOR I ALTAVEUS

4

LLENÇOL DE PAPER, RETOLADORS I FULLS DE PAPER

5

VÍDEOS DE L'ITINERARI

6

FULLS ANNEXOS

7

QUADERN DE L'ITINERARI

8

IL·LUSTRACIÓ DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Reconèixer que la vulnerabilitat és una cosa intrínseca a la vida, que ens acompanya i de la qual hem d'extreure els aspectes essencials.
2. Aprendre a gestionar la nostra pròpia vulnerabilitat.
3. Comprendre que la vulnerabilitat pròpia, i per tant el reconeixement de l'aliena, ens ajuda a ser més compassius i tolerants amb nosaltres mateixos i amb els altres; en definitiva, més empàtics.
4. Reconèixer la necessitat d'assumir riscos si ens volem desenvolupar.

1. ENS TORNEM VULNERABLES... NOMÉS UN MOMENT

PRESENTACIÓ

Aquesta secció pretén que els participants experimentin vulnerabilitat en una situació d'aïllament momentani, que s'arrisquin i que rebin ajuda. Es tracta d'experimentar diferents sensacions i emocions.

Recursos:

- Orelleres o taps que no deixin sentir els sorolls de l'exterior, cintes de tela per tapar els ulls, cons per marcar un circuit o, si no és possible, mobles distribuïts adequadament per un espai segur
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup. Els explica que han d'intentar experimentar vulnerabilitat, arriscar-se una mica i sentir la necessitat de confiar en els altres, d'encomanar-se a altres persones. Per això, distribueix els participants en parelles i els indica que han d'estar completament en silenci. Es tracta que un membre de la parella faci de cec i l'altre de pigall, però sense utilitzar els sentits de l'oïda i la vista. Han de ser sords i cecs durant una estona.

Els participants que facin de cecs s'han de posar, amb l'ajuda dels pigalls, les orelleres per no sentir res i les cintes als ulls per no veure-hi.

L'exercici, que s'acompanya de música, consta de dues parts: a) els cecs es mouen sols per l'espai (atenció als possibles perills) durant dos minuts; b) seguidament, els pigalls s'apropen als cecs i els guien per un circuit que té una



certa dificultat. No es pot parlar durant l'exercici. El cec posa la mà a l'espatlla del pigall i aquest el guia. S'apaga la música al cap de tres o quatre minuts.

A continuació s'intercanvien els rols i es repeteix el mateix exercici, amb els rols intercanviats, de la mateixa manera.

Una vegada acabat aquest segon exercici, s'inicia un debat en què es comenta com s'han sentit en l'activitat, si han sentit por, si els costava deixar-se guiar, què és el que més els ha sorprès o intimidat, etc. Es tracta, d'una banda, d'expressar l'experiència feta, i d'altra banda, d'establir un paral·lelisme entre la situació viscuda (risc, por, emocions noves aïllament) i la possibilitat d'arriscar-se, d'exposar-se.

2. ENS HI ARRISQUEM?

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat, es pretén que els participants continuïn endinsant-se i aprofundint en el concepte de *vulnerabilitat* després de l'experiència anterior, i que valorin la necessitat d'arriscar-se i vèncer la vulnerabilitat, si volen aconseguir una vida millor.

Recursos:

- Fulls annexos que fan referència als textos *Fer mudança en temps de tribulació*, *Desconfiar de la desconfiança*, *Volum i cabal*, *La Txell i el Bernat*, i *La Fina*, que hi ha al quadern de l'itinerari (que han de portar els participants) per a la seva consulta
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador explica al grup que analitzaran cinc històries en què diferents persones, tot i les dificultats, s'enfronten a les seves pors i a la seva vulnerabilitat.

Es reparteixen dues històries a cada grup i es llegeixen. Després s'inicia un debat a l'entorn de les preguntes següents, i s'anoten a la pissarra, a tall de resum, les aportacions principals del grup:

- a) Com creieu que se senten el Josep, la Rosa, l'Agustí, la Txell, el Bernat i la Fina?
- b) Creieu que el Josep i la Rosa s'han d'arriscar per poder portar la vida que volen i vèncer la vulnerabilitat que senten?
- c) Creieu que l'Agustí s'està arriscant?
- d) Penseu que al Josep i a la Rosa els val la pena d'arriscar-se? Són situacions diferents? Creieu que tenen mèrit?



- e) Què seria per a la Txell i la Fina arriscar-se, i per què?
- f) Penseu, en el vostre cas, que valdria la pena que us arrisquéssiu?
- g) És fàcil sortir de la zona de confort que tots tenim? Esteu disposats a fer-ho?

Després del debat, i per acabar la sessió, el facilitador organitza una última ronda amb una única pregunta que pot contestar qui vulgui: «Quines coses concretes faries per arriscar en allò que t'interessa?» El facilitador ajuda a concretar la resposta al màxim possible, i la resta del grup respon a cada intervenció amb aplaudiments, elogis, etc.

Per acabar, el facilitador fa un resum en què destaca les possibilitats que tots tenim de millorar si assumim riscos.

3. RESUMEN

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es vol resumir el que s'ha tractat a la sessió.

Recursos:

- Vídeos de l'itinerari
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador acaba la sessió projectant el vídeo que conté les situacions per les quals han passat l'Ana, l'Hugo, la María O. i la María José, protagonistes del documental, que són «similars» a les analitzades a l'activitat anterior, i resumeix les situacions de vulnerabilitat o risc relatades:

- Ana: Com se sentia a la feina del cinema, com se sentia amb la seva mare i com va abandonar la feina. Aprofitar la vida, adaptar-se, tenir curiositat.
- Hugo: Quan va venir a Espanya i va haver de deixar la seva vida com a professor de secundària.
- María O.: Quan, desafiant els seus pares i en una època concreta, va marxar un cop acabada la carrera a un poble petit a donar classes amb qui després seria el seu marit.
- María José: Quan va marxar a Segòvia a buscar noves coses.

Per acabar, s'acomia dels participants emfasitzant que la vulnerabilitat forma part de la nostra vida:

- És una de les coses que ens permeten créixer i desenvolupar-nos personalment.
- És el que fa possible que compreguem la nostra condició humana.
- És el que pot afavorir i facilitar que aprenguem de nosaltres mateixos i que ens desenvolupem com a persones.
- La sentim de maneres diferents segons les situacions i les persones (es repassa el que s'ha parlat en l'última activitat).

El facilitador tanca la sessió recordant que al quadern de l'itinerari hi poden trobar gran part del material de la sessió.

ANNEXOS. CASOS SOBRE VULNERABILITAT

FER MUDANÇA EN TEMPS DE TRIBULACIÓ

Josep Sabadell «per fi!» es jubilarà, com diu ell mateix. Té 65 anys i confia que aquesta és la seva gran oportunitat. Tal com li va explicar una psicòloga jove en una xerrada a la qual va assistir fa poc més d'un any, «la jubilació era fa uns quants anys el principi de la fi de la vida; avui, si voleu, pot ser el començament d'una nova vida». I el Josep així ho creu, o almenys necessita creure-ho. Ell se sent bé, i quan es compara amb el seu pare a la seva edat, s'adona de les diferències. «El meu pare estava molt més atrotinat que jo», pensa, tot i que, a vegades, això no té l'efecte sedant esperat.

Sap que té anys, però no se sent vell. Creu que encara té moltes coses per aprendre, per viure. Sent que necessita créixer, sap que el temps és or, que necessita esprémer el suc de la vida, i que aquest és el moment. Però això, al seu torn, li genera una mica d'inquietud. Es recorda dels exercicis espirituals que feia de petit amb els jesuïtes, en els quals —com a part de les regles de discerniment— els explicaven allò de «no fer mudança en temps de tribulació». Tot i que sant Ignasi es referia a no prendre decisions quan la vida es torça o es posa difícil, hi ha alguna cosa dins del Josep que en aquest moment important li reclama sortir de la seva zona de confort, arriscar-se, explorar noves coses, «fer mudança», assumir nous desafiaments.

És com si una part del seu ésser l'empenyés cap al canvi, el risc, mentre que l'altra l'instés a mantenir-se en la seva zona de confort. I sí, se sent vulnerable. Se sent vulnerable perquè creu que, si vol viure, VIURE amb majúscules, no li queda cap més sortida que tirar endavant i assumir els riscos inherents al VIURE.

DESCONFIAR DE LA DESCONFIANÇA

Rosa Clos té una pila d'anys, més ben dit, una pila i mitja. Tot i que aleshores era molt

petita, encara és capaç de recordar el so de les bombes caient a Granollers —el seu poble— el 31 de maig de 1938, l'únic dia que les tropes italianes van bombardejar la seva ciutat. I també es recorda de la primera Fira de l'Ascensió, quatre anys després de la fi de la guerra, encara suportant el racionament. Viuda des de fa vint anys, i molt aficionada al cinema (era una de les habituals del Cine Mundial i del Majestic), no té fills, i encara que el cos li envia de tant en tant algun missatge per recordar-li que els anys no passen debades, ella se sent bé. Se sent bé, però ja no és la que era. Aquella vitalitat, aquella energia, aquella empenta que tenia abans s'han anat debilitant. El cap li respon d'allò més bé, però és conscient, perquè és molt llesta, que ha entaulat una lluita sense quarter contra aquesta sensació de fragilitat que té dos fronts: el de poder aguantar físicament, i el que té obert contra les petites pors que es van obrint pas a poc a poc en la seva vida i que abans no havia tingut mai. La por d'estar i sentir-se sola, de no poder-se valer per si sola, dels sorolls de la casa...

I no ho suporta, no admet aquesta sensació de vulnerabilitat que percep cada vegada més sovint. «No em quedaré a casa de cap manera!», es diu en veu alta. «Prefereixo arriscar-me, prefereixo morir amb les botes posades!», diu recordant Errol Flynn i Olívia de Havilland. «Aquest sí que era guapo!»

VOLUM I CABAL

La sala d'espera de la consulta de l'uròleg és blanca. Les cadires, d'un to verd llima, trenquen aquesta blancor virginal, i alhora fan joc amb alguns detalls suposadament artístics penjats a la paret al costat dels diplomes i títols universitaris: «Don Juan Carlos I, rey de España, y el Excelentísimo Rector de la Universidad Autónoma de Madrid otorgan el título de Licenciado en Medicina y Cirugía a...», «Diploma de Especialista en Urología a...», «Máster en Andrología por la Universidad de...». Quan

arribo a «Experto en Cirugía Prostática Mínimamente Invasiva por la Universidad de Iowa», la meva glàndula tremola a l'interior de l'abdomen. «On és Iowa?», em pregunto. Gràcies a la paralització que m'ha provocat la por, no puc sortir corrents i no em queda cap més remei que continuar fent veure que no veig les cares espantades dels que compartim compungidament aquest saló minúscul.

Em dic a mi mateix que faig bé de ser aquí, que la prevenció és important. Tothom ho diu. La llàstima, em continuo dient, és que fa un parell d'anys que m'aixeco cada nit per anar al lavabo perquè no aguanto, i que, si sóc aquí assegut a la cadira, és perquè la cosa està molt justa de volum i cabal, per tant, potser prevenció, el que es diu prevenció, ben poca. Naturalment, mai no és tard quan arriba, continuo pensant, i de sobte em sento culpable de ser tan covard i tan ximple. «Ets idiota, Agustí! Hauries hagut de venir abans!», em dic. Perquè potser és tard i m'agradaria desfer el camí que he fet, fer tornar enrere el temps. «I si tinc càncer de pròstata?», penso. «Deu ser cosa només de l'edat», intento tranquil·litzar-me, i noto que em puja com un fogot des dels peus fins al cap i que començo a suar. «Fogots!, com la meva dona», penso. «Mal símptoma!, alguna cosa no em funciona per dins.»

LA TXELL I EL BERNAT

La Txell no sap què ha de fer amb el Bernat. El mira, mig endormiscat al sofà. On és aquell home que tenia el do sobrenatural de ser per a ella la persona més estimada o la persona més odiada sobre la capa de la terra al mateix minut? On és aquesta força de la natura que l'envia tota amb una abraçada d'os i l'alçava enlaire fins no fa gaire? La persona que té davant seu té l'aspecte del Bernat, la cara del Bernat, les mans del Bernat, però la Txell sap que no és el Bernat. El Bernat es va anar morint lentament mentre el seu cervell s'anava fent petit i se li morien les neurones. Dir que la

Txell només sap tot això, seria dir molt poc. La Txell ho viu les vint-i-quatre hores del dia, cada dia de l'any: els oblits, la falta d'ànim, les empipades, la repetició de la mateixa conversa fins a l'extenuació, la feixuguesa, la mirada sense profunditat que mira sense veure, l'ànim trist, la brutícia. Però també sap que qui repeteix, s'enfada, oblida, observa sense distingir, tentineja, plora, etc. és el Bernat.

Per això, tot i que no pot més, es nega a dur-lo a la residència. Sap que ho hauria de fer, que seria el més desitjable, però no pot. Està d'acord amb totes les raons que fills i professionals li donen, però sent que, si ho feia, trairia el seu marit. A més, es pregunta: «Què deu sentir el Bernat? Es deu adonar d'alguna cosa?». L'Alzheimer li va robar el Bernat, i ara té por que, deixant-lo de cuidar, la demència li prengui també un tros d'ella mateixa.

LA FINA

Em dic Fina. En realitat, Maria Josefina, però això només és per al carnet d'identitat. Com deia, em dic Fina i no m'agraden les efes. Soc una antiefes. Hi ha qui és antitauromàquia, n'hi ha d'altres que són antinuclears, antibèl·lics, i d'altres que són antiantis. Doncs jo soc antiefes.

No m'agrada la efa de *Fina*, ni la efa de *flàccida* (amb dues ces), ni la efa de *fluixa*, ni la de *fluixera*, ni la de *fofa*, ni la de *fungosa* (que és un sinònim de *fofa* que desconeixia, però que queda bé, oi?). Odio la efa de *fastigós*, la de *foca*, la de *freda*, la de *falsa*, la de *fòssil*, la de *floró*, la de *frau*, la de *fenomenal*, la efa de *flotador*, la de *fracassada*, la de *frívola*, la de *frustrada* i la de *floridura*.

I sabeu per què? Perquè em sento flàccida, fofa, fluixa, fungosa, fastigosa, foca i falsa. Em sento una fòssil i una frustrada, i sobretot perquè soc una dona que fingeix.

Ja no em mira ningú i no m'accepto. I les efes em recorden el que detesto i el que no puc aconseguir ser: feliç!

4.1.4. FITXA DE LA SESSIÓ 3



EN CERCA
DELS LÍMITS

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Hi ha una lletra de diferència entre les paraules *explorador* i *explotador*, i la tria entre la «erra» i la «te» determina, en part, tant el nostre present com el nostre futur. Ser *explotador*, *explotar* —que no té necessàriament una connotació negativa— es relaciona amb la idea d'aprofitar, d'utilitzar els nostres recursos i capacitats, d'aplicar la nostra energia i motivació en allò que ja tenim, en allò que ja coneixem, i de protegir-nos del canvi, perquè el canvi és una amenaça. Ser *explorador*, *explorar*, en canvi, està relacionat amb la idea de buscar coses noves, amb una visió oberta i curiosa sobre allò que ens envolta. Per a un *explorador*, el que té, els seus recursos, són una catapulta per endinsar-se a nous territoris, i, per tant, el canvi no és una amenaça sinó una oportunitat. Simplificant-ho molt, en tots nosaltres conviuen aquests dues «ànimes»: la que es protegeix i la que desitja el desconegut, la que vol treure el màxim partit d'allò que té i la que desitja el que és nou, la que busca el refugi segur i la que no té problemes a l'hora d'arriscar. No hi ha un judici sobre si és millor l'una o l'altra, però sí que hi ha una diferència: la primera ens permet viure bé on som; l'altra, en canvi, potser amb alguna complicació, ens permet avançar.

La vulnerabilitat està relacionada amb la possibilitat d'evolucionar, de créixer

personalment explorant territoris nous que ens fan sortir de la nostra zona de confort, que ens connecten amb el que no coneixem. La vulnerabilitat té a veure (com a mínim per a aquest programa) amb la possibilitat d'obrir una finestra a la nostra interioritat, amb la possibilitat d'adonar-nos d'allò que ens passa per comprendre'ns millor, amb el fet de poder cuidar-nos a nosaltres mateixos. Endinsar-se en la vulnerabilitat té a veure amb la possibilitat de fer espai a les nostres inquietuds personals i transformar la nostra quotidianitat.

A més de tot el que ja s'ha dit, la vulnerabilitat també és un sentiment, una vivència que sorgeix en relació íntima amb les situacions que vivim, amb com les vivim i amb el que en fem.

En aquesta sessió sobre la vulnerabilitat:

a) aprofundirem en el concepte de vulnerabilitat posant-nos en el lloc de les persones que l'experimenten en situacions molt diverses; b) serem conscients dels matisos que amaguen les diverses situacions de vulnerabilitat; c) aprofundirem en allò que podem fer cadascú de nosaltres davant les diferents situacions de vulnerabilitat que ens proposa la vida, a través de les històries que es presenten en aquesta sessió.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. APROFUNDIR EN EL CONCEPTE DE VULNERABILITAT.



2. INDAGAR I APROFUNDIR EN ELS DIFERENTS MATISOS DEL SIGNIFICAT TANT DE LA VULNERABILITAT COM DELS SENTIMENTS QUE L'ACOMPANYEN.



3. OBSERVAR POSSIBLES RESPOSTES DAVANT DE SITUACIONS DE VULNERABILITAT I LES SEVES CONSEQÜÈNCIES.



4. APROFUNDIR EN POSSIBLES RESPOSTES PERSONALS DAVANT DE SITUACIONS PRÒPIES DE LA VULNERABILITAT.



ACTIVITAT I OBJECTIU

HISTÒRIES DE VULNERABILITAT

Objectiu: Explorar històries concretes de vulnerabilitat properes a la vida quotidiana.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Activitat en la qual s'analitzen en grup algunes de les històries de vulnerabilitat i es respon a les preguntes que s'hi indiquen. El grup puntua la proximitat o llunyania de cada història respecte de la seva realitat personal.

TAULA: SITUACIONS EN QUÈ ES PODEN IDENTIFICAR SENTIMENTS DE VULNERABILITAT

TÍTOL	SENTIMENTS DE VULNERABILITAT
HOME PETIT	Vulnerabilitat en les relacions interpersonals
HISTÒRIA DE VENTS I VELES	Vulnerabilitat i capacitat de prendre decisions
LES MÀXIMES	Vulnerabilitat derivada de no ser nosaltres mateixos
LA FELICITAT I LA IDIOTESA	Vulnerabilitat i renúncies
APRENDRE A DIR QUE NO ENS POT ALLIBERAR	Vulnerabilitat en les relacions amb els fills
LES VEUS INTERIORS	Vulnerabilitat com experiència positiva
CURA I COMPASSIÓ S'ESCRIUEN AMB C DE COR	Vulnerabilitat i cura
CRUELLA DE VIL	Vulnerabilitat i soledat
LA TEORIA DEL BIG BANG	Vulnerabilitat a causa de conflictes interpersonals
L'AVENIR DEL MEU PASSAT	Vulnerabilitat cap al futur
LA BOIRA	Vulnerabilitat com a part integrant de la vida
PROUST SENSE MAGDALENA	Vulnerabilitat per por

TAULA: LA VULNERABILITAT DES DE LA MEVA PRÒPIA EXPERIÈNCIA

TÍTOL	PUNTUACIÓ*
Home petit	
Història de vents i veles	
Les màximes	
La felicitat i la idiotesa	
Aprendre a dir que no ens pot alliberar	
Les veus interiors	
Cura i compassió s'escriuen amb C de cor	
Cruella de Vil	
La teoria del Big Bang	
L'avenir del meu passat	
La boira	
Proust sense magdalena	

* 0 (totalment estranya) - 10 (totalment propera)

ACTIVITAT I OBJECTIU

ALTRES VULNERABILITATS

Objectiu: Analitzar diferents tipus de vulnerabilitats i posicions personals davant la vida.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Activitat de participació individual en format grupal, en la qual s'analitza la idea de vulnerabilitat com a «condició» i emoció, a través de l'anàlisi de les històries de les persones que apareixen en els vídeos de l'itinerari.

FORT NO ÉS EL CONTRARI DE VULNERABLE

Objectiu: Apropiar-nos a històries pròpies i properes de vulnerabilitat obrint un procés personal i grupal per anar entenent el concepte.



EXERCICI PRÀCTIC

Activitat de participació individual en format grupal en la qual, a través de l'explicació d'històries pròpies o properes, les persones es van endinsant en les situacions de vulnerabilitat.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR, PROJECTOR I ALTAVEUS



2 LLENÇOL DE PAPER I RETOLADORS



3 FULLS DE PAPER



4 HISTÒRIES LOCUTADES



5 VÍDEOS DE L'ITINERARI



6 FULLS ANNEXOS



7 QUADERN DE L'ITINERARI

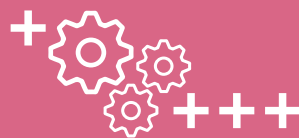


8 IL·LUSTRACIÓ DE LA SESSIÓ



9 FITXA PER IMPRIMIR «LA VULNERABILITAT DES DE LA MEVA PRÒPIA EXPERIÈNCIA»

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Submergir-nos en la vulnerabilitat com una forma de progressar i créixer personalment.

cognitiu (idees, creences, atribucions) que és important dominar per tenir una experiència reeixida de la vulnerabilitat.

2. Entendre que en l'anàlisi de les situacions de vulnerabilitat funcionen de forma connectada un component afectiu (sentiments, vivències, emocions) i un component

3. Analitzar respostes concretes que es puguin formular quan ens sentim vulnerables.

1. HISTÒRIES DE VULNERABILITAT

PRESENTACIÓ

La vulnerabilitat té moltes dimensions i està vinculada a diferents situacions de la vida. Reconèixer les nombroses cares de la vulnerabilitat, com també els sentiments, les idees i les creences que s'hi associen, és fonamental per comprendre les possibilitats que aquestes situacions ens brinden per al desenvolupament personal.

Com que la vulnerabilitat és un concepte que té moltes cares, per a aquesta sessió s'han elaborat dotze textos diferents en què s'aborden, des de diverses perspectives, situacions que tenen a veure amb la vulnerabilitat. Tots els textos comencen amb una o unes quantes citacions literàries, perquè potser és la literatura la que ha sabut traduir, interpretar i aprofundir d'una manera més brillant la idea de vulnerabilitat. S'han volgut oferir textos suggeridors, que projectin una idea i una situació que ens faciliti poder-nos preguntar sobre la vulnerabilitat i entendre-la. Aquestes citacions van seguides d'alguns textos elaborats expressament que aborden diferents situacions de vulnerabilitat. Tots els textos inclouen, a més, algunes preguntes per aprofundir aquest concepte a través de la reflexió personal i col·lectiva.

Gairebé tots els textos incorporen:

- Aspectes emocionals: identificar i comprendre les emocions i els sentiments que componen el que anomenem *vulnerabilitat*.
- Aspectes cognitius: idees, pensaments, creences i atribucions relacionats amb la vulnerabilitat que posseeixen els protagonistes dels textos.
- Reflexions sobre la cura d'un mateix en termes de millora personal; és o dir, orientades a la comprensió i l'acceptació de la pròpia vulnerabilitat perquè aquesta acosti el protagonista als altres.

d) Orientació a l'acció, en el sentit que el protagonista ha de fer alguna cosa amb la vulnerabilitat que sent.

e) Una mirada empàtica a les diferents situacions plantejades.

Recursos:

- Fitxa per imprimir «La vulnerabilitat des de la meva pròpia experiència»
- Històries de vulnerabilitat (vegeu annexos a les pàgines 70-81)
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador disposa de dotze històries diferents locutades que aborden altres tipus de situacions que provoquen vulnerabilitat.

El facilitador escull tres històries —poden ser una més o una menys— tenint en compte el temps disponible per a tota la sessió. Així, selecciona el nombre d'històries que es tractaran en una sessió, tenint present que, a més de ser fonamental per als objectius de l'itinerari, és densa i complexa. Escull les que li semblen idònies per treballar segons el seu criteri personal i les característiques del grup i explica el següent: «Avui parlarem de vulnerabilitat. Què és la vulnerabilitat? La vulnerabilitat és un sentiment que experimentem en diferents situacions que ens passen a la vida i que ens fan sentir fràgils, febles, insegurs. Tots l'hem viscuda alguna vegada, i hi ha moltes situacions que la poden desencadenar: tenim una disputa i ens sentim vulnerables, ens enamorem i ens sentim vulnerables, hem de prendre una decisió important i ens sentim vulnerables, etc. Però la vulnerabilitat no és una cosa dolenta o inevitablement negativa, com ens han fet creure, perquè en aquestes situacions de vulnerabilitat podem aprendre, buscar nous límits, créixer i desenvolupar-nos. En aquesta primera activitat, disposem d'unes històries que aborden diferents situacions de vulnerabilitat. Si us plau, escolteu les històries i llegiu-les mentre les aneu escoltant, i intenteu respondre les preguntes que es formulen al final. Per preparar l'activitat, tenim uns 10 minuts. Aquestes històries també les teniu al quadern, per si les voleu repassar».

El facilitador va ajudant les persones del grup a fer aquesta tasca, resolent dubtes i solucionant les possibles dificultats que les històries els poden ocasionar.

Quan hagi passat el temps establert, el facilitador explica: «Abans de començar a escoltar i llegir les històries (incloses al quadern de l'itinerari), us repartiré la taula «La vulnerabilitat des de la meva pròpia experiència», en la qual heu de determinar, puntuant del 0 al 10, com de propera o estranya us resulta cadascuna de les històries que escoltareu. Puntueu amb un 0 si us és totalment estranya a la vostra experiència personal, i amb un 10 si us és totalment propera. El més important és allò que la història us diu a cadascú de vosaltres. Mentre l'escolteu, heu d'intentar posar-vos en la pell de la persona que la viu.»

El facilitador ha d'adaptar la taula, que inclou totes les històries, a les que s'hagin escollit per al desenvolupament de la sessió. Com que la taula reflecteix totes les històries i únicament se n'han seleccionat algunes, només s'han d'omplir les que s'hagin utilitzat en el desenvolupament de la sessió.

El facilitador obre un torn curt de preguntes i respostes fent servir les preguntes que hi ha annexes a cada història, recalcant els sentiments, els pensaments i les possibilitats que ofereix cadascuna.

Al final d'aquesta activitat s'elabora una altra taula que recull les puntuacions que els membres del grup assignen a cada història, comentant els motius de la seva proximitat o llunyania.

El facilitador ha d'emfatitzar que la vulnerabilitat es dona tant en situacions negatives com en situacions positives, i que ens permet —en molts casos— fer coses diferents en la vida, explorar els nostres límits, viure la vida d'una altra manera.

2. ALTRES VULNERABILITATS

PRESENTACIÓ

Aquesta secció pretén que els participants aprofundeixin en altres tipus de vulnerabilitats, que les que han patit els protagonistes dels vídeos de l'itinerari (l'Ana, l'Hugo, la María O., la María José, la María A. i la Queta).

Recursos:

- Vídeos de l'itinerari
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador explicarà: «En aquesta segona activitat aprofundirem en les històries de vulnerabilitat que han viscut els nostres protagonistes. Primer, mirarem el vídeo».

El facilitador projecta el vídeo i, una vegada visualitzat, organitza un debat a l'entorn de les preguntes següents:

- Com es va poder sentir la María O. anant a viure en aquell poble amb la seva parella davant de la pressió dels seus pares i de l'època? Com penseu que aquella època política la va influir? Creieu que aleshores era fàcil divorciar-se, estimant-la com l'estimava el seu marit, i assumir el «fracàs»?
- Quantes vegades es va sentir l'Hugo vulnerable pel fet d'haver-se d'adaptar quan va venir de l'Argentina, treballar en un ofici que no era el seu i viure —en definitiva— com desitjava? Penseu que l'Hugo creu que per poder VIURE (en majúscules) cal acceptar que ens sentirem moltes vegades vulnerables?
- Què us sembla que l'Ana suportés la visió tan negativa que es tenia en aquella època de les dones que treballaven en l'àmbit del cinema, que estaven tan mal considerades? Com es podia sentir? Potser va acceptar que sentir-se malament era poder viure? I com es va sentir quan va anar a Barcelona?
- Creieu que el marit de la María A. se sentia vulnerable quan ella li deia: «Tu ets vàlid amb bastó i sense bastó»? I la María, com es podia sentir ella?
- Va poder experimentar la María José vulnerabilitat quan va decidir passar dels amors impossibles als amors possibles? Hi va renunciar? La renúncia genera vulnerabilitat?
- Creieu que la Queta se sentia una mica vulnerable pel fet que el matrimoni li va anar tan bé, i que això l'«angoixava» una mica? Hi ha una vulnerabilitat positiva relacionada amb allò que estimem?



3. FORT NO ÉS EL CONTRARI DE VULNERABLE

PRESENTACIÓ

Aquesta secció pretén que els participants aprofundeixin la idea de vulnerabilitat a través de la seva pròpia experiència personal.

Recursos:

- Retoladors i fulls de paper
- Històries pròpies dels participants
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador explica: «En aquesta segona activitat aprofundirem en la idea de vulnerabilitat a través d'experiències pròpies o alienes.» I segueix: «Pensem en un fet que ens hagi passat o del qual hàgim estat testimonis i en què es van produir situacions de vulnerabilitat. Podeu pensar en situacions que tinguin a veure amb la salut, la presa de decisions, les relacions personals, allò que volem fer amb la nostra vida, etc. Penseu sobretot en situacions de vulnerabilitat en les quals hàgim après alguna cosa que considerem important per a la nostra vida.»

El facilitador dona tres minuts de temps per fer l'activitat i posa a disposició dels membres del grup fulls i retoladors per si volen escriure alguna cosa. A continuació, convida els membres del grup que, d'un en un, expliquin la seva història, pròpia o aliena, relacionada amb una situació de vulnerabilitat.

El facilitador tanca aquest segon exercici amb un comentari sobre com n'arriben a ser de comunes i quotidianes les situacions de vulnerabilitat, i subratlla, amb comentaris sobre les històries explicades, que és possible aprendre'n i que la vulnerabilitat també és una cosa positiva. Aquest comentari servirà, a més, de reforç per a les persones del grup.

4. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es vol resumir el que s'ha tractat a la sessió.

DESENVOLUPAMENT

El facilitador fa un resum de les dues activitats centrals de la sessió (la primera i la segona), emfatitzant alguns conceptes sobre les situacions de vulnerabilitat:

- Ens ofereixen possibilitats de créixer i desenvolupar-nos personalment.
- Son intrínseques a la nostra condició humana.
- Cada persona les sent i les viu de manera diferent.
- Tot i que ens fan sentir fràgils, enclouen un sentiment del qual podem extreure aprenentatges positius per a la vida.

La vulnerabilitat és el que sentim i, a vegades també, «com ens situem» davant la vida.

De dues o tres de les històries més properes al grup o d'alguns dels personatges del vídeo, se'n destacarà el que representen i els aprenentatges que se'n poden extreure.



ANNEXOS. HISTÒRIES DE VULNERABILITAT

**HOMBRE PEQUEÑITO:
VULNERABILITAT EN LES
RELACIONS INTERPERSONALS**

«Hombre pequeño, hombre pequeño,
Suelta a tu canario que quiere volar...
Yo soy el canario, hombre pequeño,
Déjame saltar.
Estuve en tu jaula, hombre pequeño,
Hombre pequeño que jaula me das.
Digo pequeño porque no me entiendes,
Ni me entenderás.
Tampoco te entiendo, pero mientras tanto
Ábreme la jaula que quiero escapar;
Hombre pequeño, te amé media hora,
No me pidas más.»

Alfonsina Storni, *Hombre pequeño*

Home petit, home petit. Així em sento quan comprenc que no vaig imaginar de cap manera que havia de preguntar a la persona amb qui compartia la meua vida si se sentia empresonada o si volia volar. No vaig sospitar mai que la meua companyia pogués ser una gàbia, o que hagués de comprendre els sentiments, les emocions, els motius o les raons que ella tenia. No vaig suposar mai que potser no em va estimar més de mitja hora, malgrat el temps que vam conviure junts. Senzillament, no vaig pensar ni per un moment a posar-me en el seu lloc i veure la vida des dels seus ulls.

I ara, tant de temps després, em torno a enamorar. Em torno a enamorar i no sé com deixar de ser petit. I tinc por, i me'n sento incapaç, i em lamento, i intento curar-me les ferides, i... m'adono que la meua falta de coratge és una altra manera de ser petit, i que l'únic que puc fer és obrir-me i confiar. Obrir-me i confiar.

PREGUNTES CLAU

Què significa ser un «home petit»? Pot ser no tenir en compte l'altra persona? En quins aspectes?

Com se sent el protagonista de la història quan mira el passat i quan mira el futur?

Implica risc personal la possibilitat d'obrir-se i confiar? És una sortida?

És millor arriscar-se a patir o quedar-se com està?

**HISTÒRIA DE VENTS I VELES:
VULNERABILITAT I CAPACITAT
DE PRENDRE DECISIONS**

«I el destí?, preguntaran alguns picant l'ullet intencionadament [...]. Acostumo a respondre que, per a l'ésser humà, el destí és com el vent per al veler. Qui està al timó no pot decidir d'on bufa el vent, ni amb quina força, però sí que pot orientar la vela. I això suposa a vegades una gran diferència. El mateix vent que farà naufragar un marí poc experimentat, o imprudent, o mal inspirat, en durà un altre a bon port.»

Amin Maalouf, *Les identitats que maten*

Sé que la fortuna guia els meus passos maldestres, que el meu avenir està escrit des del mateix moment de la meua concepció, quan Neptú i Urà entraven a la casa d'Escorpió sota l'atenta mirada de Verge i Mercuri. Estic predestinat conformement al propòsit de qui fa totes les coses segon el disseny de les divinitats. Si hi ha alguna cosa que m'inquieta, me'n vaig

a veure la «tiradora de cartes»; si necessito saber cap on haig d'orientar la meua vida, vaig a veure la vident del meu barri, que també és endevina, em mira l'iris i em dona flors de Bach —tot això a la mateixa sessió. Davant del dubte, miro la meua carta astral, i si la cosa es posa molt complicada —això passa poques vegades—, també recorro a la bonaventura, l'encantament, la nigromància, la càbala i, si no, faig un retir espiritual a Centelles, que això no falla mai.

Però quina bestiesa és això d'orientar la vida! La vida ni s'encarrila, ni es redreça, ni es dirigeix. En la vida ens passa el que ens ha de passar. Les forces de l'univers guien el nostres passos i, davant d'això, els humans poc que hi podem fer res. Per què hem de patir si no podem canviar res? Per què hem de passar cada dia angoixats? Tant còmode i profitós que és donar la culpa de tot al destí, als altres i a tot plegat.

Ahir vaig sentir a la ràdio que cal fer testament i deixar escrit com volem que ens cuidin quan ens passi alguna cosa. Vaig mirar l'horòscop i em deia que viuré fins als cent anys. Me'n queden gairebé trenta per davant! Ja ho va dir Sun-Tze:¹ «L'únic que cal fer —que a vegades costa una mica— és acceptar i resignar-se.»

PREGUNTES CLAU

No portar les regnes de la vida et fa ser menys fràgil i vulnerable? Per què?

Com creieu que es pot sentir la persona que confia que tot funciona sense la seva intervenció i el seu compromís?

¹ Sun-Tze no existeix. En realitat és un nom inventat barrejat de Lao-Tse (suposadament un dels filòsofs xinesos més rellevants, l'obra del qual aprofundeix en el tao, el camí) i Sun-Tzu (militar i filòsof xinès, conegut sobretot pel llibre *L'art de la guerra*).

Creieu que la sortida és acceptar-ho tot i resignar-se, o que s'ha de lluitar encara que sigui complicat?

LES MÀXIMES: VULNERABILITAT DERIVADA DE NO SER NOSALTRES MATEIXOS

François de La Rochefoucauld, escriptor, aristòcrata i militar francès, conegut, sobretot, per les seves *Màximes*, va escriure: «Estem tan acostumats a disfressar-nos per als altres, que al final ens disfressem per a nosaltres mateixos».

Qui som de veritat? Se'ns enganxa tant la disfressa a la pell que, ni tan sols quan el mirall ens torna aquesta imatge distorsionada de nosaltres mateixos, som capaços de percebre-la? Tan important és agradar, o el reconeixement extern, o ser acollit en un grup, com per transformar-nos en el que no som?

On deixem els desitjos més íntims si no els anhelem, les idees si no les expliquem, les emocions si no les sentim? Ens anestesiem per no assabentar-nos de res i viure sense despertar?

Des del moment que ens disfressem, ens amaguem, i des del moment que dissimulem, ens enganyem a nosaltres mateixos i als altres. On podem trobar la força necessària per treure'ns la màscara i superar el desassossec, per arrancar de soca-rel el que ens difumina i vèncer el torbament de mostrar-nos tal com som?

La Rochefoucauld va escriure també «L'esperança i la por són inseparables, i no hi ha por sense esperança, ni esperança sense por.»

PREGUNTES CLAU

Viure no sent com som, dient coses que no pensem per agradar o per quedar bé, no ser autèntics, en definitiva, no expressar el que realment sentim, ens porta a una vida mediocre?

Com es poden sentir les persones que no s'expressen ni viuen com realment són? Quines disfresses es posen les persones?

Com ens podem treure les disfresses? Com es poden sentir les persones que se les treuen? Nervioses? Alliberades?

LA FELICITAT I LA IDIOTESA: VULNERABILITAT I RENÚNCIES

Al controvertit metge i neuròleg austríac Sigmund Freud se li atribueix la frase següent: «Hi ha dues maneres de ser feliç en aquesta vida: una és fer-se l'idiota, i l'altra, ser-ho.»

Al principi em resistia a creure que, tant en això de la felicitat com en altres coses, Freud —un home amb molt mala premsa— tingués raó. Havia de buscar la felicitat i aconseguir-la! Havia de lluitar per ser feliç! Qui, amb una mica de seny, renunciaria a allò que li dona alegria i benestar? Qui no vol ser feliç? Així, m'he passat anys i panyes anant a la caça de la felicitat, i a mesura que la buscava, s'invisibilitzava.

Però últimament m'he adonat que la felicitat és una ensarronada, una enganyifa, una falla. Simplement, no existeix! La felicitat l'anheles durant molt de temps i només te n'adones que la

tenies quan ja ha passat. Per dir-ho d'una manera una mica més «cult», la felicitat és patrimoni del passat i de la memòria (per cert, canviant i voluble).

El que fa temps em semblava empipador i molest —les tardes de parc empenyent el gronxador quan els nens eren petits, els xurros amb xocolata de les avorrides tardes de diumenge, les eternes cues per arribar a Salou a l'estiu amb el Simca 1000 granat per les vacances d'agost, el vermut del diumenge i els dinars a casa de la meva sogra—, tots aquests records, ara m'omplen de felicitat, perquè és el record el que m'emociona: les meravelloses tardes al parc empenyent el gronxador dels meus fills amb un somriure permanentment esculpit a la cara, l'olor del cacau de la xocolateria, la sensació de benestar que tenia quan m'estirava a la platja mentre els meus fills jugaven a futbol amb el seu pare, el vermut amb olives tots ben repentins i vestits de diumenge... De la meva sogra —en pau descansi—, no en puc dir el mateix, perquè em va amargar la vida, sempre tan absorbent i egocèntrica.

I així, renunciant a la felicitat, m'he tornat més feliç. Quina contradicció! Ara intento aprofitar els moments, adonar-me del meu dia a dia i no obsessionar-me amb la idea de ser feliç, amb la cerca de la felicitat. *Carpe diem!* Després, quan tinc un moment, miro enrere i activo la meva felicitat. De manera que m'ho passo molt bé quan visc les coses i soc feliç quan les recordo. Tanta obsessió i preocupació, tanta inquietud i desassossec, tants moments desfullant la margarida sobre si era feliç o infeliç, sense saber gaire com sentir-me, si feliç o infeliç! Per tant, Freud, almenys en part, tenia raó: no s'han de donar tantes voltes a les coses i potser està bé de tornar-se una mica «ruc».

PREGUNTES CLAU

Creieu que renunciar a buscar les coses bones de la vida, la felicitat per exemple,

és una cosa que val la pena? Quines raons pot tenir algú per renunciar a buscar la felicitat?

Com es poden sentir les persones que abandonen? Més segures i tranquil·les, o potser porten dins seu un regust amarg d'abandonament?

Cal lluitar sempre pel millor? O resignar-se i tornar-se una mica «ruc» pot ser una sortida acceptable?

APRENDRE A DIR QUE NO ENS POT ALLIBERAR: VULNERABILITAT EN LES RELACIONS AMB ELS FILLS

«Lo más importante que aprendí a hacer después de los 40 años fue a decir no cuando es no.»

Gabriel García Márquez,
El coronel no tiene quien le escriba

«La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y gracias a ese artificio logramos sobrellevar el pasado.»

Gabriel García Márquez,
El amor en los tiempos del cólera

Em costa dir que no, i si és a les meves filles, el no es converteix en una missió impossible. He fet cursos per ser assertiva (aprendre a dir les coses) i em sé la teoria de memòria —primer, troba els teus límits; segon, pren-te el teu temps abans de respondre; tercer, practica dir que no; quart, troba alternatives; cinquè, premia't; sisè, mantén-te ferma, i setè, recorda que a vegades ens podem sentir incòmodes quan donem una negativa, però aprendre a dir no ens pot alliberar—, com a l'escola

em sabia de memòria quins eren els sistemes muntanyosos exteriors de la Meseta Central («Massís Galaic, Muntanyes Basques, Pirineus, Sistema Mediterrani Català, Serralada Subbètica i Serralada Penibètica») o els caps d'Espanya que cantàvem quan saltàvem a corda de petites («Higuer a Guipúscoa; Machichaco a Biscaia; Ajo i Quejo a Santander; Peñas a Astúries; Punta Promontorio a Lugo; Estaca de Bares, Finisterre, Ortegal i Toriñana a la Corunya..., i així fins a Begur, Creus i Cervera a Girona»), amb aquella musiqueta repetitiva.

Però amb les meves filles no puc. Així que una d'elles em ve amb allò de «Mama, necessito que...» o l'altra, «Mira, mama, amb això del divorci em falta temps per...», se'm fa un nus a l'estómac, se'm glaça el cor, ho deixo tot i em poso a fer de mainadera, cuinera, coordinadora de gremis, auxiliar de clínica, confessora espiritual, passant de bufet d'advocats, assistenta personal, netejadora, etc. I quan aconseguixo arribar a casa i em miro al mirall, ni tan sols em reconec, encara que em dic: «Recorda que a vegades ens podem sentir incòmodes quan donem una negativa, però aprendre a dir no ens pot alliberar». Alliberar-nos? On queden els meus projectes i els meus desitjos? Quant de temps em queda de vida bona que no vull desapropiar? No tinc dret a fer almenys una vegada la vida que jo vull?

Em col·loco davant del mirall del lavabo i assaigo el que els diré. Em dirigeixo a casa de la meva filla gran i vaig recordant les regles per ser assertiva: primer, troba els teus límits; segon, pren-te el teu temps abans de respondre; tercer... «Estàs preparada?», em pregunto, «Sí, ho estic!»

I a la nit torno a casa espremuda. Em miro al mirall mentre em desmaquillo amb les tovallotes barates que es desfilen. I, a banda d'una altra línia vertical més en el «codi de barres» que tinc damunt dels llavis, només hi veig algú a qui li fuig el

temps, com se'ls escorre l'aigua entre el dits als meus nets a la font. Nets que, per cert i malgrat tot, gairebé no veig.

PREGUNTES CLAU

No poder tirar endavant la vida que desitgem ens pot fer sentir malament? Per què?

Com se sent la mare de la història? Té alguna sortida o no?

Què creieu que podria fer? Aprendre a dir que no, potser? Com se sentiria?

LES VEUS INTERIORS: VULNERABILITAT COM A EXPERIÈNCIA POSITIVA

«Per mi, córrer ha estat, a més d'un exercici profitós, també una metàfora útil. Al mateix temps que corria cada dia, o a la vegada que anava participant en curses, anava pujant el llistó dels assoliments i, a base de superar-me, el que pujava era jo. O, almenys, aspirant a superar-me, m'anava esforçant dia a dia per aconseguir-ho. No cal dir que no soc un gran corredor. El meu nivell és absolutament corrent (per no dir mediocre, un terme potser més adequat). Però això no era gens ni mica important. El que és important és anar superant-se, encara que sigui a poc a poc, en relació amb el dia anterior. Perquè, si hi ha un contrincant que et cal vèncer en una cursa de llarga distància, aquest només és el tu d'ahir.»

Haruki Murakami,
De què parlo quan parlo de córrer

Per això, cada matí, tant és si fa fred com si plou, si la nit no s'ha endut la calor del dia, o si em ve tan poc de gust sortir com

anar al metge, jo em poso el xandall, em cordo les vambes i surto a córrer. Avui en dia m'és igual el que pensin els altres, però abans no era així. L'únic que m'importa és anar-me superant, com diu Murakami, «guanyar el meu jo d'ahir». Perquè córrer és una paràbola de la vida. Superació, evolució, canvi. I, al contrari, no córrer no és establilitat, sinó que és tornar enrere, perdre, embrutir-se.

I en la rutina matinerà, des que començo a preparar-me el cafè de l'esmorzar, m'assalten les veus internes que em donen mil i una excuses per no haver de sortir a córrer avui. A la veu prudent que em diu que haig d'anar amb compte amb les caigudes perquè és una «síndrome geriàtrica» molt important, l'acostuma a seguir la que m'intenta enganyar explicant-me que el que és transcendental és fer exercici, i que puc fer gimnàstica en comptes de córrer, i seguir sent igualment de perseverant, com ens explicaven en el curs «Viure en positiu» de "la Caixa". Després ve la veu intel·lectual que m'intenta fer creure que seria millor llegir que córrer, perquè cal cuidar tant el cervell com el cor (devia ser en un altre curs, però, d'aquest, ja ni me'n recordo!), i assabentar-se del que passa en la vida és millor i més necessari que córrer. I encara continua la veu assenyada i reflexiva que em diu que al mal que tinc al genoll li aniria molt bé una mica de descans, que potser no és el menisc, sinó l'osteoporosi.

I a les meves veus internes, tan reals com invisibles, les segueixen les que se senten de veritat quan per fi surto de casa, surto cap al passeig, començo a trotar (perquè jo no corro, troto) i sento: «Però, on vas, collons! Que les dones no corren!».

PREGUNTES CLAU

Creieu que per a la protagonista de la història sortir a córrer li representa un esforç? Contra què lluita?

Com penseu que es pot sentir?

Enfrontar-se cada dia a aquesta situació pot fer que se senti bé? Seria més fàcil per a un home? Creieu que millora personalment?

CURA I COMPASSIÓ S'ESCRIUEN AMB C DE COR: VULNERABILITAT I CURA

«El cor és la seu d'una facultat, la compassió, que a vegades ens permet compartir l'ésser aliè.

«No hi ha límits des del moment que ens podem posar en la pell de l'altre ésser. La imaginació compassiva no té fi.»

John Maxwell Coetzee, Elizabeth Costello

«Hi ha dues menes de compassió. L'una, dèbil i sentimental, que en realitat no és sinó impaciència del cor per alliberar-se com més aviat millor de la penosa emoció davant una desgràcia aliena, és una compassió que no és exactament compassió, ans una defensa instintiva de l'ànima davant del dolor d'altri. I l'altra, l'única que compta, és la compassió desproveïda de l'element sentimental, però creativa, que sap el que vol i està disposada a aguantar-ho tot amb paciència i resignació fins a les darreres forces i àdhuc més enllà.»

Stefan Zweig, La impaciència del cor

Ahir vaig llegir —més o menys— en un capítol d'un llibre: «Gairebé des del mateix moment del naixement el bebè humà escudrinya les cares, estableix contacte visual, capta l'atenció, busca activament relacionar-se amb altres persones. La

ciència, en canvi —oblidant tot això—, s'ha interrogat molt sobre com adquirim la capacitat de cuidar els altres, sobre com aprenem a adoptar el punt de vista de l'altre o sobre com superem la cerca de l'interès propi. Quan, en realitat, s'hauria hagut de preguntar sobre com perdem la capacitat de cuidar els altres, sobre quins mecanismes fan que l'empatia s'inhibeixi, sobre què ens passa per malbaratar la nostra sensibilitat vers les emocions, o com inutilitzem la nostra capacitat d'estimar.»

No sé si l'autora d'aquestes paraules té raó o no, només sé que al meu marit fa sis mesos, després de moltes anades i vingudes, li van diagnosticar una demència. I aquesta malaltia, no el meu marit, em posa constantment a prova. Encara que em fa vergonya dir-ho i que el fet de cuidar és èticament bo i essencialment humà, no vull ser cuidadora. No vull veure com es degrada la persona que estimo fins que m'oblidi, ni dedicar el meu temps i la meua vida a l'altre quan és a mi ara a qui li toca gaudir. No vull ser empàtica, ni que em faci pena, ni viure en la desgràcia, ni caure en la resignació o la compassió sensiblera. Simplement, no vull! No vull tenir por, ni sentir-me trista, ni netejar-lo, ni donar-li menjar, ni enterrar-me en vida, ni sentir-me sola, ni sentir-me buida.

Sempre hi ha una sortida, oi? Doncs no! Ens han enganyat! «I per què el cuido?», us deveu preguntar. Ho faig per amor? A vegades ho dubto. Potser per humanitat? No soc generosa! Pels meus fills? No en tinc. Perquè sóc pusil·lànim? Potser. La realitat és que no em queda cap més remei, i sortir corrents i fugir —que és el que desitjo— no és cap possibilitat. M'angoixo pensant en el futur, em dic que haig d'aprendre d'aquesta «oportunitat» (quina ironia!), quan en realitat se m'acaba de destrossar la vida i em sento culpable —no responsable, culpable!— de no sé ben bé què. Busco una sortida que no trobo, perquè no el puc deixar d'estimar, ni deixar de sentir dolor, ni deixar de pensar com se

sent, ni oblidar que ell també —malgrat sentir, que ho lamentaria, que la seva vida era una porqueria—, estic segura que em cuidaria. Tampoc no puc transformar ni el meu desconsol en alleujament, ni la meva amargor en acceptació.

PREGUNTES CLAU

Com us imagineu els sentiments d'aquesta dona que no té cap més sortida que cuidar al seu marit?

Penseu que s'ha d'avergonyir del que sent i del que pensa, d'aquesta barreja d'amor i ràbia, de les ganes de sortir corrents a viure i de l'obligació de quedar-se?

Creieu que la seva situació té alguna sortida, alguna solució?

Pot ajudar-la d'alguna manera a veure la vida des d'un altre punt de vista si intenta tirar endavant amb el que li ha tocat viure?

CRUELLA DE VIL: VULNERABILITAT I SOLEDAT

«Soledad de la campana.
Le dice adiós al tañido.
Último son de su bronce,
flecha ardiente en el silencio.
Vaga en busca de los ecos,
pero nadie le contesta.»

José Emilio Pacheco, *Antología poética*

«No, no estic mai sol, amb la meua solitud.»

Georges Moustaki, *Ma solitude*

Hola, soledat! Com estàs? No ens coneixem, però com que ja fa un cert

temps que estem juntes, i més temps que compartirem, t'explicaré el que faig per fugir de tu, perquè la veritat és que no t'aguanto. Em sap greu dir-t'ho així, tan bruscament. Espero que no et senti malament. Potser et mereixeries una mica més de respecte i consideració, i jo potser hauria de ser més educada, però és que em caus tan malament..., em sembles tan dolenta i diabòlica, m'has fet (ara menys) patir tant, que no tens cap dret d'existir. Espero que no et molesti que et confessi que et dic Cruella de Vil, i que t'imagino vestida amb les pells dels animals que tant t'obsessionaven, amb aquella cigarreta tan llarga als llavis, amb aquests cabells meitat blancs, meitat negres, i aquest gest tan teu, tan malvat i despectiu, quan miraves els dàlmates dels quals desitjaves obtenir la pell.

Com veuràs amb aquesta carta, m'organitzo per no estar amb tu i tenir-te fora de casa i de la meua vida. No vaig pensar mai que em podia tocar això, la veritat, però... m'ho de menjar amb patates! M'aixeco al matí ben d'hora i el primer que faig, abans d'anar al lavabo, és engegar la ràdio, perquè sé que no suportes el soroll. Després em preparo l'esmorzar mentre escolto les notícies: suc de taronja, cafè amb llet, torrades amb oli i una mica de pernil. Com una marquesa, perquè sé molt bé, entre altres coses, que odies tant la sensació de benestar com que els que ens sentim sols estiguem al dia de tot el que passa, perquè el nostre interès pel món t'asfixia. Per cert, la cosa està bastant complicada, no et sembla? Això de la política, l'economia i aquestes coses, vull dir. Airejo la casa, passo l'aspiradora, netejo les habitacions, faig els llits i trec la pols, perquè tu vius millor en la desídia i la brutícia, i et sents incòmoda quan la casa respira sensació

de netedat i harmonia. Com bé saps, viure sola en una casa gran i tenir-la neta costa un ronyó; i entrar a les habitacions dels meus fills, on abans hi havia tant de soroll, i trobar-les en silenci em fa sofrir. Per això em poso a pensar en temps passats i m'evadeixo amb els records, perquè sé perfectament que el que vols és que pensi en tu, i no en els que estimo i m'estimen, encara que ens veiem poc. Després em dutxo amb compte. Estic una mica feixuga i em fa por caure, però m'hi obligo, perquè si estic neta i faig olor de colònia de roses em sento millor, i això també t'empenya, et fastigueja i et minimitza.

Si no és que plou molt, surto de casa i faig un passeig. Vaig a les dues botigues que queden al barri i compro dues foteses que em pugen a casa, i de passada parlo una estona i faig safareig. La compra gran me la fan els meus fills, però, per ser franca et diré que em faig una mica la invàlida —sempre t'agrada que et cuidin, oi?—, i així els meus fills —almenys amb aquesta obligació— em venen a veure, encara que a vegades em fan una visita de metge, els malànimes! A més, si em forço a sortir de casa em canso perquè faig exercici, i així sé que dormiré millor a la nit, que és quan tu (que covarda que ets!), així que apago el llum, et fas forta, poderosa, entre les ombres i el silenci de la nit (ja em perdonaràs, sóc una mica pel·liculera!).

Després em faig el dinar, de règim, però bo —tinc unes estrelles d'aquelles a les anàlisis i la metge del centre de salut sempre a l'aguait contra el meu colesterol—, perquè sé que, sempre que jo estigui bé, a tu et faltará oxigen. No faig mai la migdiada. Et tinc la mida presa! Fixa't que m'agrada això de fer la migdiada, eh! Però no me'n permeto ni una. Si ho faig, després dormo malament. Per això veig el telenotícies i començo les

meves activitats de la tarda, i trio entre fer punt, netejar la plata, trucar per telèfon, fer solitaris, resar el rosari, sortir i parlar amb la veïna, quedar (si fa bo) amb alguna amiga, cantar, veure pel·lícules, escriure alguna carta com aquesta... I, si no hi ha cap més remei —quan la cosa es posa molt malament, vull dir—, fins i tot veig algun programa de cuina, però aquest assumpte de convertir els cuiners en estrelles de la televisió em sembla una mica fora de lloc. Les que hem cuinat tota la vida ja sabem de què va la cosa. Com veuràs, tinc un menú ampli, perquè el meu objectiu és empetitir-te, fer de tu un minúscul bonsai que pugui dominar tant com vulgui. Després sopo, parlo amb els meus fills per telèfon i, cap a les onze, me'n vaig al llit.

Però, saps què és el millor, Cruella? Saps què he descobert? M'he adonat que em comences a agradar, no tu, que ets la soledat dolenta, sinó l'altra soledat, la bona, aquesta en la qual em sento bé, aprenc, em connecto amb els altres o amb els meus records, repasso la meua vida, penso en les meves coses. Fa que em senti tranquil·la. Parlaven un dia a la ràdio d'un llibre titulat *L'art de la guerra*, i van dir una frase que em va cridar l'atenció: «Un general savi s'ocupa de proveir-se de l'enemic». I això és el que faig amb tu. Vaig intentant guanyar-te la partida. Serem clares, la batalla, perquè això és un conflicte armat en tota regla, a base d'aprendre a estar sola, te la guanyaré. Naturalment, a vegades em sento malament, trista, afligida, desamparada; però cada vegada tinc més moments de pau, i he obert una finestra dins meu que em permet mirar-me per dins i entendre'm més. Saps què vaig llegir en aquest llibre que abans et deïa?: «Si coneixes els altres i et coneixes a tu mateix, ni en cent batalles no correràs perill; si no coneixes els altres

però et coneixes a tu mateix, perdràs una batalla i en guanyaràs una altra; si no coneixes els altres ni et coneixes a tu mateix, correràs perill en cada batalla». Jo et conec, soledat dolenta, i em conec cada cop més a mi mateixa, i això —amb sofriment— és gràcies a tu.

Ens veurem al camp de batalla.

Salutacions, Cruella.

Postdata: Saps què deia la cançó que cantaven a 101 d'almates?: «Cruella de Vil, Cruella de Vil, es todo un espanto. Cruella de Vil, la carne de gallina te pondrá Cruella. La ves venir y crees que es el diablo, pero al llegar tendrás que admitir que en gran error estás, pues ya de cerca ves que Cruella es mucho peor que Satanás. Humana no es, no sé qué será, y cual feroz bestia se debe enjaular. El mundo fuera mucho más feliz sin esa Cruella de Vil.»

PREGUNTES CLAU

Es pot viure sol i lluitant permanentment contra la soledat?

Com es pot sentir la persona que escriu aquesta carta?

Creieu que buscar aquesta soledat bona de la qual parla la protagonista és possible?

Creieu que la soledat ens pot aportar alguna cosa a la vida?

LA TEORIA DEL BIG BANG: VULNERABILITAT DEGUDA A CONFLICTES INTERPERSONALS

«Las rupturas no llegan de repente, suelen ser consecuencia de una herida que lleva tiempo abierta. Como en los terremotos,

las capas interiores de la Tierra presionan en silencio, una contra otra, hasta que, en un momento dado, desgarran la corteza terrestre. La razón de la ruptura, la causa más profunda, tampoco solemos verla con claridad hasta que ha pasado un tiempo. Y pocas veces suele ser única —un solo desencuentro, una sola riña— la razón que provoca todo ese terremoto. Además, con el paso del tiempo, aquella razón que tanto ofendió se va difuminando, va perdiendo sus aristas, igual que las figuras de las portadas góticas, y ya no nos hace sufrir tanto.»

Kirmen Uribe, *Lo que mueve el mundo*

La teoria del Big Bang sosté que l'univers, després d'aquella gran explosió, està en expansió permanent, i sembla que no se sap si, en algun moment, l'univers deixarà d'expandir-se i començarà a concentrar-se. Tinc la seguretat que els planetes (les persones), des d'aquella gran explosió (pensem en una disputa), almenys com jo me la imagino, es van allunyant els uns dels altres, lentament però inexorablement. És igual que fossin planetes que pràcticament no es coneixien perquè tot just havien coincidit un moment abans d'aquell enorme esclat, o planetes molt pròxims, planetes que s'estimaven molt i sempre estaven junts compartint les coses de la vida. El cas és que, sense fer res per poder-ho evitar, una força descomunal i imprevisible va començar fatalment a allunyar-los. En aquesta poderosa expansió, els planetes que van girant tan tranquils i movent-se dins de la seva òrbita, a vegades es contemplen de reüll i altres vegades, inevitablement, no els queda cap més remei que observar-se cara a cara. Si els planetes eren uns desconeguts, simplement es miren i se saluden amb

cortesia, perquè no tenen res a amagar-se. Si els planetes eren amics íntims, la cosa canvia perquè els que són més llestos potser entenen l'origen d'aquella gran deflagració, mentre que els altres —menys espavilats— continuen sense saber per què s'allunyen inevitablement d'aquells que un dia van estimar. Per això, quan es troben —cada vegada amb més distància— i no els queda cap més remei que mirar-se als ulls, els planetes menys perspicaces somien que hi ha la possibilitat que algun dia l'univers assoleixi la seva densitat crítica, deixi d'expandir-se i torni a poc a poc a concentrar-se, per poder així —almenys durant un cert temps— recuperar el planeta amic. Els més desperts, encara que són davant del seu amic, no perden la seva mirada esmunyedissa, potser perquè saben —en contra de la incertesa dels astrònoms— que l'univers no deixarà mai d'expandir-se.

No soc capaç de recordar per què ens vam enfadar. No recordo els motius que van propiciar el desacord, i, si n'hi va haver, trobo que cada cop tenen un valor més miserable, perquè, almenys a mi, la suposada des(raó) no em cura les ferides. Penso que agafaré el telèfon i li preguntaré: «Què ens va passar?». Però no m'hi atreveixo. I en aquest moment soc conscient que el que em fa més mal és que el meu telèfon ja no sona. He escrit unes quantes cartes en què (li) explico una barreja tramposa d'emocions, raons, justificacions i pretextos penosament empalagosos que han acabat a la paperera. I en d'altres, com aquesta que també trencaré, li explico una versió poc imaginativa de la teoria del Big Bang. I, mentrestant, passa el temps i es fa més gran l'absurd, mentre espero estúpidament que s'aclareixi si l'univers està en expansió permanent o si, en algun

moment, es començarà a contraure i alguna desconeguda força física ens acostarà.

PREGUNTES CLAU

Com es pot sentir una persona que s'enfada amb una altra?

És cert que, a mesura que passa el temps, la causa o causes que originen les disputes acostumen a no tenir sentit?

Quines són les causes que fan que les persones continuïn vivint en el conflicte?

Hi ha alguna solució que no passi per sentir-nos fràgils?

L'AVENIR DEL MEU PASSAT: VULNERABILITAT CAP AL FUTUR

«Resumiendo: el porvenir de mi pasado tiene mucho a gozar, a sufrir, a corregir, a mejorar, a olvidar, a descifrar, y sobre todo a guardarlo en el alma como reducto de última confianza.»

Mario Benedetti, *El porvenir de mi pasado*

L'avenir del meu passat m'ensenya que hi ha coses del passat que van quedar mortes, però que d'altres van sobreviure perquè, sent passat, són futur. L'avenir del meu passat m'ensenya que, tot i que tots tenim cicatrius en la nostra biografia, pensaments foscos i somnis trencats, no m'haig de negar mai la possibilitat d'avançar. L'avenir del meu passat m'ensenya que no m'haig de deixar tractar com si fos un titella, una marioneta; i que fer brollar noves expectatives i —per què no?— alguna utopia també depèn de mi.

L'avenir del meu passat m'ensenya que la vida té «viceverses», que el cuidador es converteix en cuidat, el caçador en presa, David en Goliat, l'amor en enuig i la còlera en tendresa. L'avenir del meu passat m'ensenya que és essencial brindar per la vida, pels estius i pels hiverns, per les «remotes infàncies dels vells» i per «les futures velleses dels infants». L'avenir del meu passat m'ensenya que *mai i mai de la vida* no tenen sinònims perfectes. L'avenir del meu passat m'ensenya que només si m'arrisco viuré. L'avenir del meu passat m'ensenya, com deia Mario Benedetti: «He arribat a la conclusió que les cicatrius ensenyen; les carícies, també».

Déu meu! I què en faig de tot això ara?

PREGUNTES CLAU

Com us imagineu els sentiments d'algú que vol canviar i no sap bé com fer encaixar el que ha après durant la seva vida, la seva experiència?

Penseu que el passat ajuda en alguna cosa o, contràriament, només hem de pensar en l'aquí i l'ara?

Creieu que el protagonista del text anterior té alguna sortida? Pot fer alguna cosa amb el que sap?

Què faríeu en el seu lloc? Què aprofitaríeu i què deixaríeu?

LA BOIRA: VULNERABILITAT COM A PART INTEGRANT DE LA VIDA

L'escriptor txec Milan Kundera ens recorda, a l'assaig titulat «Els camins en la boira», pertanyent al volum titulat *Els testaments traïts*: «L'home és el que avança en la boira. Però, quan mira enrere per jutjar la gent del passat, no veu gens de boira en el camí. Des del seu present,

que va ser el seu llunyà avenir, el camí li sembla del tot clar, visible en tota la seva extensió. Mirant enrere, l'home veu el camí, veu la gent que avança, veu els seus errors, però la boira ja no hi és.»

Sabeu? La vida és boira. Que fàcil que és dir: «Et vas equivocar»! Que senzill que és sentenciar: «No la vas encertar amb aquella decisió»! I que injust! Els nostres fills ens diuen: «Pare, no hauries d'haver fet això», «Mare, com és que no el vas enviar a pastar fang?», «Com és que no et vas adonar que estava boig?», «Por què no vas pensar que aquí no hi havia cap futur?» Jo mateixa em pregunto: «Per què vas aguantar tot això?».

Són més cecs aquells als quals se'ls assenyalen els errors o aquells que jutgen amb la perspectiva que el temps els atorga? Són més encertats els que avaluen el passat des d'una visió aclarida sobre l'horitzó o els que, envoltats en la boira del seu present, van prendre aquelles decisions?

Diu Kundera que, pel fet de desconèixer el sentit del que ens passa i el futur, avancem per la vida com s'avança en la boira. La boira no és foscor. En la foscor no es veu res. En la boira es veu almenys a uns pocs metres de distància; es poden distingir els trets, però no els perfils clarament delimitats. Es pot fins i tot gaudir de la bellesa del paisatge, però no recrear-se en els matisos. Vivim en la boira. Les nostres decisions es prenen en la boira. En la boira hi ha la llibertat, i és en la boira on viuen totes les coses importants. Boira és sinònim de confusió, de desconcert, de desorientació. La boira pot ser lleugera o densa, broma o boirina, àrtica o bruta. I sempre la boira ens fa vulnerables, encara que la foscor ens aniquila. Viure en la boira significa assumir la nostra pròpia vulnerabilitat.

No saben els que critiquen que ells també ho fan des de l'interior de la boira?

PREGUNTES CLAU

Som capaços d'assumir que, tant nosaltres com els altres, prenem decisions, estímem i vivim sense poder comprendre bé moltes coses que ens passen?

Com ens sentim en la boira de la vida, quan ens recriminen o quan ens retriuem decisions passades que ja no tenen solució?

Es pot no viure en la boira?

Què es pot fer des de l'interior de la boira?

PROUST SENSE MAGDALENA: VULNERABILITAT PER POR

«El meu únic consol quan me n'anava a dormir era que, un cop seria al llit, la mare em vindria a fer un petó. Però aquest petit ritual durava tan poc, ella tornava a baixar tan de pressa, que el moment en què sentia com pujava, i com passava després, pel passadís de doble porta, la fressa lleugera del seu vestit de jardí de mussolina blava, del qual penjaven uns cordons de palla trenada, era un moment dolorós per a mi. Un moment que anunciava el que vindria tot seguit, quan m'hauria deixat, quan hauria tornat a baixar. Així que, aquest petó de bona nit que m'agradava tant, arribava a desitjar que passés el més tard possible, de manera que es prolongués el temps de respir durant el qual la mare encara no havia vingut.»

Marcel Proust, A la recerca del temps perdut

Tot el que em fa feliç és tan fugaç que gairebé desitjo que no passi. Sempre

he viscut amb amargor el neguit que ve després de la felicitat, però aquest, a més, s'ha accentuat aquest últims anys. L'etern estiu era sempre efímer, els llargs caps de setmana es consumien en un instant, els moments de felicitat viscuts degeneraven sempre en desencant, les carícies donaven pas a la soledat. I en els trajectes entre la placidesa i la contrarietat, entre el gust i el desgat, entre la joia i la preocupació, jo sempre em sentia indefensa, insegura, dèbil, desempaçada.

Moltes vegades m'he plantejat si val o no val la pena viure en el risc del vaivé afectiu, si potser no seria més intel·ligent anul·lar les meves emocions, o almenys reduir-ne selectivament algunes, si és que és possible, per no sentir-me tan fràgil. Què m'ofereix viure en la vulnerabilitat permanent? La intensitat del gaudi momentani? La possibilitat de VIURE amb majúscules? Experiències boniques i diferents? Descobrir i descobrir-me? Créixer personalment, potser? I el revers... Val la pena el preu que s'ha de pagar per aquests retalls de felicitat? Per aquests trossets de cel? Per viure en primera persona aquestes escenes de vertigen? No deu ser que VIURE amb majúscules està sobrevalorat?

PREGUNTES CLAU

Som capaços d'assumir el repte de viure o, com diu el text, VIURE amb majúscules està sobrevalorat?

Tenim por de la bufetada afectiva que ve després de la felicitat?

Què diríeu a algú que us preguntés si val la pena o no buscar el repte de VIURE amb majúscules?

Hi esteu disposats? Com ho faríeu?

4.1.5. FITXA DE LA SESSIÓ 4



**L'ENCOMIABLE
VULNERABILITAT DE L'ÉSSER**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

El periodista John Carlin va publicar el 1989 un llibre titulat *El factor humà*, a partir del qual posteriorment Clint Eastwood va rodar una pel·lícula titulada *Invictus*. El llibre recorre la vida de Nelson Mandela des que va ser alliberat de la presó el 1990 fins a la victòria de Sud-àfrica al Mundial de Rugbi del 1995. La pel·lícula d'Eastwood se centra en el paper dels Springboks (nom de l'equip de rugbi de Sud-àfrica que fa referència a una gasela saltadora) com a punt de trobada i d'unió entre comunitats. En altres paraules, Mandela va utilitzar el rugbi per unir blancs i negres en un espai comú. Persones que havien estat separades durant molt anys es van poder començar a reconciliar perquè, entre altres coses, van trobar alguna cosa en comú que els feia sentir units.

En un dels moments més emotius de la pel·lícula, en què es veu que els jugadors de la selecció de rugbi senten que el futur d'un país —i la seva reconciliació— depèn d'ells, i per tant la por els tenalla, Nelson Mandela (encarnat per l'actor Morgan Freeman) dona al capità dels Springboks —François Pienaar— una còpia d'un poema. En realitat, li va lliurar una reproducció d'una part del discurs que Theodore Roosevelt va llegir el 23 d'abril de 1910 a la Universitat de la Sorbona de París, titulat *The man in the arena* (*L'home a l'arena*), on s'enalteix els que s'arrisquen i se censura els que no s'impliquen. El fragment més famós del discurs diu més o menys així: «No és qui critica qui importa; ni els que assenyalen com trontolla la persona forta, o les vegades que l'autor dels fets ho podria haver fet millor. El reconeixement, el mèrit, pertany a la persona que és a l'arena, amb la cara coberta de pols, suor i sang; que lluita amb valentia, s'equivoca i ensopega una vegada i una altra, perquè no hi ha esforç

sense error o defecte; que realment s'entesta a aconseguir el seu propòsit; que coneix grans entusiasmes, grans devocions; que es compromet amb una causa digna; que, en el millor dels casos, troba al final el triomf inherent a l'assoliment grandiosos, i en el pitjor dels casos, si fracassa, almenys caurà amb el cap ben alt, de manera que el seu lloc no estarà mai entre les ànimes fredes i tímides que no coneixen ni la victòria ni la derrota.»

Què ens recorda la història de Nelson Mandela? La necessitat d'assumir riscos en la vida i rebutjar els fracassos, si realment volem aconseguir alguna cosa. El discurs de Theodore Roosevelt exalta qui s'arrisca i desautoritza tant qui critica a qui s'arrisca com el qui es queda en un segon pla, protegit.

Aquesta sessió —que no s'inquieti ningú!— té a veure amb el canvi individual en les relacions interpersonals, i per a això hem d'assumir certs riscos (controlats, òbviament), buscar allò que ens és desconegut (en l'àmbit personal), explorar zones del nostre ésser en què ens podem sentir al principi potser una mica incòmodes i vulnerables. Però el canvi en les relacions interpersonals no és possible sense risc i sense implicació, sense una actitud de recerca, sense obrir una finestra al nostre món emocional.

Per què articulem aquesta introducció vinculant les relacions interpersonals amb blancs i negres? A Sud-àfrica, tal com explica John Carlin en el seu llibre, no es podia parlar de reconciliació entre les dues comunitats sense parlar de privilegis. I és molt difícil parlar de privilegis sense posar-se una mica vermell o, fins i tot, passar vergonya. Passa alguna cosa semblant amb les relacions interpersonals: hem

de parlar dels avantatges, de les prerrogatives dels uns sobre els altres, comproment-nos en la cerca d'unes relacions diferents.

Finalment, quan li van preguntar a Nelson Mandela quina era la fórmula per iniciar el procés de les negociacions per a la fi de l'*apartheid*, va dir, net i clar: «Reconciliar les aspiracions dels negres amb els temors dels blancs».

Aquesta sessió fa referència a la vulnerabilitat subjacent en les relacions interpersonals, concretament: a) experimentarem vulnerabilitat, ens arriscarem i rebrem ajuda en una situació determinada; b) coneixerem algunes de les qüestions que ens provoquen vergonya i aprendrem a gestionar-la; c) aprendrem estratègies per gestionar l'autocrítica com una possibilitat de millora.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. EXPERIMENTAR VULNERABILITAT I AJUDA, QUE SÓN ASPECTES FONAMENTALS DE LES RELACIONS HUMANES.



2. APROFUNDIR EN LA IMPORTÀNCIA DELS SENTIMENTS DE VERGONYA COM UNA EINA PER AL CREIXEMENT PERSONAL.



3. FOMENTAR L'AUTOCRÍTICA POSITIVA.



4. COMPRENDRE LES DIFERÈNCIES EN LES RELACIONS PERSONALS.



5. CONCEBRE EL RISC COM UNA PART DEL CREIXEMENT PERSONAL.



6. SER CAPAÇOS DE POSAR EN MARXA ACCIONS CONCRETES DE CANVI.



ACTIVITAT I OBJECTIU

LES PEPES I LES PILARS, ELS MANUELS I ELS FERRANS

Objectiu: Analitzar situacions de vulnerabilitat que tenen a veure amb les relacions interpersonals.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Activitat de participació grupal en la qual s'analitzen dos casos diferents, Pepa i Manuel, Pilar i Ferran, i s'organitza un debat a l'entorn d'algunes preguntes.

PASSEM UNA MICA DE VERGONYA!, QUE NO ESTÀ MALAMENT

Objectiu: Comprendre quin paper tenen emocions com la vergonya en les nostres relacions.



EXERCICI PRÀCTIC

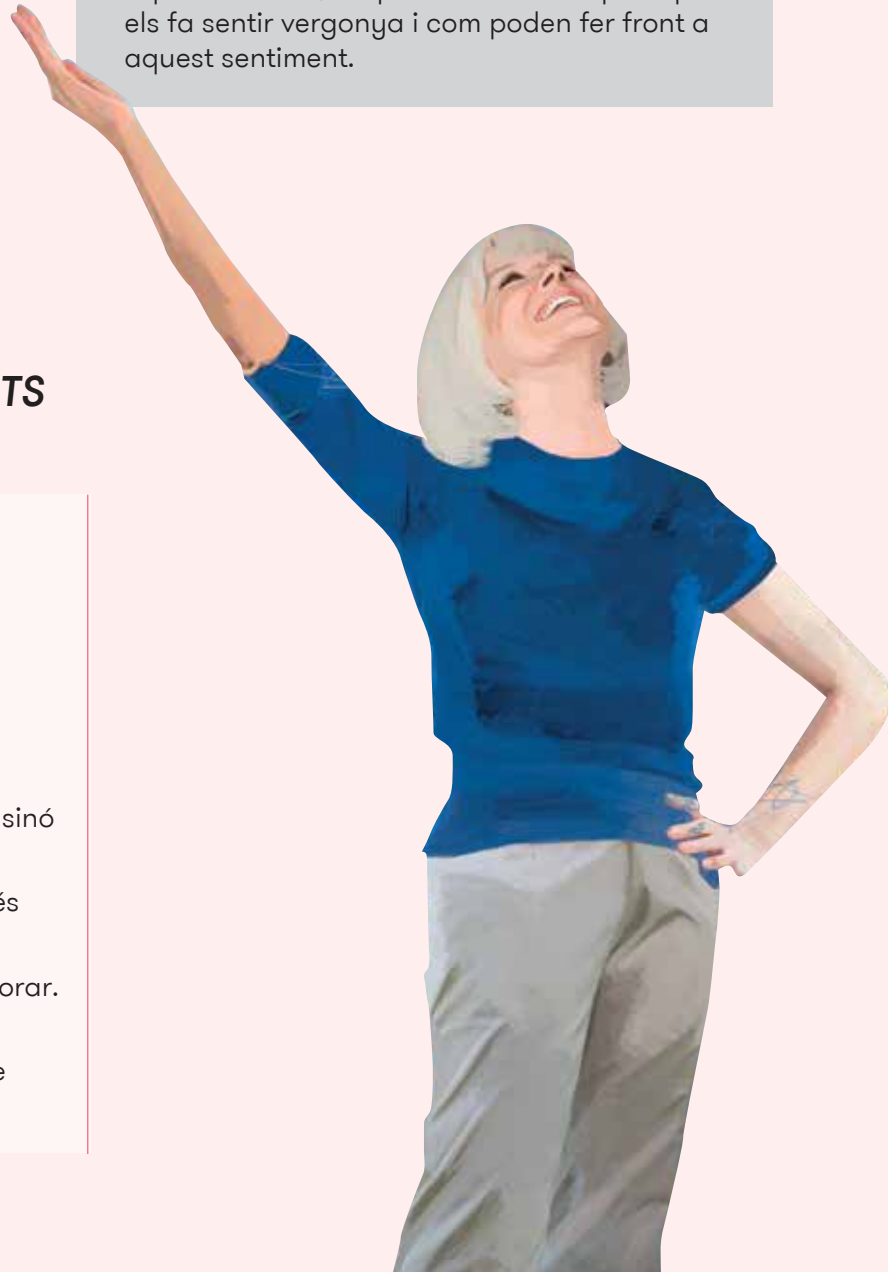
Els participants reflexionen sobre la vergonya, la vulnerabilitat i l'autocrítica ajudats per preguntes guiades pel facilitador. Gràcies a aquest exercici, les persones identifiquen què els fa sentir vergonya i com poden fer front a aquest sentiment.

TAULA D'EXEMPLES DE VERGONYA I PLANTEJAMENTS AUTOCRÍTICS POSITIVS

EL QUE EM FA VERGONYA AUTOCRÍTICA

Semblar dèbil

- L'important no és el que diu la gent, sinó el que jo penso.
- A més, no sóc dèbil en tot, sinó només en això en concret.
- Em centraré en això i en allò per millorar.
- Penso poc en tot el que tinc de bo, i és precisament en això en el que he de pensar!



ACTIVITAT I OBJECTIU

I, DE PASSADA, FEM UNA MICA D'AUTOCRÍTICA

Objectiu: Dotar els participants d'estratègies per superar la vergonya a través d'una autocrítica sana que els condueixi a l'acció (a fer coses concretes).



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

El facilitador treballa el concepte d'autocrítica amb el suport d'algunes taules (com l'exemple de vergonya de més avall), i demana que alguns voluntaris expressin autocrítiques positives, que han de reunir les característiques següents:

- Sempre pretenen millorar.
- Miren cap al futur.
- Es donen per ajudar-se i donar-se suport.
- Són concretes.
- Valoren el que és bo.
- Busquen l'èxit.

DISCURS DE THEODORE ROOSEVELT

«No és qui critica qui importa; ni els que assenyalen com trontolla la persona forta, o les vegades que l'autor dels fets ho podria haver fet millor. El reconeixement, el mèrit, pertany a la persona que és a l'arena, amb la cara coberta de pols, suor i sang; que lluita amb valentia, s'equivoca i ensopega una vegada i una altra, perquè no hi ha esforç sense error o defecte; que realment s'entesta a aconseguir el seu

propòsit; que coneix grans entusiasmes, grans devocions; que es compromet amb una causa digna; que, en el millor dels casos, troba al final el triomf inherent a l'assoliment grandiosos, i en el pitjor dels casos, si fracassa, almenys caurà amb el cap ben alt, de manera que el seu lloc no estarà mai entre les ànimes fredes i tímides que no coneixen ni la victòria ni la derrota.»

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR,
PROJECTOR I
ALTAVEUS



2 PAPERÒGRAF



3 FULLS DE PAPER,
RETOLADORS I
BOLÍGRAFS



4 VÍDEOS DE
L'ITINERARI



5 DIAPOSITIVA AMB
LES PREGUNTES QUE
FAN REFERÈNCIA A
L'ANÀLISI DE CASOS



6 DISCURS DE
THEODORE
ROOSEVELT



7 FOTOCÒPIES
DELS ANNEXOS

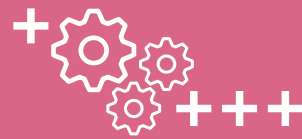


8 QUADERN DE
L'ITINERARI



9 IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Comprendre la vulnerabilitat com un sentiment que ens ajuda a desenvolupar-nos personalment.

2. Analitzar els sentiments de vergonya.

3. Aprendre a ser autocrítics.

1. LES PEPES I LES PILARS, ELS MANUELS I ELS FERRANS

PRESENTACIÓ

En aquesta sessió es vol que els participants analitzin les relacions interpersonals des de l'òptica de la vulnerabilitat, de les emocions que sentim en aquestes relacions.

Recursos:

- Paperògraf i retoladors
- Fitxes per imprimir «Històries d'amor»
- Quadern de l'itinerari
- Fitxes per projectar «Anàlisi de casos»

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup: «Avui intentarem analitzar què passa en les relacions interpersonals i com ens hi sentim. Per això, hem preparat dues històries diferents. La primera és la de la Pepa i el Manuel, que són un matrimoni que s'estimen molt, però que no acaben d'estar com els agradaria. La segona és la història de la Pilar i el Ferran, que es plantegen si val la pena o no arriscar-se».

En els textos, s'assenyalen en vermell els sentiments de vulnerabilitat, vergonya i autocrítica, que no han de ser llegits en la presentació del cas, però que s'inclouen per simplificar la feina del facilitador i poder enllaçar millor aquesta primera activitat amb la que ve a continuació.



El facilitador proposa als participants que es divideixin en grups de tres o quatre persones. A una meitat del grup els dona el cas 1, *La Pepa i el Manuel*, i a l'altra meitat, el cas 2, *La Pilar i el Ferran*. A continuació, després de ressaltar que tenen els casos al quadern de l'itinerari, els dona la instrucció següent: «Ara, a cadascun dels grups llegireu la història que us correspon i respondreu a les preguntes següents». El facilitador projecta aquestes preguntes:

- 1) Com se senten els protagonistes?
- 2) En quins moments detecteu que se senten vulnerables i per què?
- 3) Què és el que creieu que han d'intentar canviar?
- 4) Creieu que el canvi els anirà bé?
- 5) Penseu que a vegades la vulnerabilitat amaga possibilitats d'estar millor?

El facilitador va passant pels grups i ajuda els participants si tenen dificultats. Quan s'acaba el temps estipulat, es fa una posada en comú en què es llegeixen primer les dues històries en veu alta i, a continuació, s'analitza cada pregunta i es busca el consens de tot el grup, en un clima alegre, però que afavoreixi l'aprofundiment dels continguts que s'estan treballant.

El facilitador acaba posant èmfasi en el fet que les situacions en què ens sentim vulnerables —i que poden sentir els protagonistes de les històries que hem vist— són una via possible per al desenvolupament personal, per viure millor.

2. PASSEM UNA MICA DE VERGONYA!, QUE NO ESTÀ MALAMENT. I, DE PASSADA, FEM UNA MICA D'AUTOCRÍTICA

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat es treballen dues qüestions essencials per al desenvolupament personal: la vergonya (que és una emoció) i l'autocrítica (que és una conducta). La vergonya és una emoció que intenta ocultar un defecte, un error, una mancança o una conducta que creiem que, si es descobrís, podria provocar rebuig. És una emoció que ens fa amagar els nostres errors, allò que no volem que se sàpiga, per por —fonamentalment— de la reacció dels altres.

L'autocrítica, d'altra banda, és una conducta que busca evitar errors i aconseguir allò que es desitja. Demana una forta dosi d'autoexigència, que és el que ens impulsa a canviar i a millorar. En altres paraules, l'autocrítica és una gran aliada del desenvolupament personal i del canvi.

Recursos:

- Ordinador i projector, paperògraf, retoladors, fulls de paper i bolígrafs
- Fitxa per projectar «Característiques d'una bona autocrítica»
- Quadern de l'itinerari



DESENVOLUPAMENT

El facilitador, un cop reorganitzada la sala després del primer exercici, comenta al grup: «Hem vist que la Pilar, la Pepa, el Manuel i el Ferran, cadascú a la seva manera, se senten vulnerables, oi? El Manuel tenia por de ser rebutjat per la Pepa, i això feia que no li demostrés afecte i no estigués content. La Pepa se sentia malament perquè, cada vegada que es mirava al mirall, no s'agradava i creia que potser tampoc no agradaria al seu marit. La Pilar necessitava canviar, però no s'atrevia, i anava donant-t'hi voltes tota l'estona sense prendre una decisió. El Ferran tenia por de cometre els mateixos errors del passat, i això el feia sentir incòmode. Tots se sentien vulnerables de diferents maneres i tots, si us hi fixeu, amagaven allò que els feia sentir malament, perquè els feia vergonya».¹

I continua: «Arriscar és afrontar les situacions en què ens sentim vulnerables, capgirant el que ens avergonyeix, reconeixent els nostres propis límits, perquè és a partir d'aquí que podem créixer personalment. Parlem una mica més del que ens fa vergonya, d'allò que tenim tendència a amagar, i de l'autocrítica, que és la capacitat que tenim de detectar el que fem malament per intentar millorar i descobrir coses noves en l'àmbit personal».

- Què us sembla que és la vergonya?
- És alguna cosa que sentim?
- Per a què serveix?
- Quan heu sentit vergonya?

El facilitador inicia un breu debat. L'objectiu és que el grup, a través de les seves experiències personals, identifiqui la vergonya com una emoció que ens porta a amagar i a desfigurar accions, fets o conductes que creiem que provocaran rebuig.

A continuació el facilitador pregunta: «I què és l'autocrítica?». Com s'ha fet amb la vergonya, el facilitador inicia un petit debat sobre aquest concepte:

- Què és l'autocrítica?
- Per a què ens serveix?
- En què ens ajuda?
- Fa que millorem?

La idea clau és que l'autocrítica ens condueix a millorar, especialment si som capaços de posar en marxa accions per fer-ho. És fonamental que el facilitador aprofiti el clima de complicitat i confiança que s'haurà generat en la dinàmica anterior per refermar el present exercici sobre aquest clima facilitador.

El facilitador continua: «Farem una dinàmica sobre nosaltres mateixos. En primer lloc, analitzarem allò que ens fa vergonya. Pensarem una cosa, de caràcter personal, que ens faci vergonya». El facilitador deixa un parell de

¹ El facilitador pot recórrer als exemples marcats en vermell de l'exercici anterior per aprofundir en els diferents conceptes de vulnerabilitat, vergonya i autocrítica.

minuts perquè les persones pensin. Seguidament s'obre un torn de paraules perquè cada persona expliqui breument què li fa vergonya, i s'apunten al paperògraf totes les qüestions (amb paraules clau), sense oblidar a qui pertany cadascuna de les aportacions.

És important que sorgeixin qüestions personals o, almenys, assumptes que provoquin vergonya i que, per tant, admetin l'autocrítica posterior, del tipus: «Em fa vergonya fracassar», «Em fa vergonya parlar de mi mateix», «Em fa vergonya... », etc.

Un cop acabat aquest torn de paraules, el facilitador prossegueix amb el tercer recurs dient: «I, de passada, fem una mica d'autocrítica. Ara us projectaré les idees clau d'una bona autocrítica». El facilitador llegeix les característiques d'una bona autocrítica:

- 1) Sempre pretén millorar.
- 2) Mira al futur.
- 3) Es dona per ajudar-se, per donar-se suport.
- 4) És concreta.
- 5) Valora el que és bo.
- 6) Busca l'èxit.

El facilitador prossegueix: «Ara, reprendrem una de les coses que heu expressat que us feia vergonya i, amb almenys tres dels sis punts anteriors, intentarem fer una **autocrítica** positiva que, a més, contingui una **acció de canvi**. És a dir, **després de l'autocrítica expressareu en quina cosa concreta canviareu**. Us posaré un exemple».

EL QUE EM FA VERGONYA	AUTOCRÍTICA	ACCIÓ
Semblar dèbil	• L'important no és el que diu la gent, sinó el que jo penso. • A més, no sóc dèbil en tot, sinó en això en concret. • Em centraré en això i allò per millorar. • Penso poc en tot el que tinc de bo, i és precisament en això en el que he de pensar!	• Pensaré en el que és positiu i no em centraré en el que és negatiu.

El facilitador reparteix fulls de paper i bolígrafs, per si els participants necessiten escriure algunes idees. Seguidament, el facilitador inicia un torn de paraules ràpid per analitzar les **autocrítiques i els canvis** de cada un dels membres del grup, orientant si falta alguna cosa essencial. A cada **autocrítica i acció de canvi** es respon amb un aplaudiment.

El facilitador acaba la sessió enllaçant la importància de reconèixer el que ens avergonyeix amb ser autocrítics amb nosaltres mateixos, de cara al desenvolupament personal.

3. RESUM

PRESENTACIÓ

Aquesta secció serveix per recapitular el que s'ha tractat en la sessió.

Recursos:

- Vídeo de l'itinerari
- Fitxa per imprimir Discurs de Theodore Roosevelt
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador fa un resum de la sessió a partir de la projecció del vídeo i comenta que també els protagonistes dels nostres vídeos es van sentir vulnerables, van passar vergonya i fan fer autocrítica. Assenyala el següent:

- L'espina clavada que té la Maria O. pel que fa a la separació o divorci i a la relació amb els seus fills.
- Com l'Hugo lluitava per no «fer una única cosa» i ser com «el vímet» (fent-se autocrítiques constantment), aguantant «comentaris procaços» i no sentint vergonya perquè sabia el que buscava.
- El reconeixement, per part de l'Anna, que per a la parella és molt dur quan marxen els fills, que cal mirar-se cara a cara, reconduir les situacions i buscar coses en comú que la regenerin, com, en el seu cas, el camí de Santiago.

En aquesta ocasió, el facilitador tanca la sessió recordant als participants la necessitat d'arriscar-se. Utilitzant el quadern de l'itinerari, llegeixen l'extracte (revisat) del discurs que Theodore Roosevelt va llegir el 23 d'abril de 1910 a la Universitat de La Sorbona de París, titulat *The man in the arena* (L'home a l'arena) —que va ser el que Nelson Mandela va lliurar al capità de la selecció sud-africana de rugbi campiona del Mundial del 1995—, i els anima a llegir-lo de tant en tant.

ANNEXOS. HISTÒRIES D'AMOR. LA PEPA I EL MANUEL

La Pepa i el Manuel fa trenta-cinc anys que són casats, més cinc de nuviatge; per tant, com diu el bolero, «toda una vida». Són, amb els seus tres fills, allò que es diu una família ben avinguda. Si els preguntéssim si estan enamorats, ens dirien, potser, que Cupido no ha passat amb les seves fletxes últimament per la seva vida, que tenen una bona o boníssima relació, que es porten bé, que s'han acostumat a estar junts, que són —com diu una de les seves filles— «molt bons amics», però que enamorats, el que es diu enamorats, després de quaranta anys, doncs, la veritat, no ho estan. Qui està enamorat després de quaranta anys!

Durant molts anys, amb la feina (el Manuel ha estat auxiliar administratiu tota la seva vida a la Seguretat Social, i la Pepa, infermera) i tirar endavant la seva família (els tres fills van estudiar carrera) en van tenir més que de sobres. Però des que s'han jubilat, des que tenen temps per a ells, des que teòricament ha arribat aquest moment que tant anhelaven, cap dels dos no està completament satisfet.

Tots dos s'estimen i, la veritat, s'estimen molt, encara que no s'atreveixin a reconèixer-ho (*vergonya*). El Manuel troba a faltar els moments d'intimitat que abans tenien, i quan veu la Pepa encara nota que se li accelera el cor. El que passa és que no l'hi diu, per timidesa i per vergonya (*vergonya*). No sap quants anys fa que no li diu que l'estima, que li segueix agradant, que encara la troba bonica, que en realitat no hi ha cap dona que trobi més bonica. Que l'agafaria per la cintura, l'abraçaria ben fort i li faria un petó. Però té por de ser rebutjat (*vulnerabilitat*), que li digui que no o que se'n rigui dient-li: «Quines coses tens, Manuel!». De vegades creu que ell ja no li agrada, a ella. I el Manuel se sent malament, es

penedeix (*autocrítica*) de no haver-la besat quan ella l'hi demanava, de no haver-la ajudat més a casa (és una mica fet a l'antiga), de no haver-li demostrat el seu amor traient els plats del rentaplats o passant l'aspiradora, de no haver-li explicat els seus sentiments, aquests sentiments que ara semblen tan ingenus, tan improcedents, tan fora de lloc. I el Manuel pateix en silenci (*vulnerabilitat*). Explicaria als seus amics el que sent per la Pepa, però no estan acostumats a parlar d'aquestes coses, que semblen més de dones que d'homes. Li agradaria sortir corrents i dir a la Pepa tot el que té a dins (*vulnerabilitat*). Però, en comptes de sortir corrents, es queda immòbil, incapaç de reaccionar.

La Pepa gairebé no es mira al mirall per por (*vulnerabilitat*) del que veu: cabells blancs, cada dia una nova arruga, ulls sense brillantor, cada vegada més grossa... (*vergonya*). I, com que el Manuel no li diu res, creu que ja no l'estima (*vulnerabilitat*). A vegades l'enxampa mirant-la de reüll, però no creu que sigui perquè encara li agrada. Li encantaria que li digués: «Que guapa que estàs!». O que la tragués a sopar, o que anessin tots dos sols de vacances, o que li insinués si més no que és una mica feliç amb ella. I a les seves amigues els diu que té por d'estar perdent el temps, que el Manuel ni l'ajuda ni li fa cas; que li agradaria tenir una altra vida. Està farta que no li digui res de bonic, però alhora s'adona (*autocrítica*) que ella tampoc no expressa res, ni és afectuosa ni propera. S'entristeix quan pensa que hauria d'haver acompanyat el Manuel de tant en tant a passejar quan ell l'hi demanava, o al cinema, que tant li agrada. Però ella, no sap gaire per què, preferia quedar-se a casa amb els fills. La Pepa se sent malament (*vulnerabilitat*), però no s'atreveix a canviar, com si una força estranya la tingués ancorada a l'avui i l'ara.

LA PILAR I EL FERRAN

La Pilar és vídua sense fills, i el Ferran està divorciat i té dues filles. Han coincidit a la Universitat de l'Experiència i, a poc a poc, amb el temps s'han anat coneixent cada vegada més. Tots dos se senten sols, i a tots dos els agradaria tenir una mica més de companyia. Fins i tot fantasiegen amb la possibilitat de tenir una relació més íntima i personal, no obligatòriament de nuvis, ni de viure junts, sinó alguna cosa diferent.

A la Pilar li agrada la soledat, encara que és molt sociable. Necessita aquest espai personal, aquesta trobada amb ella mateixa, aquest silenci que l'amilyaga mentre llegeix, passeja, arregla les plantes o cuina, i des d'on treu aquesta força interior que la caracteritza. Troba a faltar el seu marit, l'Andreu, que va morir fa uns cinc anys, però alhora li agradaria estar acompanyada. A vegades pensa que aquest desig de companyia és una petita traïció a l'Andreu, però d'altres creu que té dret a refer la seva vida, a gaudir, i que l'Andreu estaria content de veure-la feliç. Potser a l'inrevés no seria ben bé així, pensa de tant en tant, sentint aquesta punxada absurda de gelosia que no voldria per res del món reconèixer en veu alta. Li agradaria estar acompanyada sense haver de canviar radicalment la seva vida. «Això és egoisme?», es pregunta. I d'això té por? D'haver de canviar de vida? Que absurd voler canviar i tenir por de canviar! (**vulnerabilitat**). Ella no és una dona tradicional. No li agrada ni vol fer les feines de casa, li agrada experimentar coses noves, ser mestressa de les seves pròpies decisions, controlar la seva vida, fer el que vol a cada moment, i no vol canviar gaire. A vegades també amaga les seves pors i inseguretats, perquè la gent no noti les seves febleses (**vergonya**). «Val la pena arriscar-me o és més còmode seguir comestic i santes pasqües?», es pregunta de tant en tant. És

conscient de les seves contradiccions i incoherències (**autocrítica**). I la Pilar és aquí, debatent-se entre una vida millor o seguir amb aquesta vida estupenda que té, entre els seus desitjos de canviar o la necessitat de preservar el que ja ha guanyat, entre la por de canviar o el recel a continuar igual (**vulnerabilitat**).

El Ferran està fet un embolic. Divorciat des de fa quatre anys, es va jurar a si mateix que mai més, mai més!, no tornaria a tenir una nova relació. De la seva, en va sortir bastant destrossat, desenganyat i frustrat (**vulnerabilitat**). Al principi, la culpa era exclusivament de la seva exdona, però a mesura que ha passat el temps ha anat canviant a poc a poc la seva visió de la ruptura i del seu matrimoni (**autocrítica**). Ara creu que no va saber conviure en parella, que potser va ser massa egoista, que no va cuidar el matrimoni, que no va saber afrontar les situacions en què se sentia relegat perquè sempre les criatures eren el primer i, de vegades, pensava el Ferran, l'única cosa. «On sóc jo?», es preguntava (**vulnerabilitat**). Ara, en canvi, pensa que abusava de la seva posició d'home (**autocrítica**). No és que fos un mal marit o un mal pare (no ho era gens ni mica), però no era empàtic amb les necessitats de les seves tres «noies» (**autocrítica**), com ell les anomenava. No va canviar gaires bolquers, ni va fer gaires rentadores. Potser tampoc no els va dir que les estimava, ni es va aixecar moltes vegades a la nit. Creia que això era cosa de dones (**vergonya**). I ara entén, potser massa tard, que fer la compra és, per dir-ho d'alguna manera, com un acte d'amor. També té clar que no tota la responsabilitat és seva (**autocrítica**). Centrar-se en les filles i oblidar-se del matrimoni no és bo. Dia sí dia també, el Ferran mira de reüll la Pilar, li agrada aquesta dona tan brillant. I alhora té por d'arriscar-se (**vulnerabilitat**) i de cometre els mateixos errors que ja va fer.

4.1.6. FITXA DE LA SESSIÓ 5



EM CUIDO
I CUIDO ELS ALTRES

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Un dels aspectes consubstancials a l'ésser humà és la necessitat de cuidar i de ser cuidat, que constitueix un dels seus trets definitoris.

En aquest itinerari, ens volem apropar a una visió determinada de la cura d'un mateix i dels altres, apuntada per Josep Maria Esquirol. Aquesta visió va més enllà de la concepció de cuidar en el sentit de donar resposta a les activitats bàsiques de la vida diària. Cuidar-se un mateix significa obrir una finestra al nostre interior, a la comprensió i a la reflexió personal. Però cuidar no és aïllar-se de l'exterior i mirar-se exclusivament a un mateix. Cuidar-se un mateix no té a veure amb possessió o egoisme, sinó amb la idea de fer aflorar les nostres inquietuds personals, amb la reflexió, amb la transformació personal, amb l'actitud oberta al que els passa als altres, amb la possibilitat de ser accessibles a la vulnerabilitat, és a dir, a les experiències que ens permeten créixer i desenvolupar-nos.

Cuidar els altres té a veure amb la inquietud per l'altre, amb l'experiència d'estar personalment «a la intempèrie», és a dir,

no protegits sota un mantell de seguretat que ens aïlla. Cuidar els altres connecta no amb el domini sobre els altres, sinó amb l'acolliment, amb la no indiferència sobre el que els pot passar. Cuidar els altres es relaciona amb la interdependència, és a dir, amb el fet de ser responsables i compartir, sentir que la nostra plenitud personal està inevitablement enllaçada amb els altres i, per tant, condicionada pels altres. Cuidar els altres és adonar-nos que la nostra identitat té a veure amb l'alteritat, com deia Sartre en *L'ésser i el no-res*: «La nostra essència objectiva implica l'existència de l'altre i, recíprocament, la llibertat de l'altre fonamenta la nostra essència». I cuidar els altres té a veure, com deia Paulo Freire, amb comprendre i actuar des de les diferències.

En aquesta sessió sobre cuidar-se un mateix i cuidar els altres: a) analitzarem què és tenir una bona cura de nosaltres mateixos; b) aprofundirem en la relació entre vulnerabilitat i cura; c) definirem què és una bona cura personal i dels altres.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. APROFUNDIR EN EL QUE SIGNIFICA QUE UNA PERSONA ES CUIDI A ELLA MATEIXA.



2. RECONÈIXER LES SITUACIONS DE VULNERABILITAT I ANALITZAR LES NOSTRES REACCIONS DAVANT D'AQUESTES.



3. EXAMINAR LES RELACIONS ENTRE ELS SENTIMENTS DE VULNERABILITAT I LA CURA.



4. EXPLICITAR FORMES CONCRETES DE CURA PERSONAL I DE CURA DELS ALTRES.



ACTIVITAT I OBJECTIU

NARCÍS

Objectiu: Abordar les característiques d'una bona cura pròpia.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

A partir de la història de Narcís i de la participació de les persones del grup, es definiran les característiques d'una bona cura personal.

LA HISTÒRIA DE NARCÍS

Narcís era el típic home ben plantat, guapo, amb classe, d'aquests que tornen boges les dones. No hi havia en tot el Peloponès un jove com ell! Allà per on passava, deixava empremta. No és que parlés gaire, ni que fos el rei de la festa, sinó que simplement tenia aquest magnetisme natural, aquest atractiu innat que el feia ser un home hipnòtic, d'aquests que sedueixen sense voler-ho.

Però Narcís tenia un defecte: la vanitat. Sobre totes les coses, s'estimava a ell mateix, i encara que de vegades ho intentés (havia anat a alguna teràpia psicològica), com que era un ésser bell com pocs, era cregut, petulant i presumptuós com ningú. Ja ho deia la seva mare: «Narcís, Narcís, que la teva bellesa et perdrà! Fill meu, si us plau, sigues assenyat! Mira, que ens hem de cuidar per dins i per fora!». Però Narcís era incapaç de fer-li cas, i la seva mare patia i patia. Una pena!

Per a les dones d'Atenes, d'Esparta i de Corint, Narcís era un mite comparable a Adonis (que se'l rifaven entre Afrodita i Persèfone, unes dones bellíssimes, a més de ben situades) i Apol·lo (fill de Zeus i que, a més de guapíssim, era el déu de la poesia i de la música, allò que es diu un home complet). I a l'Imperi persa, les dones en coneixien l'existència, cosa que molestava els marits, els quals, a més de no portar gaire bé les

guerres amb els grecs, havien d'aguantar la cançó de l'enfadós que els grecs eren millors guerrers i, també, més guapos que ells.

El cas és que Eco (una dona amb una veu extraordinària, a més de guapíssima i una mica venjativa) estava enamorada perdudament de Narcís, i quan aquest la va deixar plantada, plena de ressentiment i despit, va demanar a Nèmesi —divinitat de la venjança i la justícia divina— que el castigés durament. Nèmesi hi va accedir i va condemnar Narcís a enamorar-se del seu propi reflex. Un dia de calor intensa, Narcís va anar al riu a refrescar-se. En veure la seva figura reflectida a l'aigua, va pensar (ai, maleïda vanitat!) que era l'ésser més bell sobre la capa de la Terra. Es va apropar una mica més a la vora del riu per poder contemplar millor la seva bellesa en el reflex de l'aigua, i hi va caure. Així es complia la maledicció de Nèmesi. Des d'aleshores, diu la llegenda, Narcís encara contempla la seva bellesa des de la profunditat de les aigües del riu, on viu turmentat per la seva arrogància i la seva supèrbia, sense poder fer res més que meravellar-se de tan guapo com és.

Amb el temps, explica el mite, allà on va caure va néixer una de les flors més boniques del món, per recordar-nos com és de dolent mirar-nos només a nosaltres mateixos: el narcís.

TAULA: TIPUS DE CURES

COM ES CUIDAVA NARCÍS	COM ENS PODEM CUIDAR NOSALTRES
Només s'admirava a ell mateix.	Pensar en els altres.
No l'importaven els altres.	Estar oberts als altres.
Era irreflexiu.	Ser reflexius.
Era còmode.	Ser interdependents.
Fugia de situacions complexes.	Permetre'ns ser vulnerables.
No feia res més que contemplar-se.	Buscar els límits.

ACTIVITAT I OBJECTIU

VULNERABILITAT I CURES

Objectiu: Identificar algunes de les diverses cares que pot tenir la vulnerabilitat i saber generar respostes positives davant d'aquestes situacions de vulnerabilitat, relacionant-les amb la pròpia cura i la cura dels altres.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

En petits grups, els participants assenyalen i analitzen tant els aspectes en els quals se senten vulnerables, com els comportaments que despleguen davant d'aquestes situacions. Posteriorment, es posen en comú amb la resta del grup. El facilitador pot fer servir la taula següent de guia.

TAULA: VULNERABILITAT. QUAN S'ESDEVÉ I QUÈ S'HI POT FER

EM SENTO VULNERABLE...	QUÈ HI PUC FER
1) Quan tinc necessitat d'altres persones .	Busco persones amb qui compartir una activitat, encara que tingui dubtes sobre si finalment vindrà algú o no.
2) Quan no controlo coses bones que em passen.	Dic a algú que l'estimo, que estic a gust amb la seva companyia, que considero que és el meu amic o amiga, encara que no sàpiga si li semblarà bé o no.
3) Quan no controlo coses dolentes que em passen.	Ho afronto (anar al metge si em toca, per exemple) i confio.
4) Quan m' exposo .	Li dic a la meua parella que necessito que canviem alguna cosa concreta perquè, si no ho fem, em sento molt malament.
5) Quan no reconeixen els meus actes.	Expresso amb tranquil·litat el que faig i reivindico les meves accions.

ACTIVITAT I OBJECTIU

EM CUIDO I ENS CUIDEM

Objectiu: Aprofundir en les relacions interpersonals, parlar de la cura dels altres a partir d'una bona cura de nosaltres mateixos.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Activitat de participació grupal dirigida a saber què és una bona cura personal i dels altres.



RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR,
PROJECTOR I
ALTAVEUS



2 PAPERÒGRAF



3 FULLS DE PAPER I
RETOLADORS



4 VÍDEOS DE
L'ITINERAR



5 FITXES PER IMPRIMIR



6 CINTA ADHESIVA
O IMPERDIBLES



7 CARTOLINES BLAVES
I VERMELLES (UNA DE
CADA COLOR PER
PERSONA)

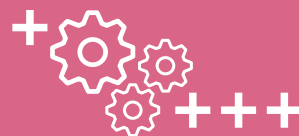


8 QUADERN DE
L'ITINERARI



9 IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. La importància de la cura tant personal com dels altres.
2. L'aprenentatge derivat de les situacions de vulnerabilitat.
3. Aprofundir en allò que defineix una bona cura pròpia i dels altres.

1. NARCÍS

PRESENTACIÓ

En aquesta primera activitat, diferenciarem per contraposició dues formes diferents de viure la vida, d'estar al món, a través del mite de Narcís. La primera manera d'estar al món és fer-ho com Narcís: només es tenia en compte a ell mateix, era irreflexiu i còmode, no pensava en els altres i no es cuidava ell mateix en el sentit de buscar el creixement i la millora personal. La segona forma és la que està oberta als altres, que es compromet en la millora personal, que busca els seus límits, que reflexiona, que es concep com a interdependent, que és més rica. Les dues posicions, la de Narcís i la contrària, expressen dues formes completament diferents de cuidar-se: l'una s'ocupa únicament d'un mateix (la de Narcís), i no està orientada a la millora ni al desenvolupament personal; i l'altra s'ocupa, en contrast amb l'anterior, d'un mateix i busca el creixement personal.

Recursos:

- Projector, ordinador, fulls i preguntes, llençol de paper i retoladors
- Fitxes per imprimir «La història de Narcís» i «Tipus de cures»
- Fitxes per projectar «Tipus de cures»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup i els pregunta: «Sabeu d'on ve la paraula *cura*? Ve del llatí *cogitatus*, que té a veure amb 'reflexió', 'pensament', 'interès per alguna cosa'. I el verb *cuidar* procedeix de *cogitare*, que es compon de *co* (acció conjunta) i *agitare* ('posar en moviment', 'donar voltes a les coses'). Per tant, *cuidar* és 'coagitar-nos', 'posar-nos conjuntament en moviment', 'començar junts a pensar'».

I segueix: «Avui reflexionarem sobre què significa per a cada un de nosaltres cuidar-nos tenint en compte l'origen d'aquest terme».

El facilitador llegeix la història de Narcís, i recorda als participants que també la tenen al seu quadern. Ho fa un parell de cops, a poc a poc. A continuació, pregunta al grup: «Com es cuidava a si mateix Narcís?». Projecta la taula que fa referència als tipus de cures, sense els textos que descriuen els diferents tipus de cura, i obre un torn de paraula amb l'objectiu d'omplir la taula a partir de les idees dels membres del grup. Si al grup li costa començar o no té clares les idees, el facilitador els pot suggerir alguna idea de les que apareixen a la columna esquerra de la taula completada de la pàgina 97, sobre com es cuidava Narcís. El facilitador va apuntant al llençol de paper les aportacions dels participants.

Una vegada completada la part esquerra de la taula, el facilitador formula la pregunta següent: «És possible un altre tipus de cura de cadascú de nosaltres? Què passaria si fèiem el contrari del que feia Narcís?». El facilitador ajuda els membres del grup a emplenar la columna de la dreta de la taula per contraposició (pot recórrer a les idees que apareixen a la taula completada de la pàgina 97) i apunta les aportacions al llençol de paper.

El facilitador acaba l'exercici promovent una reflexió breu sobre les dues formes de cuidar-se, de viure i d'estar al món: una de tancada i una altra d'oberta; una que pensa només en el jo i una altra que assumeix que també hi ha un nosaltres; una d'independent i una altra d'interdependent; una que fuig de la vulnerabilitat i una altra que assumeix que, si volem viure plenament, ens hem d'obrir a la vulnerabilitat (com hem vist en les sessions anteriors); una de còmoda i una altra de transformadora; una d'irreflexiva i una altra que pensa (reflexiva), etc.

2. VULNERABILITAT I CURES

PRESENTACIÓ

La vulnerabilitat presenta moltes dimensions i apareix en moments molt diferents de la nostra vida diària. Aquests sentiments de vulnerabilitat (que són una oportunitat per al creixement personal) influeixen decisivament en com ens cuidem a nosaltres mateixos i com cuidem els altres. Reconèixer les múltiples cares de la vulnerabilitat, com també els sentiments i les situacions que s'hi associen, és fonamental per poder gestionar-la de manera positiva i que fomenti el nostre desenvolupament i benestar.

Recursos:

- Ordinador i projector, llençol de paper, retoladors i bolígrafs
- Fitxa per imprimir «Vulnerabilitat. Quan s'esdevé i què es pot fer» sense completar
- Fitxa per projectar «Vulnerabilitat. Quan s'esdevé i què es pot fer» sense completar i «Vulnerabilitat i cures»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador comenta al grup: «Després de parlar de la cura, ara tornarem a la idea de vulnerabilitat, que vam analitzar en sessions anteriors. Posarem cara a la nostra vulnerabilitat en la vida diària, de manera que farem un exercici en què analitzarem quan ens sentim vulnerables i què podem fer davant d'aquesta sensació. Entendre la vulnerabilitat pròpia i aliena obre portes per comprendre com ens hem de cuidar i com hem de cuidar els altres».

El facilitador projecta a la paret la taula «Vulnerabilitat. Quan s'esdevé i què es pot fer» i recorda als participants que també la tenen al seu quadern:

EM SENTO VULNERABLE...	QUÈ HI PUC FER

Un cop explicat el quadre al grup, el facilitador demana als participants que es divideixin en grups més petits, de dues persones. Si el nombre de persones que componen el grup és senar, es pot formar un grup de tres persones. Reparteix a cada grup una fotocòpia amb la taula sense completar que es projecta a la paret i els dona la instrucció següent: «Ara, cada grup ha d'omplir primer la columna de l'esquerra, amb situacions de la vida diària en què ens sentim vulnerables, i després la de la dreta, amb què podem fer en aquestes situacions». El facilitador pot guiar la tasca indicant exemples de situacions en què s'experimenta vulnerabilitat i com es poden afrontar (taula «Vulnerabilitat. Quan s'esdevé i què es pot fer»), mentre va passant pels diferents grups per ajudar els participants en el desenvolupament de l'activitat.

Els membres del grup han d'omplir la taula (pot ser simplement amb una paraula que contribueixi a explicar una situació), i el facilitador va ajudant els membres del grup a fer encaixar les seves pròpies situacions personals en cadascuna de les cinc situacions descrites, que representen cinc formes diferents de vulnerabilitat.

Un cop tots els grups han identificat almenys dues situacions diferents de vulnerabilitat (una per persona), amb les seves possibles solucions, es fa una posada en comú. Cada grup explica els seus exemples de vulnerabilitat i les seves accions davant d'aquesta vulnerabilitat, i el facilitador va omplint la taula a l'ordinador i la va projectant a la paret, de manera que totes les persones del grup poden seguir el procés.

Aquesta activitat es tanca amb una lectura comentada de tot el que s'ha tractat anteriorment i amb un debat sobre les aportacions fetes al quadre anterior, remarcant la importància de les capacitats dels participants davant dels sentiments de vulnerabilitat i la forma en què aquestes influeixen en la cura pròpia i aliena, a partir dels continguts treballats en l'activitat.



3. EM CUIDO I ENS CUIDEM

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat es pretén que els participants expressin com els agradaria que els cuidessin i com els agradaria cuidar els altres, dins d'un context de vulnerabilitat.

Recursos:

- Cartolines blaves i vermelles (dues per persona), retoladors i cinta adhesiva o imperdibles
- Vídeos de l'itinerari
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la instrucció següent: «En les relacions interpersonals hi ha moltes formes diferents d'actuar. Ara farem que la resta del grup ens conegui, és a dir, ens arriscarem una mica. Cadascú de vosaltres buscarà de tres a cinc paraules o expressions que defineixin com li agradaria cuidar-se i les escriurà a la cartolina blava; i de tres a cinc paraules o expressions que defineixin com li agradaria que el o la cuidessin i les escriurà a la cartolina vermella. No es tracta de qüestions de salut, ni del tipus "Que em cuidin a casa", "Que no em faci mal", etc., perquè estem parlant de la cura per a la vida autònoma i el desenvolupament. En altres paraules, a la cartolina blava escriurem com ens pensem cuidar a nosaltres mateixos, i a la cartolina vermella, com pensem cuidar els altres.»

El facilitador ajudarà els participants mostrant-los la seva aportació, a tall d'exemple.

**PENSANT
COMPTANT AMB ELS ALTRES
ARRISCANT-ME
NO SENT CÒMODE**

**NO IMPOSANT-ME
COMPARTINT
ACOLLINT
POSANT-ME EN EL SEU LLOC**

El facilitador continua: «Quan hàgiu acabat, amb l'imperdible o el cel·lo us col·loqueu al pit la cartolina blava, amb la forma en què us penseu cuidar a vosaltres mateixos, i a l'esquena la cartolina vermella, amb la forma en què cuidareu els altres.»

Quan tots s'hagin col·locat les cartolines, el facilitador dirà: «Ara, us aixequem i us situeu al mig de la sala. Posaré una mica de música perquè, sense dir res, aneu llegint les cartolines que duen enganxades els vostres companys.»



Els participants llegeixen les cartolines dels altres i mostren les seves perquè els altres les llegeixin, mentre sona la música. A continuació, el facilitador va donant la paraula d'un en un als participants (sense forçar l'aportació) perquè expliquin als altres què han escrit i comentin com s'han sentit, si els ha costat molt, què han après, etc.

El facilitador projecta el vídeo en què l'Ana, la María José, la María A. i la Queta ens expliquen diferents formes de cuidar:

- L'Ana, que es cuida motivant-se, fent activitats, cuidant altres persones, gaudint de la vida, lluitant per «morir de gran i no de vella».
- La María José, que va saber separar la cura de l'altre de la cura d'ella mateixa, fent-les compatibles.
- La María A., que «va fer el cor fort» i va cridar: «Amb mi la malaltia no pot».
- La Queta, a qui l'amor pel seu marit li va posar un vel a la cara que gairebé no li deixa adonar-se de la realitat.

El facilitador acaba amb un petit debat en grup sobre allò que consideren fonamental en les relacions de cura i el que consideren que s'ha de millorar, tant del que s'ha vist a les dinàmiques precedents com en el vídeo, i agraeix al grup la seva implicació.

4. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es fa un resum de tot el que s'ha tractat a la sessió.

DESENVOLUPAMENT

El facilitador recorda als participants la importància de rellegir el quadern i resumeix les tres parts en què es divideix la sessió:

- La importància de cuidar-nos no com Narcís, sinó pensant en els altres.
- La transcendència d'analitzar les situacions de vulnerabilitat i aprendre a partir d'aquestes.
- El valor d'una cura oberta, empàtica, transformadora, tant en l'àmbit personal com vers els altres.



4.2. LA IMPORTÀNCIA DELS ALTRES

4.2.1. Fonamentació teòrica «La importància dels altres»

Les tres sessions següents d'aquest tercer itinerari estan dedicades, dins de l'àrea temàtica que els dona nom («La importància dels altres»), a abordar els continguts següents: la importància de la implicació personal (les posicions personals) en les relacions socials en general i en les relacions de parella en particular; la transcendència d'un tipus de relacions diferents, les relacions còmplices, que ens poden ajudar a viure a la zona de risc d'una forma diferent; i els canvis en les famílies, que ens obliguen a tots, independentment de l'edat, a re situar-nos.

Si al llarg del programa «Viure bé, sentir-se millor» hem aprofundit en la importància de cuidar les nostres relacions per millorar com a persones i en el significat dels altres en la nostra vida, en aquestes sessions pretenem analitzar en profunditat la importància de les relacions més íntimes, donar i rebre suport, la complicitat, els canvis que tenen lloc a la família i els beneficis de cuidar i que ens cuidin.

Per això, i relacionat amb les sessions sisena, setena i vuitena de l'àrea temàtica «La importància dels altres»:

- Al primer apartat es fa una petita introducció al funcionament social.
- Al segon apartat s'analitza el concepte de suport social i la seva importància en el conjunt de les relacions socials.
- Al tercer títol es desenvolupa la importància de donar i rebre suport, i la seva relació amb el benestar en la vida quotidiana.
- Al quart epígraf s'aborda l'efecte positiu de les relacions socials en el benestar.
- Al cinquè apartat s'analitza l'evolució de les relacions socials al llarg de tot el cicle vital, assumint la influència decisiva de cadascú de nosaltres en aquest procés.

El quadre següent enllaça la part teòrica (en color blau) amb les respectives sessions (en color verd).

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «LA IMPORTÀNCIA DELS ALTRES»		SESSIÓ: L'HORA DEL «CHILI-AUT»
Suport social		• Posturas (1)
Donar i rebre suport, i el benestar en la vida quotidiana		• Posturas (1) • Les Dolors i els Casimiro que hi ha en nosaltres (2)
L'efecte positiu de les relacions socials		• Posturas (1) • Les Dolors i els Casimiro que hi ha en nosaltres (2)
Relacions socials i cicle vital		
APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «LA IMPORTÀNCIA DELS ALTRES»		SESSIÓ: «BUSCO CÒMPICES PER SENTIR-ME BÉ»
Suport social		• Què és això de la complicitat? (1) • L'Ana i la Pilar: buscant la complicitat en la vida (2)
Donar i rebre suport, i el benestar en la vida quotidiana		• Què és això de la complicitat? (1) • L'Ana i la Pilar: buscant la complicitat en la vida (2)
L'efecte positiu de les relacions socials		• Què és això de la complicitat? (1) • L'Ana i la Pilar: buscant la complicitat en la vida (2) • Busquem el compromís de ser còmplices! (3)
Relacions socials i cicle vital		• Què és això de la complicitat? (1) • Ana i Pilar: buscant la complicitat en la vida (2) • Busquem el compromís de ser còmplices! (3)
APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «LA IMPORTÀNCIA DELS ALTRES»		SESSIÓ: «FAMÍLIES MODERNES I MODERN FAMILIES»
Suport social		• La vida en família (1)
Donar i rebre suport, i el benestar en la vida quotidiana		• La vida en família (1) • Història d'una família (2) • Noves famílies, nous temps (3)
L'efecte positiu de les relacions socials		• La vida en família (1) • Història d'una família (2) • Noves famílies, nous temps (3)
Relacions socials i cicle vital		• Història d'una família (2) • Noves famílies, nous temps (3)

Entre parèntesis es fa referència al punt corresponent de cada sessió.

Introducció

«Hi ha una variada i extensa evidència de la decisiva influència que les relacions socials tenen en múltiples àrees de la vida d'una persona (salut, funcionament físic, cognitiu, emocional, qualitat de vida, etc.) i de la seva importància en el benestar, en la configuració de la nostra vida i del projecte vital, en les nostres emocions, en la nostra memòria personal, etc.», dèiem al primer itinerari, «Viure com jo vull», del programa «Viure bé, sentir-se millor».¹

Els humans som una espècie relacional, encara que la soledat i la calma també ens puguin atreure, com veurem al bloc temàtic següent. En termes generals, i tal com es va treballar al primer itinerari del programa, una vida social activa, amb unes bones xarxes socials i activitats dins de la comunitat, protegeix de la mortalitat i de la morbiditat (malaltia), alhora que afavoreix el manteniment de la capacitat cognitiva i funcional.

Si al primer itinerari recalçàvem la importància de cuidar les nostres relacions per millorar com a persones, el significat dels altres en la nostra vida i el valor del compromís amb el món relacional, en aquest tercer itinerari pretenem aprofundir en la importància de les relacions, donar i rebre suport —que és més concret i intens que parlar simplement de relacions—, la complicitat, els canvis que tenen lloc en la família, els beneficis de cuidar i que ens cuidin, i la importància de la independència dins de la interdependència.

1. Suport social

El suport social és un gran predictor d'una vida més llarga en millors condicions de salut. Diversos estudis prospectius amb metodologies sòlides i rigoroses demostren² que l'impacte del suport social en la salut de les persones grans és independent i de la mateixa «intensitat» que d'altres ja reconeguts, com ara el nivell socioeconòmic, les conductes de risc en salut, l'ús de diferents serveis, les característiques de la personalitat, etc.

Donar i rebre suport d'altres persones, cuidar i que ens cuidin, forma part de la vida quotidiana i és una funció primordial —encara que no exclusiva— de les relacions socials. No obstant

això, la seva definició encara queda lluny del consens.³ En general, aquest suport social ha estat descrit segons:⁴⁻⁶

La funció de les relacions entre una persona i la seva xarxa.

La qualitat de les relacions entre una persona i la seva xarxa.

L'ajuda a la qual té accés una persona.

L'existència i/o disponibilitat de persones en qui confiar, amb qui sentir-se cuidat, valorat i estimat.

Molts investigadors han centrat la qüestió del funcionament social durant l'envelliment en el suport social, pel seu innegable paper com a variable protectora davant les pèrdues associades a la vellesa i la seva influència en el benestar i en la salut general, així com pel seu rol en el foment d'un envelliment actiu i saludable.⁷⁻⁹

Com veurem més endavant, hi ha un consens generalitzat que donar i rebre suport, cuidar i que ens cuidin, a més de ser un importantíssim «recurs social» (part d'aquest estat del benestar invisible que constitueix una protectora xarxa intangible), té efectes beneficiosos contra l'estrès, afavoreix l'adaptació, millora els nivells de benestar i felicitat, esmorteix els efectes negatius dels avatars de la vida, i un llarg etcètera. El suport social es refereix, per dir-ho d'una altra forma, als intercanvis

3 Schroevers, M.; Ranchor, A. V.; Sanderman, R. «The role of social support and self-esteem in the presence and course of depressive systems: A comparison of cancer patients and individuals from the general population». *Social Science and Medicine*, vol. 57 (2003), p. 375-385.

4 Cavanaugh, J. C. «Friendship and social networks among older people». A: I. H. Nordhus; G. R. VandeBos; S. Berg; P. Fromholt (ed.). *Clinical Geropsychology*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1998, p. 137-140.

5 Sarason, I. G.; Levine, H. M.; Basham, R. B.; Sarason, B. R. «Assessing social support: The social support questionnaire». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 44, núm. 1 (1983), p. 127-139.

6 Dykstra, P. A. Op. cit., 2015.

7 Antonucci, T. C.; Sherman, A. M.; Akiyama, H. «Social networks, support and integration». A: J. E. Birren (ed.). *Encyclopedia of gerontology: Age, aging and the aged*. Vol. 2. San Diego: Academic Press, 1996, p. 505-515.

8 Rowe, J.; Kahn, R. *Successful aging: The Mac Arthur Foundation Study*. Nova York: DTP Health, 1998.

9 Thoits, P. A. «Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health». *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 52, núm. 2 (2011), p. 145-161. doi:10.1177/0022146510395592

1 Díaz, P. et al. *Viure com jo vull*. Barcelona: FBLC, 2016, p. 113.

2 Dykstra, P. A. *Ageing and social support*. Nova York: Blackwell Encyclopedia of Sociology, 2015.

positius amb membres de la xarxa social que ajuden les persones a mantenir-se més «saludables» (en termes holístics) i a afrontar esdeveniments adversos.¹⁰

El concepte de suport social ja té algunes dècades de vida. Va ser introduït pels epidemiòlegs a la dècada dels setanta del segle passat per explicar un fenomen que van observar a les dades amb què treballaven: les persones que gaudeixen de fortes xarxes socials es troben millor de salut física i mental que les que tenen xarxes socials més pobres.

El suport social, e ntès com a intercanvis (donar i rebre) d'ajuda percebuts com a tals, s'ha de distingir d'altres formes de suport procedents de les relacions socials pròximes. Així, el suport social presenta les característiques següents:

Ofereix oportunitats d'amistat, afecte, adhesió, companyonia, etc., així com d'engagement social (compromís o implicació social), tant a través d'activitats compartides de lleure que són font de plaer i estimulació, com a través de la implicació en activitats comunitàries amb sentit i significat que proporcionen «inclusió» i «reconeixement».

Suposa que la pertinença a xarxes socials millora la salut de les persones (en un sentit ampli), bé directament a través d'activitats concretes compartides o bé indirectament a través de l'assumpció de normes i valors.

Proporciona accés a recursos més enllà dels de la mateixa persona, a través de múltiples connexions, informació, diners, temps dels altres per a un mateix, etc. És a dir, mitjançant diferents recursos facilita la vida dels individus tant en situacions d'estrès i necessitat com en situacions habituals.

És devot de la quotidianitat; és a dir, el suport social positiu actua en la vida diària de l'individu i forma part de moltes de les activitats i relacions que constitueixen el dia a dia de les persones.

Encara que generalment és positiu, no totes les interaccions descrites anteriorment són profitoses i vàlides. Les relacions personals es poden convertir també en una font d'estrès, conflictes i decepció. Malgrat que la major part dels intercanvis socials solen ser positius, també n'hi ha que desemboquen en l'anul·lació de l'altre, o que es basen en el rebuig o la crítica excessiva. Tam-

bé hi ha variants del suport social que poden resultar ineficaces o excessives, en no aconseguir impulsar i promoure el desenvolupament personal.^{11,12}

2. Donar i rebre suport, i el benestar en la vida quotidiana

La literatura científica ha conceptualitzat els efectes positius del suport social a través de tres enfocaments teòrics:^{13,14} a) les anomenades *teories tradicionals del suport*, que expliquen que rebre suport s'associa a més benestar de manera directa o bé esmorteint les conseqüències negatives de l'estrès; b) les anomenades *teories de l'intercanvi i l'equitat*, que se centren en la reciprocitat o l'equilibri entre el suport donat i el rebut com a factor clau del benestar; c) les *teories de l'altruisme*, que exposen que ajudar els altres té efectes positius en qui practica la conducta altruista, independentment del suport que es rebí.

2.1. TEORIES TRADICIONALS: REBRE SUPORT ÉS SINÒNIM DE BENESTAR

És extensa la bibliografia que aprofundeix en el fet que rebre suport és beneficiós, i que aquest efecte es pot donar de forma directa o esmorteint les conseqüències de l'estrès.¹⁵

Efectes directes de rebre suport. Segons aquest enfocament, tant rebre suport directament com anticipar-lo millora el benestar directament i indirectament, incrementant l'autoestima i

10 Thoits, P. A. *Op. cit.*, (2011).

11 Rook, K. S. «Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older women». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, núm. 1 (1987), p. 145-154.

12 Dykstra, P. *Op. cit.*, 2015.

13 López, L. Las creencias sobre la reciprocidad de los cuidados al final de la vida: sus efectos moduladores sobre el bienestar de las personas mayores. [Tesi doctoral no publicada.] Salamanca: Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca, 2009.

14 Sánchez, M. M. Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer. [Tesi doctoral no publicada.] Salamanca: Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca, 2009.

15 Lakey, B.; Cohen, S. «Support theory and measurement». A: S. Cohen; L. Underwood; B. H. Gottlieb (ed.). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. Nova York: Oxford University Press, 2000, p. 29-52.

l'autoconcepte.¹⁶ Altres autors¹⁷ plantegen que anticipar suport es relaciona amb el benestar a través d'una variable clau del primer itinerari d'aquest programa: el control. Així, anticipar suport d'altres augmentaria els sentiments de control primari (control sobre les condicions existents), i rebre suport augmentaria els sentiments de control secundari (acomodació a les condicions existents i/o canvi de les cognicions internes a la cerca d'un estat de satisfacció per les coses tal com són).

Efecte amortidor. Aquesta mirada entén, des de la perspectiva de les teories de l'estrès i l'afrontament, que l'efecte principal del suport rebut és moderar l'impacte dels esdeveniments vitals estressants en la salut i el benestar. El suport social funcionaria com un amortidor que mitiga els efectes de l'estrès, en l'anomenat *efecte buffering* (de l'anglès *buffer*, 'amortidor'). En una metaanàlisi de 258 estudis publicada en un article àmpliament referenciat de Martin Pinquart i Silvia Sörensen,¹⁸ se suggeria que el suport social pot moderar l'efecte de l'estrès en el benestar de dues formes complementàries: a) modificant la situació que produeix estrès (p. ex., no puc fer la compra i rebo ajuda en forma de suport instrumental); b) influint en la manera com una persona afronta una situació d'estrès (p. ex., ajudant una persona a afrontar els problemes d'una manera diferent a través d'informació).

L'efecte amortidor sembla que té lloc quan parlem tant de suport rebut *de facto* com de «suport anticipat», és a dir, per a la percepció que aquest suport existeix encara que no s'utilitzi (p. ex., jo sé que la meva dona m'ajudarà quan ho necessiti), encara que l'evidència és limitada. A més, el suport anticipat té un efecte directe sobre l'avaluació que el mateix subjecte fa dels esdeveniments que li produeixen estrès: a) fomenta una xarxa de seguretat que promou assumir riscos (vegeu la part teòrica del bloc temàtic anterior, sobre la vulnerabilitat) i afrontar problemes per un mateix, augmentant l'autoestima i el control; b) redueix els sentiments de sobrecàrrega i malestar

de les persones que proporcionen suport i augmenta la sensació d'independència de les que el reben; c) millora la xarxa social, augmentant al mateix temps el convenciment de l'individu que les situacions problemàtiques de la vida es poden resoldre satisfactòriament.

2.2. TEORIES DE LA RECIPROCIAT

Aquestes teories es basen en el fet que l'equilibri entre donar i rebre suport és el factor que millor prediu el benestar. La reciprocitat es conceptualitza com el grau de comparabilitat, en un cert temps, de les accions de suport dutes a terme i rebudes per una persona.¹⁹

Hi ha dos grans models teòrics dels anys seixanta del segle passat darrere aquestes teories: la teoria de l'intercanvi i la teoria de l'equitat. En poques paraules, la teoria de l'intercanvi suggereix que les persones avaluen constantment les seves relacions sobre la base de la reciprocitat dels intercanvis de suport. Així, les relacions socials es conceptualitzen en termes econòmics, amb el benentès que les persones busquen maximitzar les recompenses i minimitzar les pèrdues en les relacions amb els altres. Donar suport constant sense rebre'l, o viceversa, seria per tant negatiu per al benestar (desequilibri).

La teoria de l'equitat se centra en l'equilibri en les relacions socials com a factor clau del benestar. Els intercanvis socials, com va proposar Gouldner,²⁰ es regeixen per una «norma de reciprocitat» que estableix un conjunt d'obligacions i expectatives que proporcionen estabilitat. Hormans²¹ ho anomenava «norma de justícia redistributiva» en els intercanvis: quan no hi ha equilibri apareixen els símptomes psicològics i les emocions negatives. Així doncs, *reciprocitar*, *correspondre*, és sinònim d'*independència* (en la interdependència) i de *poder personal*.

Cal destacar que aquests dos acostaments presents en la literatura sobre el suport social,

16 Sarason, I. G.; Sarason, B. R.; Pierce, G. R. «Social support: Global and relationship-based levels of analysis». *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 2 (1994), p. 295-31.

17 Krause, N. «Social support». A: R. H. Binstock; L. K. George (ed.). *Handbook of aging and the social sciences*. 5a ed. San Diego, CA: Academic Press, 2001, p. 272-294.

18 Pinquart, M.; Sörensen, S. «Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis». *Psychology and Aging*, vol. 15, núm. 2 (juny 2000), p. 187-224.

19 Van Tilburg, T.; Sonderen, E. V.; Ormel, J. «The measurement of reciprocity in ego-Centered networks of personal relationships: A comparison of various index». *Social Psychology Quarterly*, vol. 54, núm. 1 (1991), p. 54-66.

20 Gouldner, A. W. «The norm of reciprocity: A preliminary statement». *American Sociological Review*, vol. 25 (1960), p. 161-178.

21 Homans, G. C. *Social behaviour: Its elementary forms*. Nova York: Harcourt Brace, 1961.

encara que de tall economicista i «laboral» i amb una certa consistència empírica —en el sentit de «com més reciprocitat, més satisfacció»—, no aborden, com assenyalava George (1986) encertadament, altres qüestions essencials, com ara que potser les normes de «reciprocitat» ho són en realitat de «solidaritat» (l'ajuda s'intercanvia en funció de la necessitat), i ignoren, a causa del seu origen, aspectes emocionals, cognitius (satisfacció, idees, creences, atribucions, etc.), motivacionals o de significat.

2.3. TEORIES DE L'ALTRUISME

La literatura científica sobre l'altruisme revela que donar suport a altres persones és un comportament prosocial²² actiu amb conseqüències positives en la salut i el benestar de qui presta aquest suport. Els teòrics de l'altruisme han emfatitzat, resumidament, els seus aspectes motivacionals (el comportament altruista ha de ser voluntari i intencional, i al mateix temps s'ha de dirigir al benestar de l'altre) i evolutius (comportament que beneficia l'actor en menor mesura que el receptor).

L'altruisme també s'ha definit des de la idea que és la «preocupació empàtica» per altres persones —és a dir, aquesta resposta emocional orientada a l'altre que sorgeix de percebre les seves necessitats— la que es troba a la gènesi de la motivació altruista i, per tant, la produeix.

En qualsevol cas, el que sí que sembla clar és que la investigació sobre l'altruisme ha demostrat que ajudar els altres s'associa a beneficis per a qui fa aquesta acció,^{23,24} ja que la provisió de suport enllaça amb emocions positives,²⁵ sempre que la persona no se senti sobrecarregada (en el cas que hi hagi sentiment de sobrecàrrega o *burnout*, automàticament desapareixen els beneficis, que esdevenen perjudicis), nivells més

alts de felicitat i benestar en persones voluntàries,^{26,27} més autoestima, menys símptomes depressius²⁸ i menor morbiditat.²⁹ A més, Jenny de Jong Gierveld i Pearl A. Dykstra³⁰ van trobar (si hi voleu aprofundir, vegeu la part teòrica del tercer bloc d'aquest itinerari, sobre la soledat) que les persones adultes i grans que proporcionaven suport a un nombre més alt de generacions dins de la família se sentien menys soles que les que hi donaven menys suport. En conseqüència, el comportament altruista sembla que constitueix un factor protector de la salut i el benestar.

Independentment del model teòric triat, donar i rebre suport, a més d'una conducta molt humana (els humans són éssers que necessiten atencions), és òbviament beneficiós per al receptor, però també per al proveïdor d'aquestes atencions. Cuidar i que ens cuidin, donar i rebre suport, és un fenomen complex que engloba aspectes motivacionals, emocionals, cognitius, de valors, de significats. Carles Capdevila ho resumia així: «Hem vingut aquí, tot i que ho dissimulem massa bé, a estimar i ser estimats, i per tant a cuidar-nos. [...] La cura de les persones és la tasca més important del món, i la menys valorada».

3. L'efecte positiu de les relacions socials

Encara que ja s'ha enunciat al llarg del programa «Viure bé, sentir-se millor», és curiós que la gerontologia hagi subratllat allò que declina amb l'edat (el funcionament físic i la cognició, entre altres àrees) i s'hagi «oblidat» d'allò que millora amb

22 Midlarsky, E.; Kahana, E.; Balser, A. «Prosocial behavior in late life». A: D. A. Schroeder; W. G. Graziano (ed.). *The Oxford handbook of prosocial behavior*. Nova York: Cambridge University Press. UK, 2016.

23 Schwartz, C.; Meisenhelder, J. B.; Ma, Y. et al. «Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health». *Psychosomatic Medicine*, vol. 65, núm. 5 (2003), p. 778-785.

24 Musick, M. A.; Wilson, J. *Volunteers: A social profile*. Bloomington: Indiana University Press, 2008.

25 Post, S. «Altruism, happiness, and health: It's good to be good». *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 12, núm. 2 (2005), p. 66-77.

26 Morrow-Howell, N.; Hinterlong, J.; Rozario, P. A. et al. «Effects of volunteering on the well-being of older adults». *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 58, núm. 3 (2003), p. S137-S145.

27 Morrow-Howell, N. «Volunteering in later life». *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Science*, vol. 65 B (2010), p. 461-469.

28 Musick, M. A.; Wilson, J. «Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups». *Social Science & Medicine*, vol. 56, núm. 2 (2003), p. 259.

29 Brown, W. M.; Consedine, N. S.; Magai, C. «Altruism relates to health in an ethnically diverse sample of older adults». *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 60, núm. 3 (2005), p. 143-152.

30 De Jong Gierveld, J.; Dykstra, P. A. «Virtue is its own reward? Support giving in the family and loneliness in middle and old age». *Ageing & Society*, vol. 28 (2008), p. 271-287.

l'edat, com ara el funcionament emocional i social. Habitualment, i de vegades en contra d'una opinió estereotipada, les persones grans manifesten, respecte d'adults més joves, que formen part de matrimonis més satisfactoris, que mantenen relacions d'amistat que els proporcionen més suport i ajuda, que presenten menys conflictes amb fills i germans, que gaudeixen de relacions més estretes amb els membres de la seva xarxa social i, dins del si familiar, que obtenen més satisfacció de les relacions que les persones més joves.³¹

Pel que fa a les relacions socials (tant les que proporcionen suport social tal com l'hem definit aquí com la resta de les nostres relacions socials), la literatura científica és contundent:^{32,33} les persones que perceben que els seus amics i la seva família els donen suport quan tenen necessitats, mostren més «sentit» en les seves vides i les viuen amb més significat, si es dona un bon encaix del subjecte en el seu món relacional.³⁴ Des de fa molt de temps,³⁵ s'ha establert d'una manera ferma que les persones amb fortes xarxes socials declaren tenir un benestar més gran en el dia a dia, també quan augmenta l'estrès.

Així mateix, es determina de forma sòlida la influència de l'«esfera social», les relacions socials, en la cognició. Molt diversos estudis, tant nacionals³⁶ com internacionals,^{37,38} constaten que

les persones grans amb relacions socials ben establertes i alts nivells d'activitat tenen menys probabilitat que les «relacionalment pobres» d'experimentar un decrement en el seu funcionament cognitiu. Fins i tot altres autors han afirmat (vegeu l'estudi longitudinal Kungsholmen Project) que una xarxa social positiva pot ser un element protector davant el deteriorament cognitiu,³⁹ ja que afavoreix la recuperació de certes malalties com l'ictus.⁴⁰ Alguns autors argumenten que les emocions positives que s'experimenten gràcies a les interaccions socials es consideren el motiu central dels beneficis cognitius,⁴¹ i que una menor satisfacció en les relacions socials augmenta el risc d'empitjorar el rendiment cognitiu.⁴²

Respecte de la salut en general, la relació ha quedat clarament establerta: com millors relacions socials es tinguin, menys risc hi haurà de morbiditat i mortalitat.⁴³ Igualment, sembla cada vegada més clar que, perquè les relacions socials tinguin efectes beneficiosos en la salut, han de ser emocionalment positives. Així, alguns investigadors han constatat que l'afecte positiu en l'adulthood prediu mortalitat en la vellesa,⁴⁴ i en un altre estudi⁴⁵ l'afecte positiu —entès com tenir actituds positives i, en conseqüència, obtenir felicitat en la vida quotidiana— prediu supervivència deu anys més tard entre subjectes octogenaris. De la mateixa manera que passa amb la soledat —com es veurà a la tercera àrea temàtica d'aquest itinerari—, hi ha una relació

31 Charles, S. T.; Piazza, J. R. «Memories of social interactions: Age differences in emotional intensity». *Psychology and Aging*, vol. 22 (2007), p. 300-309.

32 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. «Social and emotional aging». *Annual Review Psychology*, núm. 61 (2010), p. 383-409.

33 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. «Emotion regulation and aging». A: J. J. Gross (ed.). *Handbook of Emotion regulation*. Nova York: Guilford Press, 2007, p. 307-327.

34 Krause, N. «Longitudinal study of social support and meaning in life». *Psychology and Aging*, vol. 22, núm. 3 (setembre 2007), p. 456-469.

35 Cohen, S.; Wills, T. A. «Stress, social support, and the buffering hypothesis». *Psychological Bulletin*, vol. 98, núm. 2 (1985), p. 310-357.

36 Zunzunegui, M. V.; Alvarado, B. E.; del Ser, T. et al. «Social networks, social integration and social engagement are risk factors for cognitive deterioration among Spanish elderly». *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 58, núm. 2 (2003), p. S93-S100.

37 Barnes, L. L.; Cagney, K. A.; Mendes de Leon, C. F. «Social resources and cognitive function in older persons». A: S. M. Hofer; D. F. Alwin (ed.). *Handbook of cognitive aging*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2008, p. 603-610.

38 Wilson, R. S.; Krueger, K. R.; Arnold, S. E. et al. «Loneliness and risk of Alzheimer's disease». *Archives of General Psychiatry*, vol. 64, núm. 2 (2007), p. 234-240.

39 Fratiglioni, L.; Wang, H. X.; Ericsson, K. et al. «Influence of social network on occurrence of dementia: A community-based longitudinal study». *The Lancet*, vol. 355, núm. 9212 (abril 2000), p. 1315-1319.

40 Glymour, M. M.; Weuve, J.; Fay, M. E. et al. «Social ties and cognitive recovery after stroke: does social integration promote cognitive resilience?». *Neuroepidemiology*, vol. 31, núm. 1 (2008), p. 10-20.

41 Blanchard-Fields, F. «Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective». *Current Directions in Psychological Science*, vol. 16, núm. 1 (febrer 2007), p. 26-31.

42 Hughes, T. F.; Andel, R.; Small, B. J.; Borenstein, A. R.; Mortimer, J. A. «The Association between social resources and cognitive change in older adults: Evidence from the Charlotte County Healthy Aging Study». *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 63, núm. 4 (2008), p. 241-244.

43 Berkman, L. F.; Glass, T.; Brissette, I. et al. «From social integration to health: Durkheim in the new millennium». *Social Sciences and Medicine*, vol. 51, núm. 6 (2000), p. 843-857.

44 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. *Op. cit.* (2010).

45 Lyrra, T.; Heikkinen, R. «Perceived social support and mortality in older people». *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 61, núm. 3 (2006), p. S147-S152.

confirmada per diversos treballs empírics entre l'experiència emocional positiva lligada a les relacions socials i alguns indicadors de salut, com ara una pressió arterial «normalitzada»⁴⁶ i una millor resposta immune.⁴⁷ En sentit contrari, també hi ha evidència empírica que connecta les relacions socials negatives amb una pitjor salut i símptomes depressius més freqüents,⁴⁸ més discapacitat⁴⁹ i augment de la mortalitat lligada a l'absència de suport emocional en dones.⁵⁰

4. Relacions socials i cicle vital

La literatura gerontològica ha identificat un nombre més reduït de relacions socials en la vellesa respecte d'altres etapes del cicle vital.⁵¹ Aquesta disminució de les relacions socials s'ha atribuït —fins i tot actualment, a causa en part d'una visió decremental del procés d'envelliment— en general tant a les pèrdues com a l'excessiva influència de la Teoria de la Desvinculació. Aquesta teoria, proposada per Cumming i Henry el 1961, postulava resumidament que els individus es van apartant de les seves relacions socials, reduint els rols més actius i centrant-se en la seva vida interior, una mena de preparació per a la mort, comuna, a més, a altres espècies de mamífers.

Actualment, s'entén que són les mateixes persones grans les que tenen un rol actiu en la disminució de les seves xarxes socials, reduint la «quantitat» i el nombre de les relacions socials, i augmentant-ne la «qualitat», la intimitat.⁵² Aquestes xarxes reduïdes de relacions socials tindrien en l'envelliment un alt nivell de concentració de

suport emocional d'indubtables beneficis per a la salut mental. Aquesta reducció es produeix en els membres de la xarxa social amb qui es té un menor nivell d'intimitat, mentre que les relacions més pròximes —les que tenen un contingut íntim i emocional més alt— es mantenen inalterables, o fins i tot augmenten en les últimes etapes del cicle vital.⁵³

Alguns estudis experimentals i revisions bibliogràfiques⁵⁴ suggereixen, d'una banda, que els canvis en la composició de les xarxes socials són voluntaris, perquè les persones grans prefereixen tenir relacions socials amb familiars i persones emocionalment pròximes (mentre que els joves busquen noves relacions); de l'altra, que l'experiència emocional quan les persones grans interactuen amb familiars és més gran que la dels joves; i, finalment, que la mateixa selecció i focalització en les activitats pròpies de l'envelliment (un fet ja comentat i analitzat al segon itinerari del programa «Viure bé, sentir-se millor») persegueix un encast emocional positiu amb persones i activitats. En altres paraules: la disminució de l'amplitud de la xarxa social afavoreix unes relacions socials que proporcionen més qualitat i satisfacció, que és el que busquen les persones en la vellesa.

5. Confiança, risc i vulnerabilitat

Les relacions socials, que, com hem vist, són essencials en les nostres vides, ens acosten al territori de la vulnerabilitat, perquè en tot intercanvi entre persones hi és inclòs allò que escapa al nostre control, que no depèn exclusivament de nosaltres, i que defineix —com s'ha vist al llarg del punt 4.1.1— i acota la nostra vulnerabilitat.

Per això, no queda cap més remei que confiar. La confiança, des de la psicologia, presenta les característiques següents:^{55,56} a) és la voluntat d'acceptar quedar en una situació de vulnerabilitat

46 Ong, A.; Allaire, J. C. «Cardiovascular intraindividual variability in later life: The influence of social connectedness and positive emotions». *Psychology and Aging*, vol. 20, núm. 3 (2005) p. 476-485.

47 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. Op. cit. (2010).

48 Newsom, J. T.; Mahan, T. L.; Rook, K. S. et al. «Stable negative social exchanges and health». *Health Psychology*, vol. 27, núm. 1 (gener 2008), p. 78-86.

49 Gruenewald, T. L.; Karlamangla, A. S.; Greendale, G. A. et al. «Increased mortality risk in older adults with persistently low or declining feelings of usefulness to others». *Journal of Aging and Health*, vol. 21, núm. 2 (2009), p. 398-425.

50 Lyyra, T.; Heikkinen, R. Op. cit. (2006).

51 Fung, H. H.; Carstensen, L. L.; Lang, F. R. «Age-related patterns in social networks among European Americans and African Americans: Implications for socioemotional selectivity across the life span». *International Journal of Aging and Human Development*, vol. 52, núm. 3 (2001), p. 185-206.

52 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. Op. cit. (2010).

53 Yeung, D. Y.; Fung, H. H.; Lang, F. R. «Self-construal moderates age differences in social network characteristics». *Psychology and Aging*, vol. 23, núm. 1 (2008), p. 222-226.

54 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. Op. cit. (2010).

55 Gill, H.; Boies, K.; Finegan, J.; McNally, J. «Antecedents of Trust: Establishing a Boundary Condition for the Relation between Propensity to Trust and Intention to Trust». *Journal of Business and Psychology*, vol. 19, núm. 3 (2005), p. 287-302.

56 Mayer, R.; Davis, J.; Schoorman, F. «An Integrative Model of Organizational Trust». *Academy of Management Review*, vol. 20, núm. 3 (1995), p. 709-734.

per l'acció de la persona en la qual dipositem la nostra confiança; b) aquesta voluntat està basada en l'expectativa que l'altra persona tindrà conductes positives envers qui confia; c) i qui confia no podrà avaluar o controlar la persona en qui està confiant. Així doncs, el fet de confiar té a veure amb la nostra voluntat, amb la nostra expectativa que l'altra persona tindrà conductes positives envers nosaltres i amb la impossibilitat de controlar la persona en qui es confia.

Però, a més, la confiança⁵⁷ està relacionada, entre altres coses, amb variables rellevants, que poden fer que creixi o que s'estingeixi: a) amb la percepció de confiabilitat, és a dir, amb la percepció que la persona en qui confiem té qualitats que la fan mereixedora de la nostra confiança (per exemple, veure-la com a bondadosa, íntegra, competent, compassiva, benevolent, amb identitat pròpia...); b) amb la tendència a veure l'ésser humà com a fiable, en el qual les experiències viscudes són fonamentals; c) amb el context social, és a dir, amb els valors culturals i les normes institucionals existents en la societat, que estan estretament lligades a la percepció de risc per al qui confia i, per tant, amb la decisió d'assumir aquest risc.

Per aquest motiu, la capacitat de viure el «risc» (que és un component essencial de la confiança) es posa a prova en el moment en què prenem la decisió i actuem, quan acceptem de quedar en mans de l'altra persona i assumir el nostre estat

de vulnerabilitat tant davant de nosaltres mateixos com davant de l'altra persona.

Així doncs, en les relacions socials conflueixen tres elements fonamentals d'aquest itinerari i de la vida: la vulnerabilitat, el risc i la confiança.

6. Conclusions

Les relacions socials tenen un efecte benèfic indubtable sobre àrees molt variades del funcionament humà, i el suport social, aquestes relacions —que no són totes— que ens proporcionen ajuda, afecte i autoafirmació personal, constitueixen les joies més valuoses d'un tresor que de vegades ignorem.

Donar i rebre suport, cuidar i que ens cuidin, comporta beneficis (si no hi ha sobrecàrrega) tant a qui proporciona atencions com a qui les rep. Buscar activament i expressament aquest suport en la parella, en les relacions de complicitat, en els amics, en la família, etc. és una manera excel·lent de tenir una vida plena de sentit i significat.

57 Yañez, R.; Osorio, J.; Ibarretxe-Antuñano, I. «Conceptualización metafórica de la confianza interpersonal». *Univ. Psychol.* [en línia]. vol. 7, núm. 1 (2008), p. 43-55. ISSN 1657-9267.

4.2.2. FITXA DE LA SESSIÓ 6



L'HORA DEL
«CHILI-AUT»

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

La paraula *compromís* ha quedat en desús. Fa anys va tenir el seu moment àlgid, però avui és clarament sospitosa, un terme fosc i tèrbol. El compromís provoca al·lèrgies, engendra erupcions. *Compromís* sona a obligació, a deure, a responsabilitat, a dificultat, a risc, a pacte, a servitud, a vincle, a mediació... Un autèntic rotllo!

En el programa «Viure bé, sentir-se millor», es vol reafirmar la necessitat del compromís com a factor clau per sentir que estem més connectats amb nosaltres mateixos i amb l'entorn, en general: tant quan dèiem, en el primer itinerari, que el benestar no és exclusivament hedònic (associat a l'obtenció de sentiments de plaer i felicitat), sinó també eudaimònic (unit a la consecució dels nostres potencials i a la realització d'allò que podem ser); com per exemple quan, en el segon itinerari, aprofundíem en la noció de coratge o en la perseverança; o com, en aquest tercer, en aquesta sessió i en la penúltima, que tracta del compromís amb la vida, quan afirmem que posar les nostres capacitats al servei de la voluntat per fer que tiri endavant

allò que ens proposem o que hem acceptat (que és el que significa el compromís) és un element central i indiscutible.

No hi ha transformació sense esforç. Res no s'aconsegueix si no treballem per fer tirar endavant allò que volem o que hem decidit dur a terme. I això depèn de les nostres posicions personals, de com actuem en la vida i, inevitablement, d'allò en què ens comprometem i com ho fem.

Després d'haver analitzat la vulnerabilitat i la cura en sessions anteriors, en aquesta abordarem —tenint en compte tot el que s'ha tractat en aquest itinerari— les posicions personals i, per tant, el compromís en la cerca d'unes relacions de parella en un marc diferent, en què la cura i l'atenció a l'altre adquireixen protagonisme, abandonant velles formes de viure en parella.

El propòsit d'**aquesta sessió** és tractar les relacions de parella des del compromís en la cerca de relacions més paritàries, en què l'acostament emocional sincer i la cura mútua siguin les bases de la relació.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. ENTENDRE QUE NOMÉS LA IMPLICACIÓ I EL COMPROMÍS PERSONAL ENS PERMETEN UNES RELACIONS RIQUES I SATISFACTÒRIES.



2. MILLORAR LA GESTIÓ DE LES NOSTRES EMOCIONS I SENTIMENTS EN LES RELACIONS DE PARELLA.



3. COMPROMETRE'S A FER CANVIS CONCRETES EN LA VIDA AMOROSA, PERDENT LA POR I DONANT-NOS PERMÍS PER FER-HO.



ACTIVITAT I OBJECTIU

NOVES FORMES DE RELACIÓ

Objectiu: Possibilitar la discussió sobre la necessitat de mantenir la curiositat i la cerca de noves formes de relació de parella en què calguin el canvi i la transformació personal.

LES DOLORES I ELS CASIMIROS QUE HI HA EN NOSALTRES

Objectiu: Identificar canvis que propiciïn experimentar sentiments associats a l'amor i l'enamorament.

EINES

DINÀMICA DE GRUP

Visionament i anàlisi personal i en grup del videoclip Posturas.

EXERCICI PRÀCTIC

Activitat individual i en grup per identificar pautes d'acció que afavoreixin la percepció o l'expressió d'emocions associades a l'enamorament.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR,
PROJECTOR I
ALTAVEUS



2 PAPERÒGRAF



3 CURTMETRATGE
POSTURAS



4 FULLS DE PAPER,
RETOLADORS I
CINTA ADHESIVA



5 CARTOLINES VERDES
I VERMELLES (DUES
PER PERSONA)

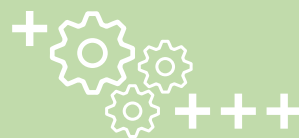


6 QUADERN DE
L'ITINERARI



7 IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. L'afecte, l'amor i l'enamorament constitueixen una font de gaudi i benestar en qualsevol moment de la vida, i poden formar part del desenvolupament personal.
2. Mantenir emocions lligades a la vida en parella requereix esforç i compromís personal.
3. Canviar i ajustar-se a les noves situacions vitals és imprescindible per gaudir de la vida i de l'amor.

1. NOVES FORMES DE RELACIÓ

PRESENTACIÓ

Al llarg de la vida en parella, podem oblidar coses importants i boniques que hem experimentat en alguns moments de la nostra vida: sentiments, emocions i accions que la quotidianitat esborra a poc a poc. A partir del curtmetratge *Posturas* i a través de la Dolores i el Casimiro, els seus protagonistes, intentarem aprofundir en quins poden ser alguns dels motius d'aquest fet, tenint en compte que, com passa moltes vegades a la vida, la nostra posició personal és fonamental, com també és bàsic el nostre compromís per evolucionar tant personalment com en parella.

Recursos:

- Ordinador, projector, paperògraf, fulls de paper, retoladors i el curtmetratge *Posturas* (<https://www.youtube.com/watch?v=ybeB5YGtu2w>)
- Fitxa per imprimir «Posturas»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador explica al grup: «Recordeu que en sessions anteriors parlàvem de la vulnerabilitat i de la cura? Recordeu que comentàvem que tots l'hem sentida? Que ens sentim vulnerables quan fem alguna cosa que ens fa por, quan passem per situacions incòmodes, quan sentim vergonya per alguna cosa? Dèiem que la gent creu que la vulnerabilitat és cosa de dèbils. Però s'equivoquen, perquè la vulnerabilitat és dels valents, dels que s'arrisquen, dels que s'esforcen per estar oberts a noves experiències i sortir de la zona de confort. Doncs ara ens posarem en una altra situació diferent de vulnerabilitat i de cura amb l'ajuda del Casimiro i la Dolores, els protagonistes d'aquest curtmetratge titulat *Posturas*».

El facilitador projecta el vídeo. Un cop els participants hagin vist el curtmetratge, el facilitador projecta també el guió per treballar en grups i els diu que es distribueixin en grups de tres o quatre persones. Els dona la instrucció següent: «Ara que heu vist el curt i ja ens hem organitzat en grups petits, en primer lloc

cada grup ha de designar un portaveu (algú que explicarà el que ha passat en el grup), i després heu d'intentar contestar a totes les qüestions que es plantegen al guió, fins a arribar a un acord».

GUIÓ DE TREBALL EN GRUPS

- 1) Què és el que mou la Dolores a comprar el llibre?
- 2) Per què creieu que la Dolores proposa a Casimiro de posar en pràctica el que diu el llibre? Per curiositat? Per fer alguna cosa junts?
- 3) El Casimiro no s'hi atreveix. Per què?
- 4) Per què està nerviós el Casimiro?
- 5) Quan el Casimiro diu «Aquestes coses no són normals. Tinc 80 anys. Sóc un antiquat», què diu en realitat? Què no s'atreveix a dir?
- 6) Per què es disculpa el Casimiro amb la Dolores i li demana perdó?
- 7) Què és això de la naftalina i l'encens?
- 8) Què són realment les posicions? Són les del llibre? O són les que tenim quan ens enfrontem amb la vida i les relacions? Les de la Dolores, que sempre tira pel dret? O les del Casimiro?
- 9) Com és la Dolores?
- 10) Com és el Casimiro?
- 11) Què passa amb les persones que no tenen parella o bé la tenen del mateix sexe? Canvia alguna cosa?
- 12) Creieu que la Dolores i el Casimiro es cuiden entre ells? Creieu que avançar personalment és avançar en comú, i a l'inrevés?

El facilitador dona uns 15 minuts per fer l'activitat. Després es posa en comú cadascuna de les preguntes, i s'utilitza el llençol de paper per apuntar-hi les conclusions principals. El facilitador en remarca cinc aspectes principals, que són els que recalcarà al final de l'activitat:

- a) Els rols de la Dolores i el Casimiro.
- b) La importància de fer alguna cosa junts (pregunta 2).
- c) La vulnerabilitat del Casimiro, que no és només física, sinó sobretot personal (pregunta 5).
- d) Què són les posicions, que no són únicament les que apareixen descrites en el *Kamasutra*, sinó especialment una forma de viure la vida.
- e) Com es cuiden la Dolores i el Casimiro (pregunta 12).



2. LES DOLORES I ELS CASIMIROS QUE HI HA EN NOSALTRES

PRESENTACIÓ

Amb aquesta activitat es busca que els participants descobreixin què tenen cadascú que s'assembli a la Dolores (ganes de descobrir, de canviar, d'exposar-se) i què tenen del Casimiro (poruc, amb ganes de seguir com està, de no canviar), i què poden fer per ser més Dolores i menys Casimiro, si aquest és el seu desig, i, en definitiva, per cuidar-se en parella.

Recursos:

- Cartolines verdes i vermelles (dues per persona), retoladors, cinta adhesiva o imperdibles i paperògraf
- Quadern de l'itinerari



DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la instrucció següent: «En les relacions entre les persones, a vegades som una mica Dolores (una dona que s'arrisca, que no dona res per perdut, que vol millorar) i molt Casimiro (persones a les quals els costa més arriscar-se, que no volen sortir de la seva zona de confort, que és on se senten còmodes). Ser més Dolores i menys Casimiro depèn de nosaltres. Què ens agradaria canviar de les nostres relacions? Què ens agradaria conquerir? A què ens atrevim? Com ens agradaria cuidar i que ens cuidessin? Cadascú de vosaltres ha de buscar de tres a cinc paraules o expressions que defineixin el que deixarem enrere de les relacions (allò que canviarem) i les ha d'escriure a la cartolina vermella, i a la cartolina blava hi escriurà de tres a cinc paraules o expressions que defineixin el que volem conquerir o fer d'una altra manera en les relacions (en què ens comprometrem)».

El facilitador ajuda els participants mostrant-los la seva aportació, a tall d'exemple.

MOMENTS ÍNTIMS
MÉS «CHILI-AUT»
MENYS NAFTALINA
ENAMORAR-ME
CUIDAR

MONOTONIA
PORS
PREJUDICIS
RUTINES

I continua: «Quan hàgiu acabat, us col·loqueu en parelles i expliqueu al vostre company o companya primer el que deixaríeu de banda (cartolina vermella) i després el que us agradaria canviar (cartolina verda). Tenim un minut per a cada parella. Tot seguit, quan cada membre de la parella hagi explicat a l'altre el que deixaria enrere i el que li agradaria incentivar, es canvia de parella i es repeteix el mateix exercici. Ho farem unes quatre o cinc vegades en total, com si es tractés d'un ball de canvi de parella». Per acabar la sessió, el grup es torna a ajuntar i, per torns, cada participant dirà exclusivament allò que canviarà, el que ha escrit a la cartolina verda: «Em comprometo a...» o «Voldria canviar...». La resta del grup aplaudeix, elogia o celebra els canvis que cada persona vol aplicar en les seves relacions.

El facilitador explica: «Ara agruparem totes les targetes per colors, en dues piles. Les barrejarem i, sense saber de qui són, cadascú de vosaltres agafarà una targeta verda i una de vermella, i les llegirà en veu alta». El facilitador les enganxa a la paret.

Si el facilitador observa durant el desenvolupament de la sessió que la dinàmica exigeix massa exposició personal o pot causar malestar a algun membre del grup, la pot canviar per la següent: «Ja heu vist la Dolores i el Casimiro, i les posicions que cadascú té davant la vida. Ara us donaré una targeta verda si sou Casimiro (heu de pensar com ell, intentar sentir el que ell sent) i una targeta vermella si sou Dolores (heu de posar-vos al seu lloc, sentir com ella). A la targeta verda, heu d'escriure totes les idees que creieu que li diria el Casimiro a la Dolores, i a la vermella, les que la Dolores li diria al Casimiro».

CASIMIRO

DOLORES

El facilitador deixa una estona perquè els membres del grup omplin les targetes i, després, inicia una posada en comú, i apunta al paperògraf el que la Dolores diria al Casimiro i el que el Casimiro diria a la Dolores.

La sessió es tanca amb un resum del que s'ha escrit al paperògraf i es fa veure que el que es diuen el Casimiro a la Dolores i la Dolores al Casimiro també són qüestions aplicables a la nostra pròpia vida.

3. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es resumeix tot el que s'ha tractat a la sessió.

DESENVOLUPAMENT

El facilitador fa un resum dels dos exercicis de la sessió:

- Recalca la importància de la posició i el compromís personal per millorar les nostres relacions.
- Posa èmfasi en els canvis que cadascú vol introduir en les seves relacions personals.
- Explica que sentir i expressar amor, cuidar-se mútuament i assumir la vulnerabilitat de les relacions de confiança és una forma excel·lent de créixer personalment i desenvolupar-se.

4.2.3. FITXA DE LA SESSIÓ 7



**BUSCO CÒMPLICES
PER SENTIR-ME BÉ**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Si busquem la paraula *complicitat* al *Gran diccionari de la llengua catalana*, trobarem que fa al·lusió a la «qualitat de còmplice». D'altra banda, a més d'incloure una accepció més relacionada amb el dret (participació en un delictes), també s'hi indica el següent: «Entesa tàcita amb algú».

Fa la sensació que aquesta entesa tàcita a què al·ludeix el diccionari, i que és part de la complicitat, no permet distingir altres qüestions fonamentals:

- Que la complicitat és un sentiment (alguna cosa que se sent i s'intueix):
 - Profund, intens, que tenim respecte a d'altres, que ens fa percebre que tenim una relació qualitativament diferent (hi ha qui és amic i hi ha qui és còmplice), basada en una intimitat compartida.
 - Que proporciona una sensació de complementarietat amb altres persones, de suport, de cura, de mútua comprensió i comunicació que va més enllà del llenguatge verbal i corporal, de calma en la seva companyia i sense ella.
- Que la complicitat està basada en un coneixement mutu (saber com pensa l'altre, comprendre els seus gustos i les seves inquietuds), en una història present i passada comuna, en el fet de compartir àrees concretes de la vida, i que està orientada cap al futur.
- Que la complicitat és capaç de desxifrar el llenguatge no verbal (traduir un gest),

interpretar els pensaments, preveure els gustos i les opinions.

- Que les persones còmplices busquen compenetració i afinitat, que la complicitat aporta ajuda segura i suport per fer realitat desitjos, projectes i anhels tant personals com col·lectius.

Tenir còmplices en la vida, persones properes amb les quals es poden encarar noves situacions compartint, sentint la proximitat del seu suport o la possibilitat de viure-les conjuntament, aplanar el camí i, en el nostre cas, facilita el desenvolupament i el canvi personal. Experimentar complicitat permet viure unes relacions més autèntiques i íntimes, i ajuda a superar dificultats. Les relacions de complicitat són, a més, territoris en què la vulnerabilitat pot ser més fàcilment entesa i en què la cura mútua es pot expressar de manera més franca, natural i senzilla, perquè l'ambient de la relació ho facilita. Marguerite Yourcenar, la gran escriptora francesa, deia en una de les seves cèlebres citacions que «la complicitat és millor que l'amor». I Javier Cercas parlava en el seu llibre *La velocidad de la luz* dels «corrents subterranis de complicitat que als adults ens costa sovint mesos o anys establir», com una cosa inestimable i meravellosa.

Aquesta sessió vol donar suport i facilitar la construcció d'aquests corrents subterranis millors que l'amor. Perquè la complicitat a vegades sorgeix espontàniament, aquesta química de què tant es parla. Però també es busca, es cultiva, es cuida, es desenvolupa

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. APROFUNDIR EN EL SIGNIFICAT DE LA COMPLICITAT.



2. ENTENDRE QUE LA COMPLICITAT FACILITA RELACIONS DE CURA EN LES QUALS ÉS SENZILL I NATURAL SER VULNERABLES.



3. ANALITZAR QUINES QÜESTIONS INFLUEIXEN EN EL FET DE TENIR PERSONES CÒMPICES I SER CÒMPICE D'ALTRES PERSONES.



4. PROPORCIONAR EINES I ESTRATÈGIES PER AUGMENTAR LA NOSTRA COMPLICITAT AMB ELS ALTRES.



5. COMPROMETRE'NS EN LA CERCA DE NOUS CAMINS CAP A LA COMPLICITAT.



i, de vegades, es conquesta. Una manera d'assegurar que el que volem fer amb la nostra vida es compleixi és, com hem vist fins ara al llarg de tot aquest programa, augmentar els nostres recursos personals (competències i habilitats). Una altra forma complementària de l'anterior és buscar còmplices amb els quals fer aquest viatge, persones amb les quals compartir trossos de vida (com la família que veïem a la sessió precedent), projectes i

anhels, en una relació que va més enllà, molt més enllà, del que diu el *Gran diccionari de la llengua catalana* sobre el que és la complicitat.

En aquesta sessió sobre la complicitat:

a) comprendrem què és això de la complicitat;
b) analitzarem quins factors influeixen en la cerca de còmplices per al desenvolupament i el canvi personal; c) aprendrem a millorar la nostra complicitat amb altres, buscant i donant suports, per viure més, cuidar-nos i sentir-nos millor.

ACTIVITAT I OBJECTIU

QUÈ ÉS AIXÒ DE LA COMPLICITAT? L'ANA I LA PILAR: BUSCANT LA COMPLICITAT EN LA VIDA

Objectiu: Aprofundir en la idea de complicitat. Analitzar quines qüestions influeixen en el fet de tenir persones còmplices i ser còmplice d'altres persones, i disposar d'eines i estratègies per augmentar la nostra complicitat amb els altres.

EINES

DINÀMICA GRUPAL

S'obre la sessió amb un debat sobre el significat de la complicitat i les característiques d'aquest concepte. A continuació s'exposa la història de l'Ana i la Pilar, una relació còmplice que serveix de base per al desenvolupament personal.

Els participants identifiquen i expliquen al grup una història personal de complicitat, i reflexionen sobre què es pot fer en una relació per fer que esdevingui còmplice.

CARACTERÍSTIQUES DE LA COMPLICITAT

Objectiu: Reflexionar sobre les característiques de la complicitat i els factors que la promouen.

EXERCICI PRÀCTIC

Els participants fan una reflexió individual durant uns minuts per buscar una història personal de complicitat. Després, el facilitador demana voluntaris per explicar la seva història personal i apunta quines van ser les característiques de la complicitat que van entrar en joc en aquestes històries personals.

TAULA: CARACTERÍSTIQUES DE LA COMPLICITAT

- | | |
|---|--|
| 1. Sentiment que la relació és especial. | 7. Capaç d'antecedir o interpretar (gestos, pensaments) de la persona còmplice. |
| 2. Sentiment de complementarietat. | 8. Busca compartir projectes, desitjos, etc. |
| 3. Sentiment de ser cuidat. | 9. Facilita els projectes dels altres i els acompanya. |
| 4. Sentiment de mútua comprensió que facilita mostrar-se vulnerable davant l'altre. | 10. Alt nivell d'intimitat (no referent obligatòriament a la de les relacions de parella). |
| 5. Coneixement de l'altre. | |
| 6. Passat i present compartit. | |

ACTIVITAT I OBJECTIU

BUSQUEM EL COMPROMÍS DE SER CÒMPLICES!

Objectiu: Ser capaços de buscar persones còmplices en la nostra vida.

EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Els participants reflexionen de manera individual i intercanvien posteriorment amb els companys quin còmplice buscaran i per a què (en relació amb algun repte relatiu al desenvolupament personal).



RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 FULL DE
PAPER DIN A4,
BOLÍGRAFS I
RETOLADORS



2 ORDINADOR,
PROJECTOR I
ALTAVEUS



3 PAPERÒGRAF



4 VÍDEO DE
L'ITINERARI

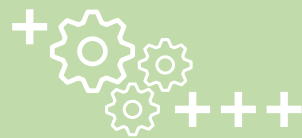


5 QUADERN DE
L'ITINERARI



6 IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Reconèixer la importància de les relacions còmplices.
2. Identificar en aspectes quotidians els factors que influeixen en la complicitat per poder-los fomentar o mitigar.
3. Aconseguir habilitats per millorar la nostra complicitat amb altres persones.
4. Tenir la capacitat de buscar persones còmplices en la nostra vida.

1. QUÈ ÉS AIXÒ DE LA COMPLICITAT? L'ANA I LA PILAR: BUSCANT LA COMPLICITAT EN LA VIDA

PRESENTACIÓ

Aquesta secció pretén que els participants aprofundeixin en allò que significa la complicitat des de la seva pròpia experiència personal. D'altra banda, a partir de la història de l'Ana i la Pilar s'intentarà analitzar quins són els factors que influeixen en el fet de tenir una relació còmplice i també què es pot fer per millorar una relació buscant la complicitat..

Recursos:

- Full de paper DIN A4, bolígrafs, paperògraf i retoladors
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup i explica: «En la vida, ho hem vist en altres itineraris, compartir les coses amb els altres és molt important i saludable. Però podem fer un pas més, podem buscar persones properes que ens ajudin i ens facilitin aconseguir els nostres propòsits, podem buscar còmplices. Qui pot ser un còmplice? Un amic, algú de la família, com vàiem a la sessió anterior (la parella, un fill, una filla, un net, un germà o germana, un nebot), algú amb qui puguem compartir un projecte concret».

El facilitador continua: «Segur que tots tenim la idea del que és un còmplice i hem viscut experiències en què ens hem sentit còmplices d'algú. Què és això de la complicitat?». A continuació, s'obre un breu debat sobre el tema.

El facilitador comenta al grup: «Ara llegirem la història de l'Ana i la Pilar. Es tracta d'un relat fictici sobre dues amigues que han teixit, al llarg de la seva vida, una història de complicitat».

HISTÒRIA DE L'ANA I LA PILAR

L'Ana i la Pilar es coneixen des de fa molt anys i han compartit moltes vivències juntes. Totes dues són extremenyas. L'Ana, de Zafra, d'on eren els ducs de Feria, com sol dir amb orgull; i la Pilar, de Navaconcejo, un poble petit del Valle del Jerte. Fa unes quantes dècades, cadascuna per la seva banda, van anar a viure a Madrid, al barri de Carabanchel. Totes dues van treballar molts anys de netejadores al Colegio Público Capitán Cortés, al carrer de Monseñor Óscar Romero, molt a prop de l'altre col·legi amb tradició a Carabanchel, el Colegio Santa Rita. L'Ana i la Pilar sempre s'han entès molt bé. Bé, sempre, sempre, no. Al principi els va costar connectar. Malgrat que totes dues eren extremenyas, hi havia alguna cosa que les separava. L'Ana és més riallera. Com diu la Pilar: «Gairebé sembles andalusa, filla!». I la Pilar, que és més callada, ha d'aguantar, amb afecte, que l'Ana li contesti: «I tu, una rude castellana». I és que entre Zafra i el Jerte hi ha més distància gairebé que entre Madrid i Logronyo. Doncs ja ho veieu! (PARÀGRAF 1)

A poc a poc es van anar coneixent més, i al final es van adonar que compartien moltes coses: edat semblant, gustos, totes dues tenien filles, marits de la mateixa quinta. Però, sobretot, ganes del que elles mateixes en diuen «progressar». Sí, progressar, avançar,

desig de conèixer altres coses, viatjar, aprendre, viure. Mentre que els seus marits són més clàssics i només s'animen, com a molt, a creuar el Manzanares per anar a l'Estadi Vicente Calderón a veure l'Atlètic de Madrid. Elles comparteixen aficions, se senten compreses, es complementen, fan plans juntes, es truquen per explicar-se les coses i, a més, s'ajuden. (PARÀGRAF 2)

I el que fan l'Ana i la Pilar és, també, buscar d'acceptar-se mútuament, que a vegades costa. Busquen coses en comú que els vingui de gust fer a totes dues, comparteixen temps i vivències. Parlen, parlen molt —especialment l'Ana— i de tot, i sobretot s'expliquen com se senten i comparteixen emocions. Busquen fixar-se en els petits detalls, recorren a l'humor, comparteixen la curiositat, estan sempre atentes a qualsevol cosa que l'altra pugui necessitar, pensen en els seus sentiments i intenten sentir l'una les emocions de l'altra, i a l'inrevés. En altres paraules, es cuiden mútuament i no els molesta, a cap de les dues, mostrar el que les preocupa, les incomoda o les fa sentir vulnerables. (PARÀGRAF 3)

Com a resultat de tot això, lentament, a poc a poc, ha sorgit aquesta relació intensa i especial que les caracteritza, aquesta «societat limitada» que



funciona impecablement, aquesta capacitat d'interpretar mirades i gestos gairebé abans que succeeixin, de saber el que l'altra sent o pensa, de sentir-se íntimament acompanyades. «Si no fa falta que parlis! Només de mirar-te ja sé el que et passa», li diu moltes vegades la Pilar a l'Ana. Això que tenen l'Ana i la Pilar és, precisament, complicitat. (PARÀGRAF 4)

Per això, la Pilar acompanya l'Ana cada dia a l'autoescola perquè l'Ana es vol treure el carnet de conduir, però li ha deixat ben clar que una cosa és que es tregui el carnet i una altra de molt diferent —encara que siguin còmplices— que ella pugi en un cotxe conduït per l'Ana. (PARÀGRAF 5)

El facilitador reparteix bolígrafs i paper per si algun dels participants vol apuntar alguna idea, i llegeix dues vegades la història de l'Ana i la Pilar.

El relat està dividit en cinc paràgrafs:

- El primer paràgraf contextualitza la història.
- L'objectiu del segon paràgraf és donar a conèixer que el desig de progressar és el germen a partir del qual es desenvolupa la complicitat (tenir alguna cosa en comú).
- El tercer paràgraf enumera els factors que influeixen en la complicitat (entre els quals hi ha la cura mútua i l'obertura a situacions i emocions noves), i descriu com es pot millorar.
- El quart paràgraf fa referència al significat de la complicitat.
- El cinquè paràgraf tanca la història amb un exemple pràctic sobre la importància de la complicitat per al desenvolupament personal.

El facilitador formula les preguntes següents i anota les respostes al paperògraf:

- La relació entre l'Ana i la Pilar és una relació còmplice o, simplement, una bona relació? Hi ha diferències entre una bona relació i una relació de complicitat? Quines?
- Aquesta relació de complicitat a l'Ana li serveix per al seu desenvolupament personal. Tota la vida ha volgut conduir, però no s'hi ha atrevit fins que la seva companya, la Pilar, l'ha animat i li ha donat suport. Aquestes relacions poden ser una bona ajuda per al desenvolupament personal? Per què?
- A l'Ana i la Pilar els importa sentir-se vulnerables? Es cuiden mútuament?

El facilitador tanca aquesta activitat fent un resum dels continguts treballats més rellevants.

2. CARACTERÍSTIQUES DE LA COMPLICITAT

PRESENTACIÓ

La complicitat pot sorgir, però també es busca i es persegueix. A partir de la història de l'Ana i la Pilar, en aquesta secció es vol que els participants identifiquin relacions de complicitat que han viscut, de les quals són protagonistes, i que analitzin quins factors són els que influeixen en una relació còmplice i què es pot millorar en una relació perquè esdevingui còmplice.

Recursos:

- Ordinador i projector, paperògraf, retoladors i bolígrafs
- Vídeos de l'itinerari
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador introdueix l'activitat següent: «Ara, cadascú pensarà en una història pròpia de complicitat que hagi viscut o visqui amb algú. No cal que siguin grans històries, sinó alguna cosa que recordem o que hagi estat important per a nosaltres. Pot ser recent o de fa temps, alguna cosa que va passar durant un espai llarg de temps o en un moment fugaç en què vam sentir això que en diem *complicitat*. Pot ser amb un amic o amiga, amb la nostra parella, amb els nostres fills, etc.».

El facilitador deixa un parell de minuts i, a continuació, d'un en un, els membres del grup van explicant la seva història d'una relació còmplice amb algú. El facilitador apunta al paperògraf quines són les característiques principals d'una relació còmplice, amb l'ajuda de la taula «Característiques de la complicitat», i, quan tots els participants hagin explicat la seva història, fa un resum final de les característiques comunes de totes les vivències, afegint-hi les idees que apareixen a la taula i que no han sorgit en les aportacions dels membres del grup. Així mateix, s'identifiquen les estratègies que podem fer servir per fer que una relació sigui més còmplice.

Aquesta activitat s'acaba amb la projecció del vídeo corresponent de la sessió i analitzant si les històries de complicitat de la Queta, l'Hugo i la María O. tenen a veure amb les de cada membre del grup i amb les característiques comunes de totes les vivències analitzades fins en aquest moment, utilitzant per fer-ho la taula «Característiques de la complicitat».



3. BUSQUEM EL COMPROMÍS DE SER CÒMPLICES!

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat es pretén que els participants es comprometin en la cerca de la complicitat d'algú, i per això se'ls proposa que desenvolupin un petit pla. És important tenir en compte que no totes les persones poden presentar un bon nivell de relacions socials, i que algunes fins i tot poden estar vivint situacions de soledat o aïllament. Si és així, convé afrontar aquesta tercera activitat amb una gran sensibilitat i amb molt respecte envers aquestes persones i la seva situació, considerant que el mateix grup pot ser un marc adequat per trobar aquestes relacions de complicitat.

Recursos:

- Fulls de paper, bolígrafs i una caixa
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador comença aquesta última part de la sessió dient: «Ara ens comprometrem a la cerca de la complicitat». I explica els factors que cal tenir en compte:

- a) Per fer quina cosa vull buscar un còmplice.
- b) De qui intentaré ser còmplice (podem pensar en la família, amics, persones del mateix grup del programa), sense especificar-ne els noms.
- c) Quines eines intentaré fer servir (derivades de l'activitat anterior i que tindran escrites encara al paperògraf) per buscar una persona còmplice.

El facilitador deixa un parell de minuts, aproximadament, perquè els participants facin anotacions, de manera resumida, en un paper i després el fiquen dins d'una caixa comuna. Així mateix, ofereix ajuda per a la redacció en cas que algun membre del grup tingui dificultats. Un cop passat el temps, el facilitador va llegint en veu alta els papers escrits pels participants, aplaudint, elogiant i animant perquè cadascuna de les persones al·ludides dugui a terme els compromisos adquirits en aquesta sessió.



4. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es resumeixen els continguts principals tractats a la sessió. Els participants hauran reflexionat sobre la importància de les relacions de complicitat per al desenvolupament personal. Així mateix, assumiran el compromís d'escollir una persona còmplice que els ajudi i els doni suport en la realització d'un repte personal en concret, que serà reforçat pel grup i pel facilitador.



DESENVOLUPAMENT

El facilitador, que recorda la importància de portar el quadern de l'itinerari en la pròxima reunió, anima els participants perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més rellevant, i apunta a la pissarra les idees clau principals:

- La complicitat és un sentiment basat en un coneixement mutu.
- Les relacions còmplices constitueixen un element clau per al desenvolupament personal.
- Complicitat implica cuidar l'altre.
- Podem practicar diferents habilitats per millorar la nostra complicitat amb altres persones.

4.2.4. FITXA DE LA SESSIÓ 8



FAMÍLIES MODERNES
I MODERN FAMILIES

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

No hi ha cap dubte que la família és un dels àmbits de relació més rellevants per al benestar i el desenvolupament personal al llarg del cicle vital. Les relacions i els intercanvis que es generen en l'àmbit familiar ens construeixen, ens ensenyen i orienten la nostra forma d'entendre la vida, les interaccions i els nostres valors i interessos. I, tot i que canvien de configuració al llarg de la vida, mantenen la seva influència en el benestar i el desenvolupament de les persones durant tot el cicle vital.

Com és ben sabut, la família és una de les fonts principals de suport, i davant l'opinió —de vegades magnificada— que les famílies no ofereixen el suport i l'ajuda necessaris, és constatable que la família continua sent el principal proveïdor d'ajuda i serveis personals. Un cop dit això, el que passa és que els canvis socials i demogràfics esdevinguts en els últims anys han produït alteracions en els patrons d'intercanvis de suport: la natalitat ha disminuït, s'ha incrementat la fecunditat fora del matrimoni, s'ha retardat l'edat de la independència dels

joves, s'ha posposat en el temps el naixement del primer fill, han augmentat les unions lliures, els divorcis (amb els diferents tipus de famílies i situacions que això comporta), les famílies monoparentals, etc. S'està produint una ruptura respecte de la visió tradicional del gènere i caminem, al mateix temps, cap a una societat en què el que és individual acostuma a prevaler sobre el que és col·lectiu, que potser és més hedonista i en què els compromisos a mitjà i llarg termini tenen un encaix més difícil.

En els últims anys, la vida laboral ha colonitzat la vida familiar, i per a moltes persones cada cop és més difícil i complicat conciliar aquestes dues esferes, amb la qual cosa els intercanvis de cura i suport se'n ressenten. A més de tot això que hem dit, hi ha hagut un augment del nombre de persones grans en bones condicions de salut que assumeixen rols fins fa poques dècades impensables. Així, cada cop és més evident la rellevància de les persones grans que combinen relacions i cures amb fills, nets i pares, i que constitueixen un exèrcit de

protecció social invisible en què el temps que regalen a altres generacions sovint no és, malauradament, tingut en compte.

Aquest nou escenari pot ser enriquidor, però alhora complex per al benestar i el desenvolupament personal de la gent que es va fent gran i que, al mateix temps, ha d'aprendre a gestionar cures i relacions amb diferents generacions de familiars; tot això, juntament amb la continuïtat del seu desenvolupament personal i social.

Els nous temps exigeixen combinar diferents rols en la vida familiar. S'han de conjugar l'àmbit propi i l'àmbit comú, el personal i el col·lectiu, l'autonomia i la reciprocitat. És precisament aquí on rau un dels reptes fonamentals, si és que volem conjuminar el que és personal (el nostre projecte de vida) amb el que és col·lectiu (els projectes de vida i les necessitats dels nostres familiars), des de la idea principal d'aquest programa —analitzada en el primer itinerari— d'interdependència, de connexió amb els altres.

Les persones grans no són ara simples receptors de cures, sinó que també en són proveïdors. No són exclusivament els fills els que donen suport i s'adapten a l'envelliment dels seus progenitors (cosa certa, d'altra banda), sinó que les persones grans cuiden i s'adapten a les noves situacions familiars.

Aquesta sessió té com a objectiu abordar les implicacions que es deriven, per a les relacions familiars, dels canvis sociodemogràfics dels últims anys, prestant una atenció especial a les seves conseqüències en el benestar i el desenvolupament personal. A més, es tracten estratègies que poden contribuir tant a mantenir relacions socials satisfactòries com al desenvolupament del propi projecte personal; en altres paraules, estratègies per cuidar-nos a nosaltres i cuidar els altres com ens agradaria que ens cuidessin.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE ALGUNS DILEMES RELACIONATS AMB LES RELACIONS FAMILIARS ACTUALS.



2. AFAVORIR LA IDENTIFICACIÓ D'ESTRATÈGIES QUE CONTRIBUEIXIN AL BENESTAR PROPI I DELS MEMBRES DE LA FAMÍLIA.



3. POSAR DE MANIFEST LA VARIETAT DE RESPOSTES DAVANT DE SITUACIONS CONFLICTIVES RELACIONADES AMB LES DINÀMIQUES FAMILIARS.



4. INCLOURE LA FAMÍLIA COM A PART DEL DESENVOLUPAMENT PERSONAL DES DE LA INTERDEPENDÈNCIA.



5. TRACTAR LA NECESSITAT D'ADAPTACIÓ, SUPORT I CURA DE TOTS ELS MEMBRES DE LA FAMÍLIA ENTRE ELLS.



ACTIVITAT I OBJECTIU

EINES

LA VIDA EN FAMÍLIA

Objectiu: Reflexionar sobre la importància de la vida familiar per al desenvolupament personal i de la resta de membres de la família.



DINÀMICA DE GRUP

Es reproduïx el fragment de vídeo *La gran família* i, a continuació, se n'analitza i se'n debat el contingut, en referència als canvis en les relacions familiars en les últimes dècades.

ACTIVITAT I OBJECTIU

HISTÒRIA D'UNA FAMÍLIA

Objectiu: Presentar i analitzar les conseqüències derivades de la provisió de suports a fills, nets i pares, és a dir, de cuidar.

NOVES FAMÍLIES, NOUS TEMPS

Objectiu: Identificar estratègies que poden ser adequades per gestionar conflictes sorgits en l'àmbit familiar.

EINES

DINÀMICA DE GRUP

Identificar en un cas pràctic les conseqüències que es deriven per a la vida d'un matrimoni atendre les necessitats de diferents membres de la família.

EXERCICI PRÀCTIC

Activitat grupal en què, mitjançant la participació, els membres del grup enumeren algunes estratègies que fan servir per adaptar-se als canvis produïts en el context familiar:

- Identificar el que és positiu, per a un mateix i per als altres, dels canvis i les noves situacions familiars.
- Demanar ajuda a altres membres de la família o a professionals per afrontar i resoldre situacions complexes.
- Expressar als altres com ens sentim davant d'una situació que no ens agrada o ens desborda, i en la qual ens podem sentir vulnerables.
- Acceptar que hi ha situacions que no es poden canviar.
- Aprofitar diferents situacions per gaudir en família, créixer personalment i desenvolupar-nos.
- Reservar moments per a nosaltres mateixos: estar amb els amics, fer alguna cosa que ens agrada, estar sols, cuidar-nos, etc.



HISTÒRIA D'UNA FAMÍLIA

La Marta i l'Agustí tenen 65 anys. Es van casar joves, i també van tenir joves els seus tres fills: dues noies i un noi. Sempre han donat importància a la vida en família, i sempre han viscut prop dels pares i també dels fills. Han estat pendents de tots, i en alguns moments han cuidat tant els uns com els altres. Els nois treballen i els deixen els dos nens més petits tot el dia, i la Marta i l'Agustí també estan pendents dels seus pares, que cada vegada necessiten més ajuda.

Últimament estan preocupats. La filla gran els ha dit que les coses amb el seu marit no van bé i que estan pensant de donar-se un temps per decidir si continuen junts. La cosa és que la noia no estava gens atabalada, i la notícia els ha agafat per sorpresa. Això de donar-se un temps és nou per a ells. El cas és que el marit de la filla és maco, de la família.

A més, ells necessiten temps per a ells mateixos, tenen ganes d'aprofitar la vida, d'«esprémer-la», com diu l'Agustí. Com costa combinar totes aquestes coses! Com costa cuidar-se i cuidar els altres!

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 CANÓ DE DIAPOSITIVES, ORDINADOR I ALTAVEUS



2 FRAGMENT DE LA PEL·LÍCULA LA GRAN FAMÍLIA (FERNANDO PALACIOS, 1962)

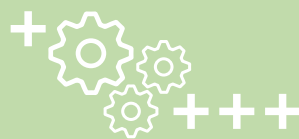


3 QUADERN DE L'ITINERARI



4 IL·LUSTRACIÓ DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Reconèixer el valor de les relacions familiars al llarg del cicle vital.
2. Adonar-se de la importància de combinar les atencions a membres de diferents generacions de la família amb l'atenció al propi benestar personal.
3. Identificar pautes d'actuació o formes de pensar que contribueixin al benestar personal i al dels familiars pròxims.
4. Aprendre a cuidar-se i a cuidar els altres dins la família.

1. LA VIDA EN FAMILIA

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es tracta d'oferir als participants oportunitats per reconèixer i valorar la importància de la família al llarg del cicle vital.

Recursos:

- Projectió d'un fragment de la pel·lícula La gran familia <https://www.youtube.com/watch?v=exzHQCzduTM>
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

Un cop visionat el fragment de la pel·lícula, el facilitador formula les preguntes següents en relació amb el seu contingut:

- Com eren els avis d'abans i com són els d'ara?
- Les famílies d'ara són com les d'abans?

El facilitador resumeix les aportacions dels participants, assenyalant les diferències identificades en els tipus de famílies. Per exemple, fills que es divorcien i que creen noves parelles, persones grans que es divorcien i que creen noves parelles, etc. Introdueix a continuació un debat sobre les relacions familiars:

- Com han canviat les relacions familiars en els últims anys?
- Quins canvis heu notat en les relacions amb els fills? I amb els pares?
- Us resulta, a vegades, difícil combinar plans propis amb d'altres que tenen a veure amb l'atenció o la cura de familiars?
- És possible la readaptació dels membres de la família per combinar vida personal i familiar?



Un cop acabades les intervencions, el facilitador resumeix les aportacions dels participants i posa de manifest els canvis que s'han produït en les estructures i relacions familiars en les últimes dècades: menor nombre de fills, més supervivència dels membres més grans de les famílies, necessitat de cuidar diverses generacions, etc.

2. HISTÒRIA D'UNA FAMÍLIA

PRESENTACIÓ

En aquesta secció, a partir de l'anàlisi d'una història familiar, els participants debaten sobre la influència dels nous patrons d'interacció familiar en el benestar, i identificaran les qüestions més rellevants que cal resoldre per combinar un bon clima familiar juntament amb el desenvolupament personal.

Recursos:

- Relat Història d'una família
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix la *Història d'una família*. Un cop llegida la història, el facilitador formula les preguntes següents:

- Us resulta familiar el contingut de la història?
- Us heu vist implicats en alguna situació com les descrites?
- Com heu reaccionat?
- Com es poden atendre totes aquestes coses a la vegada?
- Us és fàcil combinar les vostres idees sobre la família amb els canvis que es produeixen en les famílies d'avui en dia?
- Ens sentim vulnerables en aquestes situacions? En què es percep aquesta vulnerabilitat?
- És possible cuidar-se i cuidar els altres?

El facilitador resumeix les aportacions dels participants en relació amb els objectius de l'itinerari, i en ressalta la necessitat d'adaptar la vida familiar a les noves situacions com els divorcis propis o dels fills, la cura de persones grans i d'infants alhora, etc.

A tall de resum, pot escriure una llista de qüestions que preocupen els participants sobre les seves relacions familiars. Aquestes qüestions es poden abordar en la secció següent.

3. NOVES FAMÍLIES, NOUS TEMPS

PRESENTACIÓ

Aquesta secció està dedicada a la reflexió sobre estratègies que facilitin, o almenys considerin, el benestar personal i l'adaptació als canvis en l'entorn familiar.

Recursos:

- Pissarra, fulls en blanc amb el títol «Un pla per cuidar i cuidar-se» i telèfon mòbil per fer una fotografia
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

A partir de les qüestions identificades en la secció anterior, el facilitador proposa als participants un debat sobre formes d'actuar o de pensar que contribueixin a adaptar-se a noves situacions familiars.

Pot organitzar una ronda de participació per animar tots els participants a enumerar les propostes que se'ls acudeixin.

El facilitador anota les aportacions a la pissarra. Una vegada acabades les intervencions, el facilitador reparteix a cada participant un full en blanc amb el títol «Un pla per cuidar i cuidar-se», i anima els membres del grup a anotar les estratègies o accions que els poden ser útils en la seva situació personal amb l'objectiu de generar un pla per cuidar-se. Així mateix, ofereix ajuda als participants que tinguin dificultats per fer l'activitat.

La secció es tanca amb una foto del grup en què es vegi el pla apuntat a la pissarra i elaborat entre tots.



4. RESUM

PRESENTACIÓ

El facilitador anima a la participació de tots els assistents, perquè cadascun digui què li ha semblat el més important de la sessió. A més, els estimula a posar en marxa un pla per cuidar-se sobre la base de la informació generada en l'última activitat de la sessió.

DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima a la participació de tots els assistents, ressaltant els continguts clau de la sessió:

- Cal adaptar-se als canvis que es produeixen en les relacions familiars, i que han vingut per no marxar.
- Els canvis en les relacions en l'àmbit familiar poden ser oportunitats per aprendre i promoure el desenvolupament personal.
- Gaudir i cuidar el propi benestar contribueix a aconseguir unes relacions familiars saludables i satisfactòries.

4.3.

TRANSFORMAR LA SOLEDAT PER VIURE MILLOR

4.3.1. Fonamentació teòrica «Transformar la soledat per viure millor»

Les dues sessions següents d'aquest tercer itinerari, la novena i la desena, estan dedicades, dins de l'àrea temàtica que els dona nom («Transformar la soledat per viure millor»), a abordar els continguts següents: comprendre què és i quines conseqüències té la soledat en la nostra vida, i adquirir estratègies per evitar l'aïllament, així com competències i habilitats per poder gaudir de la soledat.

Al llarg del programa «Viure bé, sentir-se millor» s'ha treballat, als diferents itineraris, la importància de les relacions socials, els vincles i la interdependència. Ara presentem la soledat, d'una banda, com un «imponderable» de la vida i de les societats actuals, i de l'altra, com un espai on poder gaudir de la vida i millorar la connexió amb nosaltres mateixos.

Per això, i relacionat amb les sessions novena i desena de l'àrea temàtica «Transformar la soledat per viure millor»:

- Al primer apartat es fa una petita introducció al funcionament social.
- Al segon apartat s'analitza de què parlem quan parlem de soledat.
- Al tercer títol es desenvolupa el concepte de soledat.
- Al quart epígraf s'aborden les característiques comunes a totes les situacions de soledat.
- Al cinquè apartat es constata que no hi ha una única soledat, sinó moltes i molt diverses soledats.
- Al sisè punt s'analitza com és de comuna la soledat.
- Al setè capítol es mostren les estretes i íntimes relacions entre soledat i salut.

El quadre següent relaciona la part teòrica (en color blau) amb les respectives sessions (en color violeta):

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «TRANSFORMAR LA SOLEDAT PER VIURE MILLOR»

SESSIÓ: «L'ESQUERDA PER ON ENTRA LA LLUM»

Soledat	• Què és la soledat (1)
Endinsem-nos en el concepte de soledat	• Què és la soledat (1)
De què parlem quan parlem de soledat?	• Què és la soledat (1) • Mites i estereotips relacionats amb la soledat (2) • Aprofundim en això de la soledat (3)
Soledat o soledats?	• Què és la soledat (1) • Mites i estereotips relacionats amb la soledat (2) • Aprofundim en això de la soledat (3)
És tan comuna la soledat?	• Aprofundim en això de la soledat (3)
Soledat i salut	• Aprofundim en això de la soledat (3)

APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «TRANSFORMAR LA SOLEDAT PER VIURE MILLOR»

SESSIÓ: «SOLEDATS POSITIVES»

Soledat	
Endinsem-nos en el concepte de soledat	• Parlem de la soledat (1)
De què parlem quan parlem de soledat?	• Parlem de la soledat (1)
Soledat o soledats?	• Què podem fer quan la soledat ens fa patir (2) • Aprenem a viure en soledat. Busquem la soledat desitjada (3)
És tan comuna la soledat?	• Què podem fer quan la soledat ens fa patir (2) • Aprenem a viure en soledat. Busquem la soledat desitjada (3)
Soledat i salut	• Què podem fer quan la soledat ens fa patir (2) • Aprenem a viure en soledat. Busquem la soledat desitjada (3)

Entre parèntesis es fa referència al punt corresponent de cada sessió.

Aquesta tercera àrea temàtica aborda la soledat. Davant mirades que, d'una banda, agreugen el problema (la soledat és una epidèmia), i d'altres que l'unidimensionalitzen (soledat és igual a aïllament), hem volgut abordar la soledat des d'una visió que reculli els diferents matisos i colors que, en la mesura que sigui possible, desxifren el que s'intueix quan parlem de soledat i les seves conseqüències en la vida de les persones.

El repte de la soledat és complex perquè aplega sentiments, cognicions, factors personals i contextuals, visions sobre la vida, formes de vida i de convivència, vincles, representacions d'un mateix i dels altres, i un llarg etcètera. I constitueix un repte per les seves profundes implicacions en àrees molt diferents com ara la salut (en el sentit més ampli possible) i el benestar de les persones.

1. Soledat

El filòsof i teòleg protestant Paul Tillich va escriure a la seva obra *The Eternal Now* que «el llenguatge va engendrar la paraula *loneliness* (soledat) per expressar el dolor d'estar sol. I va crear la paraula *solitude* (soledat) per significar la glòria d'estar sol». En anglès, per tant, hi ha dues paraules diferents per designar dos estats emocionals contraposats lligats a la soledat: *loneliness*, que es refereix a un sentiment negatiu, al dolor i al patiment relacionats amb el fet d'estar sol; i *solitude*, que es refereix a un sentiment positiu, a la glòria d'estar sol.

Podríem argumentar que en català ens falten paraules, que no es dona aquesta possibilitat, que no tenim, suposadament, el lèxic necessari per designar dos estats emocionals oposats amb mots diferents. L'altra possibilitat és que Tillich no tingués raó, perquè no té res a veure *loneliness* amb *solitude*. La glòria d'estar sol no és, en el sentit profund i absolut, estar sol. Estar sol, sol de debò, és molt més profund, és el no-res, és absència, aïllament, avoriment, separació, ostracisme, desterrament, manca i, per tant i inevitablement, patiment. Quan contemplem un paisatge, passem absorts en els nostres pensaments, escoltem música, escrivim, recordem o ens projectem cap al futur, encara que estiguem

físicament sols, ens acompanyen persones, idees, entorns, històries, etc. Mai no estem sols, o almenys no ho estem de la manera com ho està algú que se sent buit, aïllat, rebutjat, abandonat, etc. La soledat que brota de la desesperació, de la tristesa, de l'alienació, de l'abandonament, de la por, de la indefensió, de la desesperança, de la vergonya, de la inseguretat, de l'aïllament profund, de la baixa autoestima, etc. s'ha de combatre perquè genera dolor. La «soledat» entre cometes que ens possibilita una vida interior rica i una major comprensió personal i del que ens envolta, que ens permet el gaudi i el delit, s'ha d'estimular.

La paraula *soledat* (en el supòsit que tingui dues accepcions) és, en la nostra cultura, un concepte no tan sols dicotòmic, com ho plantejava Tillich, sinó, de la mateixa manera que la vulnerabilitat, calidoscòpic, polisèmic, perquè inclou dins seu el millor i el pitjor, el que és excel·lent i el que és infame, el gaudi i el patiment, allò que estimem i allò que odiam, la comunió amb l'extern —ja siguin persones o coses— i l'aïllament, la condemna i l'expiació, el càstig i la promesa, la plenitud i la buidor. A més de la soledat, tots tenim una experiència personal i, per tant, tots tenim alguna cosa a dir. Perquè, com recalava l'insigne escriptor mexicà Octavio Paz a *El laberinto de la soledad* (1970), «Tots els homes en algun moment de la seva vida se senten sols; i és més: tots els homes estan sols».

La soledat és, en conseqüència, no només un sentiment comunament experimentat, sinó una part de la nostra condició humana: naixem sols i morim sols,¹ encara que sempre busquem llaços d'unió amb els altres. La soledat, a més, fa múltiples papers en la nostra vida, i no tots negatius: ens facilita, per exemple, tenir consciència de nosaltres mateixos; ens ofereix la possibilitat d'obrir una finestra a la nostra interioritat; ens adverteix, com feia amb l'home primitiu, que en societat la salut és més probable i que la dispersió és sinònim de mort.² En altres paraules, la soledat

1 Paz, O. *El laberinto de la soledad*. Mèxic: FCE, 1970.

2 Paz, O. *Op. cit.*

tenia —i potser té encara— un paper decisiu en la mateixa supervivència de l'espècie.³

La soledat, segons el que opinen un respectable nombre d'historiadors, psicòlegs, sociòlegs, etc.,⁴⁻⁷ pot ser la conseqüència d'un trànsit des de societats marcadament comunitàries, en què les persones es definien des dels seus rols socials, cap a societats més individualistes, amb noves estructures i formes de relació,⁸⁻¹⁰ en què les persones es defineixen, essencialment, des de la seva individualitat; o també el «preu» que cal pagar per augmentar l'espai personal en la vida dels individus; o una conquesta social associada a l'increment de la longevitat i a l'existència d'un nombre cada vegada més elevat de persones amb competències suficients per viure soles amb plena autonomia i independència; o la conseqüència d'un compromís personal i relacional més petit.¹¹

Conseqüència del progrés social, d'eleccions personals, de canvis en els valors, del triomf del jo davant el nosaltres, o tot plegat? La soledat desitjada, en el cas particular de la vellesa (el binomi edat avançada - soledat), resulta una parella conflictiva; si la soledat no és desitjada, a més d'una terrible injustícia, resulta una enorme amargor.

3 Cacioppo, J. T.; Cacioppo, S. «Social Neuroscience». *Perspect Psychol Sci*, vol. 8, núm. 6 (novembre 2013), p. 667-669. doi: 10.1177/1745691613507456.

4 Beck, U.; Beck-Gernsheim, E. *Individualization*. Londres: Sage, 2000.

5 Giddens, A. *Modernity and Self Identity*. Cambridge: Polity Press, 1991.

6 Gordon, S. *Lonely in America*. Nova York: Simon & Schuster, 1976.

7 Höllinger, F.; Haller, M. «Kinship and Social Networks in Modern Societies: A Cross-Cultural Comparison among Seven Nations». *European Sociological Review*, vol. 6, núm. 2 (1990), p. 103-124.

8 Beck, U.; Beck-Gernsheim, E. *Op. cit.*, 2000.

9 Giddens, A. *Op. cit.*, 1991.

10 Putnam, D. R. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Nova York: Touchstone, 2000.

11 Hirigoyen, M. F. *Las nuevas soledades*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2013.

2. Endinsant-nos en el concepte de soledat

Fins a la dècada dels setanta del segle passat, la soledat havia tingut un lloc ben petit en la ciència, i era objecte gairebé exclusiu de la filosofia i l'art,¹²⁻¹⁸ fonamentalment. Va ser el 1982 quan es va publicar el primer manual sobre soledat de què es té notícia, titulat *Loneliness a sourcebook of current theory, research and therapy*. Els seus editors, Letitia A. Peplau i Daniel Perlman, hi descriuen i categoritzen vuit aproximacions teòriques a la soledat (p. 130) que la conceptualitzen de maneres molt variades, resumibles en quatre perspectives clàssiques:

La perspectiva cognitiva, en la qual la soledat és la resposta a una discrepància (d'aquí deriva el nom: Teoria de la Discrepància Cognitiva) entre les relacions socials que una persona desitja i les que té.¹⁹

12 Lasgaard, M. Ensom Blandt Andre. En *Psykologisk Undersøgelse af Ensomhed hos unge i Danmark*. [Lonely among others: A psychological investigation of loneliness in young people in Denmark] (2a ed.). Copenhagen: Ventilen, 2010.

13 Marangoni, C.; Ickes, W. «Loneliness: A Theoretical review with implications for measurement». *Journal for Social and Personal Relationships*, vol. 6, núm. 1 (1989), p. 93-128.

14 Peplau, L. A.; Perlman, D. «Perspectives on loneliness». A: L. A. Peplau; D. Perlman (ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nova York: Wiley, 1982, p. 1-18.

15 Peplau, L. A.; Perlman, D. «Theoretical approaches to loneliness». A: L. A. Peplau; D. Perlman (ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nova York: Wiley, 1982, p. 123-134.

16 Weiss, R. S.; Bowlby, J.; Parkes, C. M. «The study of loneliness». A: R. S. Weiss (ed.). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973, p. 7-30.

17 Weiss, R. S.; Bowlby, J.; Parkes, C. M. «Affectional bonds: Their nature and origin». A: R. S. Weiss (ed.). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973, p. 38-52.

18 Sønderby, L. «Loneliness: an integrative approach». *Journal of Integrated Social Sciences*, vol. 3, núm. 1 (2013), p. 1-29.

19 Peplau, L. A.; Perlman, D. *Op. cit.*, 1982, p. 8.

L'interaccionisme, que entén que la soledat està causada no pel fet d'estar sol, sinó per la falta de relacions tant significatives com íntimes, o per la falta de vinculació comunitària.²⁰

La perspectiva psicodinàmica, que concep la soledat com les conseqüències negatives derivades de la necessitat d'intimitat, de relacions interpersonals per viure.²¹

L'existencialisme, pel qual la soledat és una realitat consubstancial a l'ésser humà que, d'una banda, pot causar patiment i dolor, i de l'altra, suposa la possibilitat de crear coses noves, reflexionar i comprendre's un mateix, etc.²²

Entre 1982 i 1989 es va publicar un segon manual sobre el fenomen de la soledat (*Loneliness: Theory, Research and Applications*, els editors del qual són Hojat i Crandall), en el qual s'observa que l'interès bascula des de les diferents teories que diferenciaven què és i com es pot comprendre la soledat, fins a teories basades en l'evidència empírica (dades) que analitzen i comprenen què és la soledat. I és aquí on s'inaugura una nova època que focalitza la mirada cap a la soledat en 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), i en un component cognitiu, relacionat amb la discrepància entre expectatives i realitat^{23,24} pròpia de les visions cognitivistes.

Durant els últims dos decennis, les publicacions sobre la soledat han atret l'atenció d'investigadors, planificadors i clínics. En qualsevol cas, sembla que existeix un acord entre les diferents tendències i autors: la soledat és subjectiva, és una emoció que cada individu experimenta d'una forma única, personal i intransferible. Per delimitar la definició, dues visions compatibles

entre elles proporcionen una bona idea del que s'entén per soledat:

Segons De Jong Gierveld,²⁵ una epidemiòloga holandesa que potser és qui ha obtingut un consens més gran en la definició de la soledat, aquesta està composta per: a) manca o privació, que es refereix als sentiments de buidor o abandonament associats a l'absència de relacions d'intimitat; b) perspectiva temporal (la soledat necessita temps per forjar-se), segons la qual l'individu percep la seva soledat; c) un conjunt d'aspectes emocionals que acompanyen la soledat, com ara tristesa, malenconia, frustració, vergonya i desesperació. En aquest sentit, l'aparició i/o el manteniment de la soledat depenen de l'avaluació subjectiva de la mateixa persona sobre la qualitat i la quantitat de les seves relacions socials.

Christina Victor,^{26,27} de la Brunel University del Regne Unit, una altra gran investigadora de la soledat, l'entén com un conjunt d'experiències viscudes que existeixen en forma de múltiples realitats (vivència personal) construïdes i reconstruïdes per les persones en el context de la seva vida i històries de vida, i que depèn (la vivència de la soledat) fonamentalment dels aspectes següents, en mútua interacció: a) factors intrapersonals com la personalitat i els «estils» cognitius (expectatives, avaluació de la situació per part de la persona, etc.); b) les relacions interpersonals que l'individu estableix; c) els esdeveniments vitals que succeeixen a les persones, tant de salut com socials (jubilació, viduitat, marxa dels fills a altres països, etc.); d) factors socials com la renda, l'existència o no de serveis d'atenció, estereotips socials (edatisme), etc.; e) l'«ambient social», en el qual s'inclou l'habitatge (barreres arquitectòniques, equipaments, etc.), el tipus de comunitat on es

20 Weiss, R. S.; Bowlby, J.; Parkes, C. M. Op. cit., 1973, p. 17.

21 Sønderby, L. Op. cit. (2013).

22 Sønderby, L. Op. cit. (2013).

23 Heinrich, L. M.; Cullone, E. «The clinical significance of loneliness: A literature review». *Clinical Psychology Review*, vol. 26, núm. 6 (2006), p. 695-718.

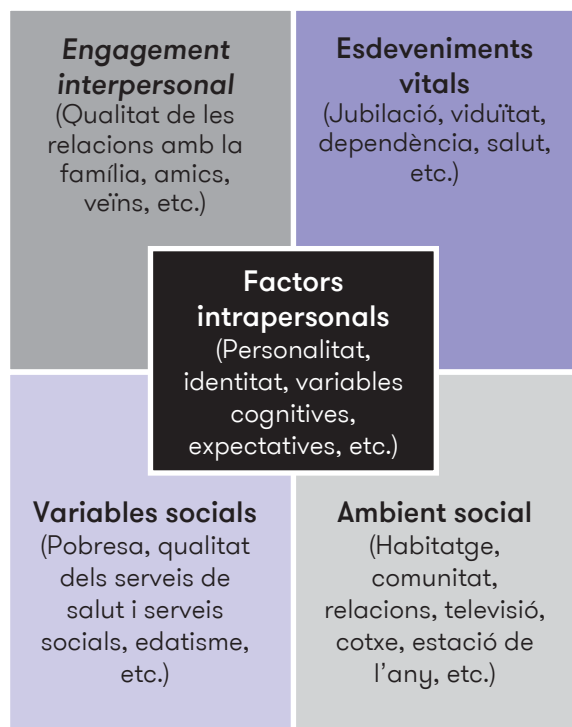
24 Lasgaard, M. Op. cit., 2010.

25 De Jong Gierveld, J. «A review of loneliness: concepts and definitions, determinants and consequences». *Reviews in Clinical Gerontology*, núm. 8 (1998), p. 73-80.

26 Victor, C. R.; Scambler, S.; Bond, J. *The Social World of Older People, Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press, 2009.

27 Victor, C.; Sullivan, M. P. «Loneliness and isolation». A: J. Twigg; W. Martin (ed.). *Handbook of Cultural Gerontology*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2015, p. 252-260.

viu (més individualista o més col·lectiva), el medi (rural o urbà), l'ús del temps lliure, la tinença o no de vehicle propi, etc.



Adaptat de Victor et al., 2009, i Victor i Sullivan, 2015.

Tres últimes idees complementàries del que s'ha descrit en aquest punt amb l'objectiu de delimitar la noció de soledat:

Cacioppo i Patrick²⁸ defineixen al seu manual la soledat com un «dolor social» comparable al dolor físic, i la doten d'una funció específica: si el dolor físic sorgeix per protegir-nos dels perills físics, la soledat, com a «dolor social», es manifestaria com una forma de protegir-nos del perill de romandre aïllats (relacionat, òbviament, amb la importància de les connexions socials). Encara que la idea de «dolor social» enllaça amb la funció evolutiva de la soledat abordada al primer apartat d'aquest treball, cal subratllar la idea de soledat com a dolor, perquè és així com l'experimenten molts individus.

28 Cacioppo, J. T.; Patrick, W. «Lonely in a social world». A: J. T. Cacioppo; W. Patrick (ed.). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. Nova York: W. W. Norton & Co, 2008, cap. 1, p. 3-19.

Sobre la soledat es formen estereotips molt diferents. Robert Weiss²⁹ avisava ja fa més de tres dècades sobre un estereotip especialment nociu, del qual es vol deixar especial constància: la soledat és vista sovint com a debilitat, com a flaqueja o com a autocomplaença, ja que se suposa que tot individu hauria de ser capaç d'eliminar-la, pel fet que no es tracta d'un mal de tipus físic. Com passa amb la tristesa o la depressió, en la soledat també l'individu en pot semblar el culpable, bé per acció o per omissió.

Com han destacat alguns autors,^{30,31} en les investigacions que aborden les diferents formes de comprendre i descriure la soledat (aquest sentiment interior dolorós i persistent) entre individus que se senten sols i els que no se senten sols, crida l'atenció l'atribució diversa (inferència del perquè d'una conducta o situació) que en fan els qui «no se senten sols» i els qui «se senten sols»:

Els «no sols» creuen que la culpa de la soledat és de la mateixa persona solitària, i que ve causada, per exemple, per la seva personalitat crítica, per la seva actitud passiva i negativa, etc. Feien, per tant, una atribució causal interna.

Els «sols» l'atribuïen més aviat a la falta d'oportunitats de mantenir el contacte social amb persones rellevants que a un fet provocat per ells mateixos; és a dir, feien una atribució causal externa.

3. De què parlem quan parlem de soledat?

Llegint les definicions anteriors, podem tenir l'íntima sensació que, encara que hi ha un esforç titànic d'hores de treball i lucidesa —que cal reconèixer i valorar— per descriure el seu contingut, d'alguna manera aquestes idees no acaben de recollir tots els matisos que amaga el fenomen

29 Weiss, R. S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1983.

30 Hauge, S.; Kirkevold, M. «Older Norwegians' understanding of loneliness». *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, vol. 5, núm. 1 (2010), p. 4654.

31 Donio Bellegarde, M. *La soledad de las mujeres mayores que viven solas*. [Tesi doctoral no publicada.] València: Facultat de Psicologia. Universitat de València, 2017.

de la soledat, com si alguns d'ells s'escapessin entre els plecs dels mateixos enunciat.

En un article molt suggeridor, Jacob Stein i Rivka Tuval-Mashiach,³² des d'una perspectiva integradora, conceptualitzen set components comuns a totes les situacions de soledat, a través dels quals proposen aprehendre aquest concepte, i que suposen un pas endavant en una visió més holística. Adaptant aquest treball, es proposa que totes les situacions de soledat no desitjada es caracteritzen per:

Un sentiment d'aïllament, que pot ser objectiu o subjectiu, metafísic o comunicatiu,³³ existencial, social, etc., que sempre és present i que forma part nuclear de l'experiència personal i intransferible del que anomenem soledat. Hi ha tantes soledats com perquè generadors d'aquests diferents sentiments d'aïllament i exclusió.

Un component relacional. Sentir-se aïllat és un concepte que conté en el seu si la idea de vinculació, de relació, d'unió, d'interdependència. Una persona està aïllada d'una cosa o d'algú i, en aquest sentit, les situacions de soledat, d'una banda, presenten invariablement un component relacional, i de l'altra, aquesta relació es torna insuficient, deficient, imperfecta, poc satisfactòria, etc. La conceptualització de la soledat, per tant, ha de contenir la idea de vinculació i la de dèficit.

L'existència d'aquest component relacional comporta dos elements constitutius més del que és la noció de soledat:

Una **experiència personal** i intransferible, pròpia i genuïna, que inclou —com s'analitzava amb detall a l'hora d'abordar la noció de vulnerabilitat— aspectes emocionals, avaluatius, cognitius, etc. No hi ha una soledat, sinó moltes soledats. I, a més, la soledat és un concepte en permanent

construcció i desconstrucció en cada subjecte i, per tant, dinàmic.

Una **representació de l'altre** i, més concretament, una representació del significat de l'altre per a un mateix. I qui és l'altre? L'altre pot ser moltes coses: persones, entitats, animals, objectes, paisatges, músiques, etc. O un mateix, la soledat del qual respon, per exemple, a expressions del tipus «Vull estar amb mi mateix».

Un dèficit. Quan un individu sent la soledat, es dona invariablement un dèficit lligat a necessitats de relació, a alguna cosa que li falta, bé en termes objectius (suport per a tasques quotidianes, per exemple) o subjectius (amor, afecte, companyia, paisatge, música, etc.).

Una discrepància. Tot allò que s'experimenta com una necessitat humana (incloent-hi, òbviament, els dèficits de relació) comporta una absència i, per tant, porta intrínseca la discrepància entre el que una persona té i el que desitja, necessita i espera. I aquesta disconformitat, que implica una avaluació personal i que, en conseqüència, és cognitiva, pot ser manifestament independent de «realitats objectives».

Un patiment. La soledat, com a dèficit, sempre comporta amargor i dolor, encara que a través seu una persona, hipotèticament, pugui aprendre.

Així doncs, la soledat és l'experiència personal sempre diferent i canviant de sentir-nos sols, que conté una absència de vincles, que «projecta» el significat de l'«altre» en la nostra vida, que cognitivament entenem o valorem com a deficitària (discrepància) i que ens provoca dolor (sentiment). Deia Octavio Paz: «Tots els nostres esforços tendeixen a abolir la soledat. Així, sentir-se sols té un doble significat: d'una banda, consisteix a tenir consciència d'un mateix; de l'altra, en un desig de sortir d'un mateix».³⁴ Aquest és un dels reptes personals plantejats per la soledat.

32 Stein, J.; Tuval-Mashiach, R. «The social construction of loneliness: An integrative conceptualization». *Journal of Constructivist Psychology*, vol. 28, núm. 3 (2015), p. 210-227.

33 McGraw, J. G. «Loneliness, its nature and forms: An existential perspective». *Man and World*, vol. 28, núm. 1 (1995), p. 43-64.

34 Paz, O. Op. cit., p. 82.

DESESPERACIÓ	DEPRESSIÓ	TEDI	BAIXA AUTOESTIMA
• Desesperació • Ansietat • Indefensió • Por • Desesperança • Abandonament • Vulnerabilitat	• Tristesa • Buidor • Aïllament • Llàstima d'un mateix • Malenconia • Alienació • Enyorança • Nostàlgia • Desig	• Impaciència • Avorriment • Desig de ser en un altre lloc • Incomoditat • Intranquil·litat • Disgust • No concentració	• Falta d'atractiu • Baixa autoestima • Sentiment de ser menys que els altres • Vergonya • Inseguretat

4. Soledat o soledats?

És tremendament curiós que fins al «triomf» de la Teoria de la Discrepància Cognitiva en la investigació sobre la soledat, a principis de la dècada dels vuitanta, es parlés molt més de les diferents soledats, motius, raons, etc. que en les últimes tres dècades. Fa la sensació, com deien Rubenstein i Shaver,³⁵ que la psicologia ha demostrat una altra vegada la seva notable «capacitat per reduir les profundes i fascinants qüestions humanes a generalitzacions més aviat superficials i poc interessants», aquesta vegada en nom de l'«empirisme».

Dels notables treballs d'aquests autors en la dècada dels vuitanta,^{36,37} que pretenien forjar un dibuix força complet del fenomen de la soledat, en podem extreure informació per conceptualitzar diferents tipus de soledat i abordar els sentiments diversos, encara que categoritzables, que inclouen aquestes

múltiples soledats, que corresponen a raons diferents davant les quals les persones es comporten de formes notablement diverses.

De manera resumida, els autors plantejaven que la soledat podia estar composta per sentiments molt heterogenis classificables³⁸ en taxonomies concretes que incloïen diferents emocions. Així, hi hauria un tipus de soledat lligada als sentiments de desesperació que inclouen por, desesperança, vulnerabilitat, etc. Una altra categoria, diferent de l'anterior, seria la de la soledat provocada per sentiments de tristesa, buidor, aïllament, etc., que hem categoritzat a la taula següent com a depressió. Una altra mena de soledat podria estar relacionada amb el tedi, l'avorriment, etc. Una altra, amb la baixa autoestima. I un llarg etcètera que, sens dubte, s'hi podria afegir. Totes aquestes soledats perfilen i projecten la riquesa subjacent a allò que anomenem amb una única paraula, *soledat*, que, per cert, Lope de Vega fa quatre-cents anys ja sabia quan va escriure «A mis soledades voy, de mis soledades vengo».

Els sentiments que caracteritzen les diferents soledats amaguen, a més, causes diferents. Hi ha

35 Rubenstein, C. M.; Shaver, P. «The experience of loneliness». A: L. A. Peplau; D. Perlman (ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nova York: Wiley, 1982, p. 221.

36 Rubenstein, C. M.; Shaver, P. «Loneliness in two northeastern cities». A: J. Hartog; J. R. Audy; Y. A. Cohen (ed.). *The anatomy of loneliness*. Nova York: International Universities Press, 1980, p. 319-337.

37 Rubenstein, C.; Shaver, P. Op. cit., 1982, p. 206-223.

38 Per a aquest treball, s'ha fet una adaptació dels manuals de Rubenstein i Shaver, reduint la complexitat del text original per adaptar-lo als objectius proposats.

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

TRISTESA PASSIVA	SOLEDAT ACTIVA	GASTAR DINERS	CERCA DE CONTACTES SOCIALS
• Plorar • Dormir • Seure i pensar • No fer res • Menjar • Prendre tranquil·litzants • Prendre drogues	• Estudiar/Treballar • Escriure • Escoltar música • Practicar esport • Tenir alguna afició • Anar al cinema • Llegir • Jugar a algun joc	• Comprar • Gastar diners	• Trucar a amics • Visitar algú

qui es pot sentir sol perquè se sent aïllat, o perquè li falta la parella; o, tot i tenir parella en termes formals, no rep l'afecte que necessita; o perquè està hospitalitzat, o per milers de possibles causes diferents. La qüestió que cal plantejar-se és la necessitat, òbvia d'altra banda, que, davant motius diferents, si volem pal·liar, alleugerir o millorar les diferents soledats, només podem fer-ho mitjançant un conjunt d'intervencions múltiples i variades. Una realitat heterogènia s'ha d'abordar des de la seva intrínseca complexitat.

Davant sentiments diversos i causes diferents que provoquen les diferents soledats, els individus reaccionen de formes molt variades. A la taula següent volem reflectir dues qüestions: d'una banda, la idea de la diversitat en les respostes personals a la soledat (alguns elaboren una resposta activa, d'altres passiva, hi ha qui busca suport social, etc.); de l'altra, el fet obvi (que de vegades oblidem) de les capacitats de les persones —de resposta davant la soledat— per provocar aquestes respostes, i que hauríem d'estimular i potenciar.

Hi insistim: no n'hi ha una, sinó moltes situacions diferents de soledat, que inclouen una gamma variada d'emocions i sentiments provocats per

diferents causes, tant objectives com subjectives, davant les quals les persones responen de múltiples formes.

5. És tan comuna la soledat?

Com passa quan s'aprofundeix en qüestions relacionades amb el funcionament afectiu, els estudis que tracten sobre la prevalença de la soledat ofereixen abordatges diferents en funció del tipus de soledat que pretenen estudiar (soledat emocional, soledat social, aïllament, etc.), metodologies variades i, per tant, resultats dispars i, fins i tot, de vegades, difícilment comparables.

En qualsevol cas, i davant declaracions una mica gruixudes sobre l'«epidèmia de la soledat» lligada al «tsunami demogràfic» apareguda en diversos mitjans de comunicació anglosaxons (als Estats Units, per exemple, *Chicago News*, 16-02-14, i *The New York Times*, 09-09-16; a Austràlia, *9News.com*, 27-02-14; a Espanya, *El Huffington Post*, 06-04-17, *El País*, el 06-04-16, i *ABC*, 03-10-16), s'imposa la necessitat d'una anàlisi més equilibrada en la qual, sense obviar el fet que la soledat és un nou i gran repte per a les societats modernes (vegeu, per exemple, les declaracions

a *The Guardian*, el 12 de març del 2013, de qui va ser director executiu de la sanitat pública britànica entre 2007 i 2012, Duncan Selbie, en les quals avisava que la soledat constituïa un risc similar als riscos clàssics com el tabac, el colesterol, etc.), es puguin analitzar en profunditat i comprendre les diferents perspectives i conceptes, els múltiples i complexos matisos que coexisteixen al voltant d'això que anomenem soledat.

Arribats en aquest punt, i tenint en compte l'evident falta d'estudis sobre la soledat, la revisió sobre la seva prevalença es durà a terme amb la intenció de respondre a sis preguntes bàsiques, algunes de les quals són de caràcter quantitatiu, i d'altres, de naturalesa qualitativa, que van més enllà de la mera quantificació de les persones que viuen situacions de soledat. Les qüestions són: quina és, si existeix, la prevalença dels problemes de soledat; si les dades mostren diferències de prevalença entre diferents països; si hi ha o no diferències culturals pel que fa als sentiments de soledat; si s'observen diferències de prevalença entre diferents tipus de soledat; com és la relació entre soledat i aïllament, i si hi ha diferents manifestacions d'un mateix problema de soledat en la vida quotidiana:

Quina és la prevalença de la soledat? Diversos estudis constaten que fins al 32 % de les persones més grans de 55 anys se senten soles,³⁹ i entre el 5 i el 7 % tenen intensos o molt intensos sentiments de soledat.⁴⁰ Però, a més, la soledat sembla que s'aguditz i s'expandeix: si el 1970 es calculava que la soledat afectava entre l'11-17 % de les persones grans,⁴¹ actualment aquesta prevalença es calcula en prop del 40 % de la gent

gran⁴²⁻⁴⁴ i es dona, com veurem més endavant, en molt diverses cultures del planeta.⁴⁵⁻⁴⁸ A Espanya, l'equip dirigit per Andrés Losada, de la Universitat Rei Joan Carles de Madrid,⁴⁹ va trobar que el 23,1 % de la seva mostra de persones grans espanyoles se sentien soles, en uns percentatges del 17,1 % que se sentien soles de vegades i del 6,0 % sovint.

S'observen diferències pel que fa a la prevalença de la soledat entre els diferents països? Diversos treballs afirmen que les taxes de soledat solen ser més elevades als països de l'Eu-

39 De Jong Gierveld, J.; van Tilburg, T. «Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness». *J Cross Cult Gerontol*, vol. 14, núm. 1 (març 1999), p. 1-24.

40 Victor, C.; Sullivan, M. P. *Op. cit.*, 2015.

41 Peplau, L. A.; Russell, D.; Heim, M. «The experience of loneliness». A: I. H. Frieze; D. Bar-Tal; J. S. Carroll (ed.). *New approaches to social problems: Applications of attribution theory*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1979, p. 53-78.

42 Edmondson, B. «All the lonely people». *AARP: The Magazine* (novembre-desembre 2010), p. 83.

43 Perissinotto, C. M.; Cenzer, I. S.; Covinsky, K. E. «Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death». *Archives of Internal Medicine*, núm. 172 (2012), p. 1078-1083. doi: 10.1001/archinternmed.2012.1993 [PubMed: 22710744].

44 Cacioppo, J. T.; Fowler, J. H.; Christakis, N. A. «Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 97, núm. 6 (2009), p. 977-991. doi:10.1037/a0016076.

45 Victor, C. R.; Scambler, S. J.; Bowling, A. et al. «The prevalence of and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain». *Ageing and Society*, vol. 25, núm. 6 (2005), p. 357-375. doi: 10.1017/S0144686X04003332.

46 Randall C. *Measuring national well-being – Our relationships*. Londres: Office of National Statistics, 2012.

47 Victor, C. R.; Yang, K. «The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom». *Journal of Psychology*, vol. 146, núm. 1-2 (2012), p. 85-104. doi: 10.1080/00223980.2011.613875 [PubMed: 22303614].

48 Stickley, A.; Koyanagi, A.; Roberts, B. et al. «Loneliness: Its correlates and association with health behaviors and outcomes in nine countries of the former soviet union». *PLOS ONE*, vol. 8, núm. 7 (2013), 8:e67978. doi: 10.1371/journal.pone.0067978 [PubMed: 23861843].

49 Losada, A.; Márquez-González, M.; García-Ortiz, L. et al. «Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults». *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, vol. 146, núm. 3, p. 277-292.

ropa central i del sud que al nord d'Europa.⁵⁰⁻⁵⁵ D'altres han trobat diferències en la prevalença de la soledat entre els països de l'Europa occidental i els de l'Europa oriental, i que és més elevada en aquests últims.^{56,57} En una investigació nacional portada a terme per Alejandra Rico-Urbe, de la Universitat Autònoma de Madrid, i col·laboradors,⁵⁸ que incloïa persones de 50 o més anys de Finlàndia, Polònia i Espanya, es confirma la tendència anterior, ja que els finlandesos van obtenir puntuacions lleugerament més baixes en la soledat, comparats amb els polonesos o els espanyols. En una altra investigació al Canadà,⁵⁹ van trobar taxes de soledat emocional més elevades al Canadà que a Holanda o Itàlia, mentre que els italians puntuaven més alt en soledat social,

comparats amb els canadencs i els holandesos. En poques paraules, i encara que sembli un contrastent, a les societats més familiars, com les del sud d'Europa, sembla que es dona una prevalença més elevada de les situacions de soledat.

S'observen diferències culturals? En una investigació transcultural⁶⁰ a dotze països europeus, Suïssa, Dinamarca i Suècia van presentar les taxes més baixes de soledat, mentre que les més elevades es registraven a França, Israel, Itàlia i Grècia. Així mateix, van situar la prevalença de la soledat entre l'1 % de Suïssa i el 10 % de Grècia, i la d'Espanya era del 7 %. En una investigació posterior a l'esmentada, portada a terme també al Canadà per l'equip de l'epidemiòloga holandesa Jenny De Jong Gierveld,⁶¹ es va constatar que els immigrants tendien a puntuar més alt en soledat que les persones grans natives. Les diferències eren estadísticament significatives en comparar els nadius amb els immigrants que no compartien ni el mateix idioma ni una cultura semblant a la dels canadencs.⁶² De la mateixa manera, se subratlla que les diferències en el nivell socioeconòmic, l'estat de salut i les xarxes socials de les persones que viuen en diferents països podrien ser variables facilitadores o inhibidores de les oportunitats de participació en activitats socials, així com de tenir relacions socials satisfactòries.⁶³ Així mateix, algunes influents investigadores en aquest camp⁶⁴ han teoritzat (sobre la base de dades empíriques) sobre la influència dels valors culturals dels diferents països en la personalitat dels seus habitants, cosa que afectaria les expectatives que tenen sobre les seves relacions socials i, en conseqüència, contribuiria a una major o menor prevalença de la soledat.⁶⁵

50 Del Barrio, E.; Castejón, P.; Sancho M. et al. «La soledad de las personas mayores en España y Suecia: Contexto y cultura». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, vol. 45, núm. 4 (2010), p. 189-195.

51 Dykstra, P. A. «Older adult loneliness: Myths and realities». *European Journal of Ageing*, núm. 6 (2009), p. 91-100. doi: 10.1007/s10433-009-0110-3.

52 Fokkema, T.; De Jong Gierveld, J.; Dykstra, P. A. «Cross-national differences in older adult loneliness». *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, vol. 146, núm. 1-2 (2012), p. 201-228.

53 Rico-Urbe, L. A.; Félix, F.; Olaya, B. et al. «Loneliness, social networks, and health: A cross-sectional study in three countries». *PLOS ONE*, vol. 11, núm. 1 (gener 2016), e0145264.

54 Sánchez-Rodríguez, M. M.; De Jong Gierveld, J.; Buz, J. «Loneliness and the exchange of social support among older adults in Spain and the Netherlands». *Ageing and Society* (2012), p. 1-25.

55 Yang, K.; Victor, C. «Age and loneliness in 25 European nations». *Ageing and Society*, vol. 31, núm. 8 (2011), p. 1368-1388.

56 De Jong Gierveld, J.; Tesch-Römer, C. «Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives». *European Journal of Ageing*, vol. 9, núm. 4 (2012), p. 285-295. doi: 10.1007/s10433-012-0248-2.

57 Hansen, T.; Slagsvold, B. «Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the Generations and Gender Survey». *Social Indicators Research*, vol. 124, núm. 1 (2015), p. 1-20.

58 Rico-Urbe, L. A.; Félix, F.; Olaya, B. et al. Op. cit. (gener 2016).

59 Van Tilburg, T.; Havens, B.; De Jong Gierveld, J. «Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy and Canada: a multifaceted comparison». *Canadian Journal of Aging*, vol. 23, núm. 2 (2004), p. 169-180.

60 Del Barrio, E.; Castejón, P.; Sancho M. et al. Op. cit. (2010).

61 De Jong Gierveld, J.; Van der Pas, S.; Keating, N. «Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background». *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, vol. 30, núm. 3 (2015), p. 251-268.

62 Donio Bellegarde, M. Op. cit., 2017.

63 Hansen, T.; Slagsvold, B. Op. cit. (2015).

64 Yang, K.; Victor, C. Op. cit. (2011).

65 Yang, K.; Victor, C. Op. cit. (2011).

S'observen diferències segons el tipus de soledat que s'analitza? Velarde-Mayol, Fragua-Gil i García de Cecilia,⁶⁶ al seu article de validació de la UCLA Loneliness Scale⁶⁷ —que és una escala amb tres dimensions: percepció subjectiva de la soledat, suport familiar i suport social— en castellà, van trobar que una de cada 4-5 persones grans viu sola, que les dones tripliquen els homes en aquest sentit i que 2 de cada 3 persones experimenten sentiments de soledat. Marta M. Sánchez-Rodríguez,⁶⁸ utilitzant la prova creada per Jenny De Jong Gierveld que mesura tant la soledat social com la soledat emocional, va trobar que el 58,7 % de la seva mostra presentava algun grau de soledat, el 42 % va informar de nivells baixos de soledat i el 16,8 % patia soledat moderada o greu.

S'observen diferències entre l'aïllament i el sentiment de soledat? En una investigació de caràcter tant qualitatiu com quantitatiu elaborada al nostre país per Juan Díez i María Morenos,⁶⁹ els autors conclouen que la soledat no és equivalent a aïllament social, i que viure sol no significa viure aïllat socialment; el 52,6 % dels espanyols que viuen acompanyats afirmen haver sentit la soledat en algun moment, i el 27,5 % dels espanyols que viuen sols afirmen no sentir soledat en absolut.

Hi ha diferents manifestacions d'un mateix problema de soledat en la vida quotidiana? En una investigació relacionada amb el programa «Sem-

pre acompanyats»⁷⁰ de la Fundació Bancària "la Caixa" duta a terme a tres ciutats (Terrassa, Tortosa i Girona), sobre una mostra de 1.219 persones, 4 de cada 10 enquestats manifestaven conèixer casos de soledat no desitjada, i el 98 % de les persones entrevistades consideraven la soledat un problema (el 90 %, un problema important): el 30 %, per la sensació de desamparament i incomunicació; el 20 %, per problemàtiques instrumentals; el 17 %, per l'associació entre salut i soledat; el 12 %, pels sentiments de tristesa i patiment associats, i el 9 %, per problemes econòmics.

En resum: la soledat és un repte molt significatiu per a la nostra societat, prevalent actualment i amb una transcendència que s'incrementarà de forma notabilíssima en el futur, amb diferències personals i culturals substancials. I és divers perquè no parlem d'una soledat, sinó de moltes que, a més, com veurem a continuació, tenen considerables conseqüències en el terreny físic i psicològic.

6. Soledat i salut

El patiment i el dolor que la soledat negativa genera tenen una influència rotunda i innegable sobre la salut, segons les investigacions científiques existents, i sembla fora de qualsevol dubte que la soledat és també un problema de salut seriós i prevalent.^{71,72}

Amb l'objecte d'analitzar la influència de la soledat en la salut, la bibliografia existent l'examina des d'una doble i tradicional perspectiva: d'una banda, la influència de la soledat en la salut

66 Velarde-Mayol, C.; Fragua Gil, S.; García de Cecilia, J. M. «Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola». *Semergen. Medicina de Familia*, vol. 42, núm. 3 (2015), p. 177-183. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2015.05.017>

67 Russell, D. W.; Peplau, L. A.; Ferguson, M. L. «Developing a measure of loneliness». *Journal of Personality Assessment*, vol. 42, núm. 3 (1978), p. 290-294.

68 Sánchez-Rodríguez, M. M. Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer. [Tesi doctoral.] Salamanca: Universidad de Salamanca, 2009.

69 Díez, J.; Morenos, M. La soledad en España. Madrid: Fundación ONCE i Fundación AXA, 2015.

70 Cilveti, A. et al. «Percepción del envejecimiento y las situaciones de soledad no deseada en personas mayores». Comunicació al 59 Congrés de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología i 29 Congrés de la Sociedad Galega de Xerontoloxía e Xeriatria, la Corunya, 2017.

71 Cacioppo, J. T.; Patrick, W. Op. cit., 2008.

72 Hawkey, L. C.; Thisted, R. A.; Masi, C. M. et al. «Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults». *Psychology and Aging*, vol. 25, núm. 1 (març 2010), p. 132-141. doi: [10.1037/a0017805](https://doi.org/10.1037/a0017805).

psicològica, i de l'altra, en la salut física. Es revela una clara i negativa influència de la soledat no desitjada en molt diversos aspectes relacionats amb la salut. Així:

L'evidència empírica existent avala la influència de la soledat en la salut psicològica de les persones. El corpus científic analitzat destaca que els problemes de soledat prediuen l'existència de símptomes depressius,⁷³⁻⁷⁷ augmenten els problemes de son,⁷⁸ empitjoren el funcionament cognitiu i augmenten el risc de patir Alzheimer⁷⁹ i els problemes de salut mental,⁸⁰ incrementen la taxa d'institucionalització^{81,82} i eleven

la mortalitat.⁸³⁻⁸⁵ Així mateix, diferents investigadors afirmen que les relacions socials —i la seva absència— funcionen com un risc de salut, similar al que s'estableix en els factors de risc «clàssics»,⁸⁶ a més de generar patiment i una greu disminució de la qualitat de vida.

De la mateixa manera que passa amb la influència de la soledat en la salut psicològica, la investigació científica ha demostrat l'íntima unió entre els problemes de soledat i la salut física. Així, s'ha observat que la soledat no desitjada empitjora el funcionament vascular,^{87,88} augmenta la pressió sistòlica,⁸⁹ incrementa la possibilitat de patir accidents vasculars recurrents,⁹⁰ disminueix l'expressió de gens lligats a la resposta antiinflamatòria, augmenta la sobreexpressió de gens associats a la proinflamació⁹¹ i amplifica l'activitat de l'eix hipotalà-

73 Cacioppo, J. T.; Hughes, M. E.; Waite, L. J. et al. «Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses». *Psychology and Aging*, vol. 21, núm. 1 (2006), p. 140-151.

74 Heikkinen, R.-L.; Kauppinen, M. «Depressive symptoms in late life: A 10-year follow-up». *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 38, núm. 3 (2004), p. 239-250. [PubMed: 15066310].

75 Adams, K. B.; Sanders, S.; Auth, E. A. «Loneliness and depression in independent living retirement communities». *Aging and Mental Health*, vol. 8, núm. 6 (2004), p. 475-485.

76 O'Luanigh, C.; Lawlor, B. A. «Loneliness and the health of older people». *International Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 23, núm. 12 (2008), p. 1213-1221.

77 Holwerda, T. J.; Van Tilburg, T. G.; Deeg, D. et al. «Impact of loneliness and depression on mortality: results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam». *The British Journal of Psychiatry*, vol. 209, núm. 2 (agost 2016), p. 127-134; doi: 10.1192/bjp.bp.115.168005.

78 Cacioppo, J. T.; Hawkley, L. C.; Berntson, G. G. et al. «Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency». *Psychological Science*, vol. 13, núm. 4 (2002), p. 384-387.

79 Wilson, R. S.; Krueger, K. R.; Arnold, S. E. et al. «Loneliness and risk of Alzheimer's disease». *Archives of General Psychiatry*, vol. 64, núm. 2 (2007), p. 234-240.

80 Tylova, V.; Ptáček, R.; Kuzelová, H. «Emotional and social loneliness in etiology and therapy of mental illness». *European Psychiatry*, vol. 28, supl. 1 (2013), p. 1.

81 Russell, D. W.; Cutrona, C. E.; De la Mora, A. et al. «Loneliness and nursing home admission among rural older adults». *Psychology and Aging*, vol. 12, núm. 4 (1997), p. 574-589. [PubMed: 9416627].

82 Longman, J.; Passey, M.; Singer, J. et al. «The role of social isolation in frequent and/or avoidable hospitalisation: rural community-based service providers' perspectives». *Australian Health Review*, vol. 37, núm. 2 (2013), p. 223-231.

83 Penninx, B. W.; Van Tilburg, T.; Kriegsman, D. M. et al. «Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: The Longitudinal Aging Study Amsterdam». *American Journal of Epidemiology*, vol. 146, núm. 6 (1997), p. 510-519. [PubMed: 9290512].

84 Steptoe, A.; Shankar, A.; Demakakos, P. et al. «Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 110, núm. 15 (2013), p. 5797-5801.

85 Luo, Y.; Hawkley, L. C.; Waite, L. J. et al. «Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study». *Social Science & Medicine*, vol. 74, núm. 6 (març 2012), p. 907-914. doi: 10.1016/j.socscimed.2011.11.028 [PubMed: 22326307].

86 Holt-Lunstad, J.; Smith, T. B.; Layton, J. B. «Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review». *PLoS Med*, vol. 7, núm. 7 (2010), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316.

87 Cacioppo, J. T.; Hawkley, L. C.; Berntson, G. G. et al. *Op. cit.* (2002).

88 O'Luanigh, C.; Lawlor, B. A. *Op. cit.* (2008).

89 Hawkley, L. C.; Masi, C. M.; Berry, J. D. et al. «Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure». *Psychology and Aging*, vol. 21, núm. 1 (2006), p. 152-164. [PubMed: 16594800].

90 Cacioppo, S.; Capitanio, J. P.; Cacioppo, J. T. «Toward a neurology of loneliness». *Psychological Bulletin*, vol. 140, núm. 6 (novembre 2014), p. 1464-1504. doi: 10.1037/a0037618. Epub 15 setembre 2014.

91 Cole, S. W.; Hawkley, L. C.; Arevalo, J. M. «Social regulation of gene expression in human leukocytes». *Genome Biology*, vol. 8, núm. 9 (2007), R189.

mic-pituïtari-adrenal HPA,^{92,93} i està implicada així mateix en les situacions d'estrès crònic. A més, els problemes de soledat augmenten les alteracions lligades al sistema immunitari,⁹⁴ empitjoren la nutrició,⁹⁵ accentuen l'obesitat,⁹⁶ amplifiquen el declivi motor⁹⁷ i potencien la reducció de l'activitat física i la capacitat funcional.^{98,99} Finalment, s'hipotetitza la influència de la soledat en diversos àmbits relacionats amb la genètica molecular i la relació entre els gens i l'ambient.¹⁰⁰

7. Conclusions

En aquesta anàlisi sobre la soledat, hem intentat destacar la seva diversitat, complexitat i importància, i l'hem volguda caracteritzar des de la diferència. La soledat, que és intrínseca a l'ésser humà i que exerceix una poderosa influència en diferents àrees de la nostra vida, comporta l'aïllament i el dolor, però també ens possibilita preocupar-nos per nosaltres mateixos, dirigint la mirada des de l'exterior, des del món, des de les coses, des dels altres, cap a nosaltres mateixos. En definitiva, i com a objectiu d'aquest itinerari, propicia cuidar-nos a nosaltres mateixos i descobrir-nos.

92 Adam, E. K.; Hawkey, L. C.; Kudielka, B. M. et al. «Day-to-day dynamics of experience-cortisol associations in a population-based sample of older adults». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 103, núm. 45 (2006), p. 17058-17063. doi: 10.1073/pnas.0605053103.

93 Steptoe, A.; Shankar, A.; Demakakos, P. et al. «Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 110, núm. 15 (2013), p. 5797-5801.

94 Pressman, S. D.; Cohen, S.; Miller, G. E. et al. «Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen». *Health Psychology*, vol. 24, núm. 3 (2005), p. 297-306. [PubMed: 15898866].

95 Ramic, E.; Pranjić, N.; Batic-Mujanović, O. et al. «The effect of loneliness on Malnutrition in elderly population». *Medical Archives*, vol. 65, núm. 2 (2011), p. 92-95.

96 Lauder, W.; Mummery, K.; Jones, M. «A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations». *Psychology, Health & Medicine*, vol. 11, núm. 2 (2006), p. 233-245. doi: 10.1080/13548500500266607 [PubMed: 17129911].

97 Buchman, A. S.; Boyle, P. A.; Wilson, R. S. et al. «Loneliness and the rate of motor decline in old age: The rush memory and aging project, a community-based cohort study». *BMC Geriatrics*, núm. 10 (2010), p. 77.

98 Hawkey, L. C.; Thisted, R. A.; Cacioppo, J. T. «Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses». *Health Psychology*, vol. 28, núm. 3 (2009), p. 354-363.

99 Shiovitz-Ezra, S.; Ayalon, L. «Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality». *International Psychogeriatrics*, vol. 22, núm. 3 (2010), p. 455-462.

100 Goossens, L.; Van Roekel, E.; Verghaen, M. et al. «The genetics of loneliness: Linking evolutionary theory to genome-wide genetics, epigenetics, and social science». *Perspectives on Psychological Science*, vol. 10, núm. 2 (març 2015), p. 213-226.

4.3.2. FITXA DE LA SESSIÓ 9



**L'ESQUERDA PER
ON ENTRA LA LLUM**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

El concepte de soledat està farcit de significats, i alhora comporta multitud de paradoxes i estereotips. De què parlem quan pronunciem la paraula *soledat*? Sinònims de *soledat* són *incomunicació*, *abandó*, *desempament*, *malenconia*, *enyor*. Antònims: *acompanyament*, *comunicació*, *diàleg*, *alegria*. Les paraules parlen per si soles! Malgrat que la llengua decanta la soledat cap al malestar i el desconsol, i sense ignorar tant el dolor relacionat amb situacions de soledat com les conseqüències negatives que se'n deriven, no és menys cert que també és possible tenir una altra visió.

Soledat és sofriment, però també pau i llibertat. Soledat és falta de vincles, però alhora independència. Soledat és angonya, però en la solitud es desplega la possibilitat de connectar-nos amb la nostra interioritat. Soledat potser és en algun moment fracàs i aïllament, però també és aquest lloc on brolla la creació, la innovació, la diferència. Soledat pot ser, a més de desengany i vulnerabilitat, l'espai on sorgeix la compassió i l'enriquiment personal, indispensable per relacionar-nos.

La persona solitària no és una inadaptada social, ni algú que no vol tenir amics, ni algú sospitós o culpable de la seva situació («alguna cosa deu haver fet, si està sol!»). Podem tenir amics i sentir-nos sols. *Fragilitat* i *soledat* no són paraules equivalents; *soledat* i *inseguretat* no són termes anàlegs; *malestar* i *soledat* no han de ser obligatòriament sinònims. Que una persona estigui sola no significa que la seva existència no tingui sentit, o que aquesta soledat sigui per sempre. Identifiquem solitud amb aïllament, i per això intentem combatre qualsevol soledat, com si es tractés de la pesta bubònica. La soledat no depèn de l'exterior,

mentre que l'aïllament, sí. La solitud és un estat d'ànim, i ens ofusquem confonent «ser solitari» amb «tenir sentiment de soledat». El sentiment de soledat és una noció subjectiva, una experiència personal, una interpretació d'una situació que pot ser positiva o negativa, que pot ser experimentada com a gaudi o com a exclusió, com a alegria o com a rebuig, com a joia o com a anul·lació.

Malgrat això, de la nostra capacitat per estar sols i viure la soledat de manera positiva depenen qüestions significatives com ara l'autocomprensió, el diàleg interior i la possibilitat de gaudir de certes activitats molt enriquidores, com per exemple la lectura, la música o la contemplació de la bellesa. I, a més, la soledat afavoreix, si la sabem viure d'una manera plena, l'assossec i l'equilibri personal. Ens facilita un tempo (la velocitat amb la qual s'ha d'executar una obra musical) per poder assabentar-nos del que ens passa en la vida i gaudir-ne.

En aquesta primera sessió sobre la soledat volem definir què és la solitud, trencar els estereotips negatius que s'hi associen, sense rebutjar les conseqüències negatives de la solitud per a moltes persones. A més, volem obrir, com deia Leonard Cohen a *Anthem*, una esquerda: «There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in» («Hi ha una esquerda en tot, així és com entra la llum»). I proposar, a través d'aquesta esquerda, la necessitat d'aprendre a viure en soledat, que és part substancial de la vida en comú, de comprendre que la solitud és també un espai de repòs, de regeneració, un lloc on ens podem enriquir personalment i obrir aquesta mirada al nostre interior.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DEFINIR I COMPRENDRE QUÈ ÉS LA SOLEDAT.



2. TRENCAR MITES I ESTEREOTIPS SOBRE LA SOLEDAT.



3. DIFERENCIAR MATISOS I TIPUS DE SOLEDAT.



ACTIVITAT I OBJECTIU

QUÈ ÉS LA SOLEDAT

Objectiu: Definir què és la soledat identificant-ne els principals aspectes a partir d'experiències pròpies i alienes, entenent que la solitud és un sentiment que deriva de situacions molt diferents.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Activitat de definició de la soledat de manera individual a través de les experiències pròpies dels participants, una vegada revisades determinades idees teòriques sobre la solitud.

TAULA: SITUACIONS ASSOCIADES A LA SOLEDAT

Em sento bé estant sol quan...	Em sento malament estant sol quan...
• Passejo pensant en els altres. • Aconsegueixo que se'n vagin tots de casa i em deixin en pau fent les meves coses. • ...	• Estant amb altres persones, ningú no em fa cas. • Crec que els altres no m'entenen. • ...

ACTIVITAT I OBJECTIU

MITES I ESTEREOTIPS RELACIONATS AMB LA SOLEDAT

Objectiu: Analitzar diferents idees, mites i estereotips sobre la soledat i generar alternatives sobre aquest tema, obrint alhora un debat sobre la multidimensionalitat del concepte.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Activitat de participació grupal en la qual, mitjançant un joc (unir dues tires de paper amb determinats conceptes), les persones van aprofundint en la noció de soledat. Són frases comunes que amaguen concepcions estereotipades sobre la solitud. Cada frase s'ha de relacionar amb una idea que es vol rebatre.

TEST: APROFUNDIM EN AIXÒ DE LA SOLEDAT

Aquest és molt estrany, es passa tot el dia sol.	SOLEDAT COM A RECEL
Alguna cosa dolenta deu haver fet, per estar sempre sol.	SOLEDAT COM A SOSPITA
Si et continues portant així, et quedaràs ben sol!	SOLEDAT COM A AMENANÇA
El marit diu a la seva dona: «Si em deixes, et quedaràs sola. Ningú no voldrà saber res de tu!».	SOLEDAT COM A CÀSTIG
Gràcies a aquests moments que tinc a soles, puc entendre els meus sentiments.	SOLEDAT COM A OPORTUNITAT PER COMPRENDRE'S A SI MATEIX
Està tot el dia sol, segur que té una depressió o alguna cosa d'aquestes. Quin horror!	SOLEDAT COM A SÍMPTOMA DE MALALTIA
Si no tingués aquests moments per estar a soles, no podria pensar mai en els meus projectes.	SOLEDAT COM A CREATIVITAT
Com m'ajuda estar a soles per omplir el dipòsit i fer coses amb els altres!	SOLEDAT COM A RECONeixEMENT PERSONAL
M'angoixa pensar de viure sol. Necessito companyia.	SOLEDAT COM A POR
Es va enamorar, es va arriscar i ara està sol. S'ho mereix.	SOLEDAT COM A VENJANÇA
Pensar a soles en els que estimo, adonar-me de tot el que m'envolta, m'ajuda a ser feliç.	SOLEDAT COM A FELICITAT

ACTIVITAT I OBJECTIU

APROFUNDIM EN AIXÒ DE LA SOLEDAT

Objectiu: Analitzar el concepte de soledat a través de textos de diferents obres literàries que l'aborden, el defineixen i el matisen.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Activitat personal i grupal en què els participants s'endinsen en diferents mirades sobre la soledat a partir d'un test que en presenta diversos matisos, idees i conceptes.

TAULA: MITES I ESTEREOTIPS...

	NOTA
1) La soledat és part de la vida.	
2) Si ens volem conèixer a nosaltres mateixos, hem d'aprendre a viure en soledat.	
3) La soledat pot ser rebuig.	
4) La soledat és viure sense amor.	
5) La soledat és falta de solidaritat.	
6) La soledat és producte del desengany afectiu.	
7) Confonem l'amor amb la necessitat de vincular-nos amb els altres.	
8) La soledat no és estar sol, és estar on volem estar.	
9) Viure és conviure.	
10) L'amistat i l'amor són dues formes de sortir de la soledat.	
11) Confonem estar sol amb estar aïllat. El que és dolent és estar aïllat. Estar sol pot ser bo.	
12) Més dolorós que no tenir persones al voltant és viure amb persones que no es fixin en nosaltres.	



RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1

ORDINADOR,
CANÓ DE
DIAPOSITIVES I
ALTAVEUS

2

PAPERÒGRAF

3

FITXES PER IMPRIMIR
TAULA «MITES I ESTEREOTIPS...»
I TEST «APROFUNDIM
EN AIXÒ DE LA SOLEDAT»

4

PEGA, TIRES
DE PAPER I
RETOLADORS

5

CALCULADORA

6

VÍDEOS DE
L'ITINERARI

7

QUADERN DE
L'ITINERARI

8

IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Entendre que la soledat és un sentiment derivat de moltes i diverses situacions que són part de la vida.
2. Comprendre que cadascú de nosaltres viu la soledat de manera diferent.
3. Trencar prejudicis sobre la soledat i les seves conseqüències, afavorint un clima grupal que permeti el qüestionament i la lliure participació.
4. Despertar l'interès i la curiositat per l'intrínsec i inherent a la soledat.

1. QUÈ ÉS LA SOLEDAT

PRESENTACIÓ

Aquesta secció busca que els participants descobreixin què és la soledat i que hi ha moltes formes de soledat, i que comencin a definir-la i comprendre-la.

Recursos:

- Projector, paperògraf i retoladors
- Taula «Situacions associades a la soledat»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup: «Avui parlarem de la soledat». Fa una petita introducció sobre la soledat, amb l'ajuda de les idees clau següents:

- La soledat és una emoció que cada persona experimenta de manera diferent.
- La soledat és una realitat que té a veure amb estar sol, però també és una vivència. A vegades, ens podem sentir sols estant acompanyats.
- La soledat té dues cares, una de negativa associada al sofriment i una de positiva associada al benestar.
- La soledat és part de la vida.

El facilitador continua: «Ara intentarem definir què és la soledat per a cadascú de nosaltres, com la vivim». Seguidament, organitza els participants per parelles (en el cas que siguin senars, un dels grups estarà format per tres persones) i els dona la consigna següent: «Cadascú de nosaltres pensarem en dos moments en què ens hàgim sentit malament en soledat i dos moments en què ens hàgim sentit bé. Pensarem en la nostra vida quotidiana, en situacions que ens passen en el dia a dia». I projecta a la pantalla a tall d'exemple la taula que fa referència a les situacions associades a la soledat.



El facilitador deixa 10 minuts, aproximadament, perquè els membres del grup facin la tasca. Quan s'acaba el temps, el facilitador pregunta als membres del grup, un per un, quins han estat aquests moments, i els apunta en un llençol de paper dividit en dues columnes: a la de l'esquerra hi anota els moments en els quals la solitud és positiva, i en la de la dreta, els moments en què la solitud és negativa.

Un cop acabada la ronda d'intervencions, el facilitador comenta que la solitud té aspectes positius i negatius. Ens pot fer sentir malament o fer-nos sentir vulnerables, però, alhora, la soledat és alguna cosa que ens pot ajudar a sentir-nos a gust amb nosaltres mateixos. La solitud és sofriment, però també pau i llibertat. La soledat es caracteritza perquè té dues cares, com una moneda, com tantes altres coses en la vida.

Es tanca la secció assenyalant que estaria bé que disminuïssin els moments de solitud no desitjada i augmentessin els de solitud desitjada.

2. MITES I ESTEREOTIPS RELACIONATS AMB LA SOLEDAT

PRESENTACIÓ

Aquesta secció està dedicada a intentar trencar els tabús, les idees preconcebudes, els usos i estereotips que hi ha sobre la soledat, i qüestionar-los. L'objectiu no és abordar tots els conceptes negatius possibles, sinó que els participants s'adonin d'alguns dels usos negatius que es fan de la soledat i les seves conseqüències.

Recursos:

- Tires de paper, llençol de paper i material per enganxar les tires
- Vídeo de l'itinerari
- Fitxa per imprimir Taula «Mites i estereotips... i test «Aprofundim en això de la soledat»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador prepara el material abans de la sessió, separant les dues parts de les onze tires de paper, i en reparteix només la part esquerra, una per a cada persona. Si es dona el cas, algú en pot tenir dues.

El facilitador comença dient: «Per iniciar aquesta segona activitat, recordeu que fa un moment hem vist que la soledat pot ser una cosa positiva o negativa, que depèn també de com vivim les coses. Ara us repartiré una tira de paper amb una frase escrita, i la llegireu en silenci». Deixa un minut, aproximadament, per fer-ho.

A continuació, el facilitador dona la instrucció següent: «Heu de preparar la frase per dir-la en veu alta, com si fóssiu al teatre, representant-la. Després les llegirem una per una».



Mentrestant, el facilitador enganxa les parts dretes de les tires en un llençol de paper. Demana voluntaris perquè surtin al davant i, animats pel facilitador, llegeixin les frases en veu alta i dramatitzant-les (teatralitzant-les). Després, amb l'ajuda del facilitador, que té les dues parts de la tira, els voluntaris han d'identificar la seva frase amb una de les formes d'interpretar la solitud en determinades situacions. És essencial que el facilitador ajudi els participants a relacionar els conceptes. No es tracta d'un exercici cognitiu, sinó d'identificar, en un ambient distès, els diferents usos i les diverses utilitats que atribuïm a la soledat.

Un cop col·locades totes les tires de forma adequada, i a partir del diàleg entre tots els participants, es tracta d'identificar idees i estereotips —que cal modificar— mitjançant preguntes com aquestes:

- Heu viscut alguna situació semblant en què us hagin dit coses similars?
- Heu dit alguna vegada alguna cosa semblant?
- Heu sentit dir aquestes coses?
- Què us sembla que a algú li diguin això?
- Com us sentiu quan s'utilitza alguna cosa com la soledat, que a vegades suposa sofriment i dolor, d'aquesta manera?

El facilitador tanca la secció projectant el vídeo de la sessió, en què la Queta, la María O. i la María A. ens parlen dels seus sentiments de soledat, i inicia una diàleg sobre el tipus de soledat de cadascuna de les protagonistes. Com a colofó final de la secció, el facilitador ressalta les aportacions del grup en relació amb els resultats de l'activitat duta a terme.

3. APROFUNDIM EN AIXÒ DE LA SOLEDAT

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat es vol aprofundir en la soledat. Hem elaborat un test que ens ajudarà a analitzar la solitud. No és un test psicològic com els que es fan servir, sinó més aviat un joc, però un joc molt seriós. El seu objectiu és endinsar-nos en el concepte de soledat, un concepte que hem anat definint al llarg de la sessió i del qual ja hem vist algunes cares.

Recursos:

- Presentació de PowerPoint per projectar el test, projector, paperògraf, retoladors i calculadora
- Fitxa per imprimir el test «Aprofundim en això de la soledat»
- Quadern de l'itinerari



DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la instrucció següent: «Acabarem la sessió amb un test molt especial. No es tracta d'un test de coneixement. Simplement, posarem nota a les afirmacions que us llegiré, i que veureu a la pantalla. Cadascun ha de posar la nota que li sembli, entre 0 (gens d'acord) i 10 (totalment d'acord). No hi ha ni encerts ni errors. Jo aniré apuntant les vostres notes en aquest paper gran». I mostra el test.

En un to distès, el facilitador llegeix una frase i anota les puntuacions que rep de tots els membres del grup. Després, fa la mitjana aritmètica de les notes de cada ítem. A continuació, es comenten i discuteixen els ítems que tenen una puntuació més alta (els que han obtingut més consens) i els que tenen una puntuació més baixa (els que han obtingut menys consens). El facilitador sol·licita la participació i els comentaris dels participants.

Al final d'aquesta secció, el grup haurà identificat diversos matisos de la soledat i haurà reflexionat sobre la rellevància que té per a cadascun dels participants. L'activitat es tanca amb un gran aplaudiment.

4. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es fa un resum del que s'ha tractat a la sessió.

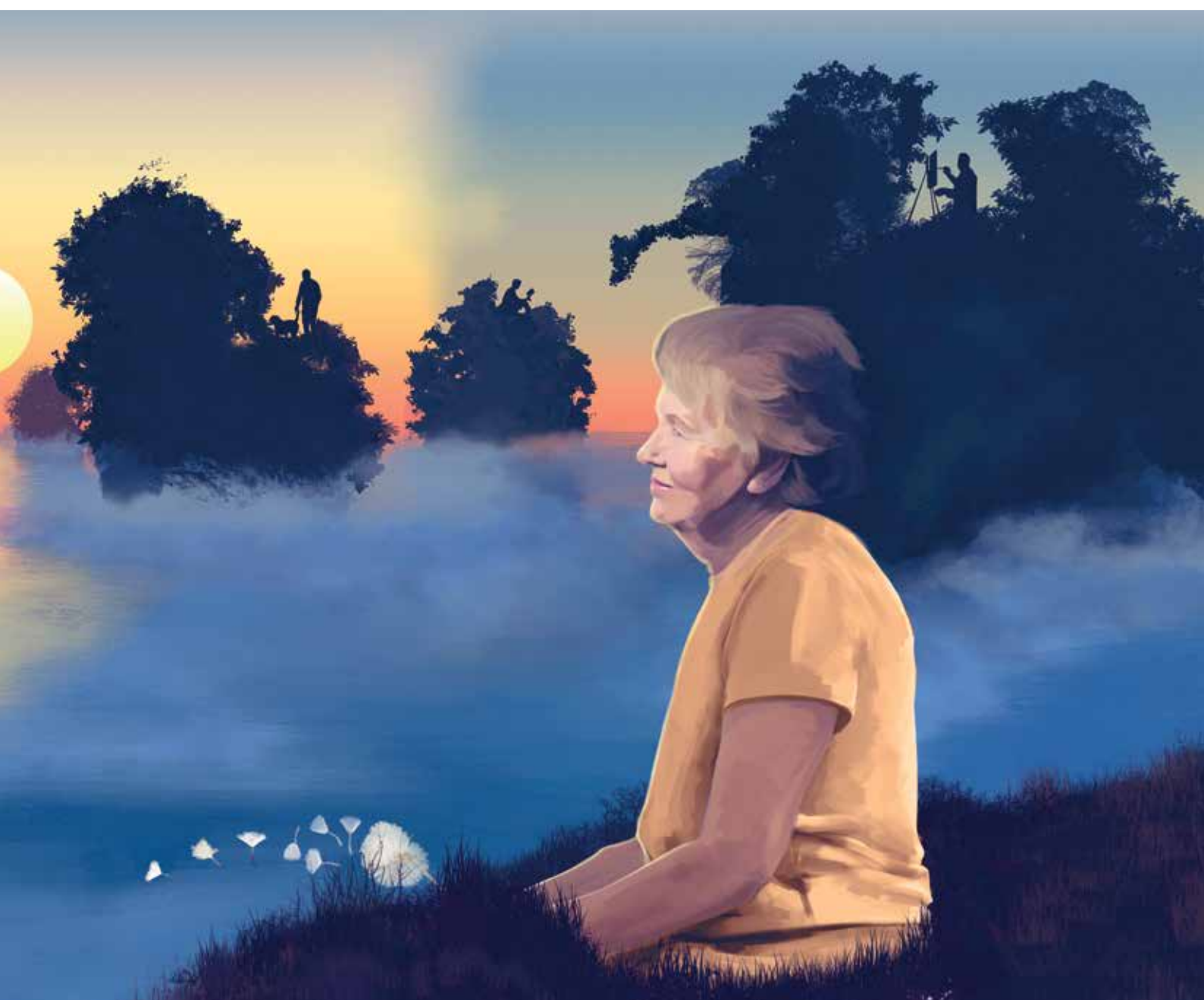
DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui quin contingut li ha semblat més important, i dirigeix la conclusió cap a quatre idees fonamentals:

- La soledat no és una cosa igual i única per a tothom.
- Cada persona experimenta la soledat d'una manera determinada.
- Hi ha moltes idees preconcebudes sobre la soledat que no responen a la realitat.
- La soledat presenta molts matisos que convé observar i diferenciar.



4.3.3. FITXA DE LA SESSIÓ 10



EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

En la introducció de la sessió anterior s'ha comentat que el sentiment de soledat és una noció subjectiva, una experiència personal, una interpretació d'una situació que pot ser positiva o negativa, que es pot experimentar com a gaudi o com a exclusió, com a alegria o com a rebuig, com a joia o com a anul·lació. Però és que, a més, experimentem soledat davant d'una multiplicitat de situacions. Sentim solitud quan no tenim ningú amb qui compartir vivències. La manca de comunicació real amb algú, com també el fet de sentir-nos incompresos, pot produir solitud. La soledat de qui se sent frustrat davant d'algun contratemps té un origen diferent de la solitud de qui sent tristor, o de la provocada per la falta de reconeixement, o pel desamor. La solitud de la persona que ningú no té en compte en un grup prové d'una circumstància diferent de la de qui sent un buit interior. Diferents soledats exigeixen diferents aproximacions per a la seva comprensió, diverses perspectives per afrontar-les.

Deia Octavio Paz a *El laberinto de la soledad* que la solitud és una condició de la nostra vida que genera angoixa i inestabilitat, però que la plenitud, la joia i la concordança amb el món ens esperen al final d'aquest laberint. Hem d'aprendre a estar sols. Ens cal comprendre que la solitud pot ser un espai d'assossec i rehabilitació personal, que la solitud és una font d'enriquiment personal que ens habilita per mirar al nostre interior. El nostre benestar i

el dels que ens envolten estan en joc en aquest sentir-nos bé amb nosaltres mateixos en soledat, en aquest experimentar que, quan estem sols, podem obrir una finestra a la nostra comprensió personal, a la valoració de tot les coses bones que ens passen. En soledat podem omplir el dipòsit de gasolina necessari per compartir amb els altres la vida (el viatge) aportant-hi coses positives.

A més, i com corroboren diferents estudis demogràfics i econòmics, molt probablement passarem bastant temps de la nostra vida en soledat (augment de les llars unipersonals, disminució de la taxa de natalitat, existència d'un mercat global, deslocalització laboral), per la qual cosa aprendre a viure, i no a sobreviure, en solitud constitueix no tant una opció com una necessitat. Tal com diu Jorge Drexler en la cançó *Soledad*: «Creo que pasaremos juntos temporales. Propongo que tú y yo nos vayamos conociendo».

En aquesta segona sessió sobre la soledat: a) intentarem comprendre els diferents tipus de solitud i començarem a elaborar diverses alternatives per a aquestes múltiples situacions; b) començarem a obrir una petita esquerda per aprendre a viure bé en solitud. La cançó *Soledad*, de Jorge Drexler, que s'esmentava en el paràgraf anterior, acaba així: «Qué raro que seas tú quien me acompañe, soledad, a mí, que nunca supe bien cómo estar solo».

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DIFERENCIAR DIVERSOS TIPUS DE SOLEDAT.



2. SABER QUÈ CAL FER DAVANT LES MÚLTIPLES SITUACIONS QUE PROVOQUEN SOLEDAT.



3. COMPRENDRE LA SOLEDAT COM UN ESPAI INTERIOR EN QUÈ LA PERSONA ES POT SENTIR A GUST I ACOMPANYADA.



4. APRENDRE A BUSCAR LA SOLEDAT DESITJADA I A GAUDIR-NE.



ESCENARIS DE SOLEDAT

1. No explico el que em passa ni el que penso, i per això em sento sol. No sé com puc explicar les coses!
2. Estigui amb gent o no..., em sento sola!
3. Necessito tenir una altra persona. Ho trobo tant a faltar...!
4. Em sento buit, com si no sentís res. No sé què em

passa. Estic buit, com ficat en un forat on només hi soc jo.

5. Després d'alguns dies de vacances en què m'ho he passat molt bé amb els meus nets i fills, he arribat a casa..., per fi sol!
6. No tinc a ningú. Em sento aïllat, abandonat, incomunicat... Vaig pel carrer que semblo un zombi.

7 Estic amb altres persones, però em sento a part del grup. Tots riuen, però no sé de què. Tots parlen, però sento que aquestes converses no van amb mi.

8. Explico el que em passa, però sento que no m'entén ningú. És com si tots parlessin un altre idioma.
9. Abans no m'atrevia ni a anar a prendre un cafè

ACTIVITAT I OBJECTIU

PARLEM DE LA SOLEDAT

Objectiu: Entrar en el món de la soledat de manera progressiva, apel·lant als sentiments que sorgeixen derivats de la contemplació de diferents quadres.



EINES

EXERCIC PRÀCTIC

Es projecten diversos quadres i es comenta el que a cada participant li suggereixen.

QUÈ PODEM FER QUAN LA SOLEDAT ENS FA PATIR

Objectiu: Experimentar situacions de soledat no desitjada i elaborar estratègies per afrontar-les.



DINÀMICA DE GRUP

Activitat de participació grupal en la qual, mitjançant un exercici grupal, els membres del grup experimenten diferents situacions de soledat i elaboren estratègies per afrontar-les.

sola. Però, a poc a poc, he anat aprenent a gaudir d'aquests moments en què em sento en sintonia amb mi mateixa.

10. Estic trist, i per això em sento sol.

11. Faig tot el que puc per integrar-me, però o bé no se'n adona ningú o bé ningú no se'n vol adonar. Soc invisible. No em fa cas ningú.

12. Ningú no m'acompanya quan haig de prendre una decisió important. Estic sol!

13. Sé que haig de fer coses, però no puc. Em sento impotent, frustrat.

14. Aquest cap de setmana no trucaré a ningú, prefereixo estar sol, sortir a la muntanya i gaudir del plaer de contemplar la natura.

15. Des que va morir el meu marit em sento sola. Encara que estigui amb gent, em sento sola.

16. Necessito ajuda, però no tinc forces per demanar-ne. I em sento sol.

17. No sé si puc estimar algú.

18. Gaudir d'un bon llibre en soledat és un dels meus plaers més grans.

TAULA: EMOCIONS I ACTIVITATS RELACIONADES AMB LA SOLEDAT DESITJADA

MOMENT DE SOLEDAT DESITJADA	ACTIVITAT QUE FAIG	EMOCIÓ QUE SENTO	COM VAIG COMENÇAR
Quan aconseguixo que tots els meus fills i el meu marit se'n vagin de casa i em deixin en pau	Netejar escoltant la ràdio	Pau	Un dia qualsevol, vaig descobrir que estava molt a gust netejant tota sola
Quan surto de casa per anar a fer un volt per la muntanya	Caminar	Harmonia	Estava sempre a casa i un dia em vaig animar, per enveja, veient que bé que s'ho passaven alguns

TABLA: TIPOS DE SOLEDAD Y SOLUCIONES

TIPUS DE SOLEDAT	SOLUCIONES
1) Falta de comunicació	• Buscar formes d'obrir-se intentant explicar a poc a poc les coses. • Millorar les habilitats socials (cursos, tallers). • Escriure el que volem explicar i dir-ho amb l'escrit a la mà. • Demanar ajuda davant la dificultat d'expressar-nos.
2) Sentir-se sol	• Implicar-nos en centres socials, gimnasos, associacions de diferents tipus, activitats socials (teatre, cinema), voluntariat, etc. • Aprendre a viure en soledat (vegeu l'exercici següent) gaudint-ne. • Fer activitats individuals (llegir, escoltar música) que ens vinculen amb els altres i amb els seus sentiments. • Trucar a persones amb les quals hem perdut el contacte deixant de banda els recels.
3) Necessitat d'una altra persona	• Comprendre els propis sentiments i entendre el perquè de la necessitat d'una altra persona. • Aprendre a conviure amb aquesta necessitat. • Implicar-nos en activitats que permetin augmentar els contactes socials. • Millorar les habilitats socials.
4) Buit interior	• Conèixer-nos i acceptar-nos més i millor. • Identificar els factors o les emocions que provoquen la sensació de buit interior. • Parlar del que sentim. • Valorar el que tenim.
5) Aïllament	• Buscar llocs per estar amb altres persones. • Sortir de la nostra zona de confort, si és aquí on estem aïllats, i arriscar-nos. • Millorar les habilitats socials. • Fer activitats grupals. • Implicar-nos en projectes amb altres persones.

TIPUS DE SOLEDAT	SOLUCIONES
6) Falta d'inclusió en el grup	• Implicar-nos a saber com ens sentim i què pensem, per trobar d'aquesta manera potser una via d'integració. • Explicar les coses a algú. • Escriure el que ens passa. Posar paraules als sentiments. • Ser positius. • No perdre la perspectiva. • Treure profit del rebuig per créixer personalment.
7) Incomprensió	• Revisar el que pensem i sentim. • Concretar en què ens sentim incompresos i en què no. • Relativitzar. • Empatitzar amb els altres i demanar que els altres empatitzin amb nosaltres. • Escriure el que ens passa i intentar esbrinar d'on sorgeix la font de la incomprensió.
8) Tristesa	• Buscar activitats agradables i fer-les. • Centrar-nos en el moment present. • Ajudar altres persones. • Expressar el que ens passa sense atabalar. • Comprendre què és la tristesa i d'on prové. • Reflexionar sobre el que sentim.
9) Manca de reconeixement dels altres	• Reconèixer-nos i valorar-nos a nosaltres mateixos. • Relativitzar. • Analitzar i concretar on és la manca de reconeixement. • Expressar els sentiments i parlar amb els altres del que ens passa.
10) Soledat en la presa de decisions	• Demanar ajuda en la presa de decisions. • Consultar professionals, associacions, amics, etc. • Augmentar la confiança en nosaltres mateixos.
11) Sentiments de frustració o impotència	• Fomentar la tolerància. • Convertir els sentiments d'impotència en alguna cosa positiva. • Controlar les expectatives. • Pensar que no ens hem de sentir frustrats per no aconseguir el que desitgem, sinó per no intentar-ho. • Avaluar com ens costa canviar una cosa personal, per comprendre així millor com els costa als altres.
12) Pèrdua	• Acceptar la realitat i no inhibir el sofriment. • Parlar i comunicar-nos per expressar les nostres emocions i sentiments. • Fer activitats agradables. • Buscar companyia i suport.
13) Necessitat d'ajuda	• Pensar que demanar ajuda no és un símptoma de debilitat, sinó de maduresa. • Obrir-nos a compartir. • Ser conscients i concretar les àrees en què necessitem ajuda.
14) Incapacitat d'estimar	• Reconèixer les nostres pròpies emocions. • Acceptar la vulnerabilitat. • Assumir el risc inherent a tota relació. • Reconèixer els límits de la nostra biografia emocional. • Aprendre a confiar.

ACTIVITAT I OBJECTIU

APRENEM A VIURE EN SOLEDAT. BUSQUEM LA SOLEDAT DESITJADA

Objectiu: Rebutjar mites sobre la soledat i comprendre que la solitud desitjada és un espai necessari que contribueix al benestar.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Examinar moments viscuts de soledat positiva, relacionant-los amb l'activitat duta a terme en aquell instant, l'emoció experimentada en aquell moment i la manera d'executar-la.

IDEES PER VIURE UNA SOLEDAT POSITIVA

- Encara que ens hagin dit el contrari, tu ets la teva millor companyia. Aprofita-la!
- La solitud és una oportunitat per conèixer-te i descobrir el teu món interior. No passis per la vida sense experimentar-ho. T'agradarà.
- No et torturis amb la solitud. Dedica temps a llegir, escriure, fer esport, etc.
- Anima't i escriu un diari. T'ajudarà a expressar els teus sentiments i a contemplar-te a tu mateix/a amb més coneixement i afecte.
- Recorda: l'amor no és el contrari de la soledat, sinó la soledat compartida.
- Per ser realment autònom/a, has d'aprendre a transitar la solitud.
- Rebutja estereotips sobre la solitud. No estàs sol/a perquè no siguis com has de ser! Recorda-ho!
- Fer activitats està molt bé, és molt saludable i positiu. Omplir el dia amb activitats seguides una rere l'altra ens impedeix conèixer-nos a nosaltres mateixos i regenerar-nos. Equilibra l'activitat i la quietud!
- Deixa als altres (esposa o espòs, fills, amics, etc.) els seus espais personals. Harmonitza autonomia i companyia.
- Grans mentides que cal combatre:
 - Soledat no és sinònim de malestar.
 - Soledat no equival a inseguretat.
 - Soledat no és el mateix que vulnerabilitat.
- L'amor és intercanvi i repartiment. Deixa als altres els seus moments de solitud!
- Entre l'abandó (no fer ni cas a un ésser estimat) i l'absorció (no deixar-li espais) hi ha moltíssimes possibilitats.
- Recorda't del silenci amic. De vegades no calen les paraules per comunicar-se, ni per sentir-se bé.
- Apunta't a activitats que fomentin la teva interioritat (es poden fer amb altres persones): llegir, pintar, cantar, etc.
- No t'avergonyeixis del que sents quan estàs sol/a ni dels pensaments que tinguis. Tots sentim o pensem coses que ens farien posar vermells de dir a algú. No cal compartir-ho tot, però sí que és bo intentar entendre's a si mateix/a.
- Quan estiguis a soles, recorda't dels altres.
- Sigues l'adult que vols que siguin els teus fills o néts. La soledat és la teva aliada. Intenta buscar el teu desenvolupament personal. Seràs més feliç.
- Obre una porta a sentir-te vulnerable i sent compassió per tu mateix/a.

POEMA DE MARIO BENEDETTI (OPCIONAL)

Preciso tiempo necesito ese tiempo
que otros dejan abandonado
porque les sobra o ya no saben
qué hacer con él
tiempo
en blanco
en rojo
en verde
hasta en castaño oscuro
no me importa el color
cándido tiempo
que yo no puedo abrir
y cerrar
como una puerta

tiempo para mirar un árbol un farol
para andar por el filo del descanso
para pensar qué bien hoy es invierno
para morir un poco
y nacer enseguida
y para darme cuenta

y para darme cuerda
preciso tiempo el necesario para
chapotear unas horas en la vida
y para investigar por qué estoy triste
y acostumbrarme a mi esqueleto antiguo

tiempo para esconderme
en el canto de un gallo
y para reaparecer
en un relincho
y para estar al día
para estar a la noche
tiempo sin recato y sin reloj

vale decir preciso
o sea necesito
digamos me hace falta
tiempo sin tiempo.

Mario Benedetti

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR,
CANÓ DE
DIAPOSITIVES I
ALTAVEUS



2 LLENÇOL
DE PÀPER I
RETOLADORS



3 VÍDEOS DE
L'ITINERARI

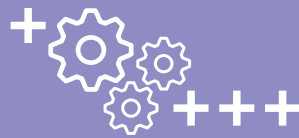


4 QUADERN DE
L'ITINERARI



5 IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Entendre que la soledat és un sentiment derivat de moltes i diferents situacions que són part de la vida.
2. Comprendre que cadascú de nosaltres viu la soledat de forma diferent.
3. Trencar prejudicis sobre la soledat i les seves conseqüències, afavorint un clima grupal que permeti el qüestionament i la lliure participació.
4. Despertar l'interès i la curiositat pel que és intrínsec i inherent a la soledat.

1. PARLEM DE LA SOLEDAT

PRESENTACIÓ

Aquesta secció pretén que els participants s'endinsin gradualment en les diferents visions, percepcions, idees i representacions de la soledat.

Recursos:

- Projector i imatges seleccionades
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup: «Avui parlarem de nou de la soledat. Per començar, projectarem alguns quadres i entre tots anirem comentant el que se'ns ocorre quan els mirem, què ens diuen. Es tracta, simplement, d'expressar allò que ens transmeten, què sentim en mirar-los. No hi ha respostes correctes o incorrectes, bones o dolentes. Només hi ha el que percebem. L'objectiu és parlar sobre la solitud, adonar-nos de tot el que inclou».

El facilitador projecta el primer quadre i llegeix, a tall d'introducció, el text següent:



**TARDA D'ESTIU A SKAGEN,
SEVERIN KRØYER**

«Aquest quadre es titula *Tarda d'estiu a Skagen*, i n'és l'autor Severin Krøyer. A la pintura s'observa una dona acompanyada d'un gos contemplant l'horitzó. El gos presenta la mateixa orientació que la figura femenina. Tot i que està sola, aquesta figura transmet soledat? Què us suggereix, una soledat positiva o negativa? Per què?»

Què us sembla?

Què més us suggereix?



El facilitador anima a participar i reforça totes les idees sobre la soledat que vagin sorgint.

Una vegada comentada la pintura, es projecta la següent:



**AUTOMAT,
EDWARD HOPPER**

«Aquest quadre és d'Edward Hopper, un pintor americà molt famós. Es titula *Automat*, denominació dels restaurants de menjar ràpid mitjançant màquines expenedores que hi havia als Estats Units als anys posteriors a la Primera Guerra Mundial. En un d'aquests locals hi ha una dona solitària. Com la veieu? Està sola? Abstreta? Pensativa? Trista? Què suggereix el fons fosc?».

A partir de les preguntes, el facilitador fa el possible perquè, a poc a poc, els membres del grup vagin empatitzant amb el que representa el quadre, es vagin endinsant en els sentiments que provoca la contemplació del quadre.

El facilitador projecta el tercer quadre, de Joaquim Sorolla, titulat *El balandret*. I comenta als participants:



**EL BALANDRET,
JOAQUÍN SOROLLA**

«Què hi veieu en aquest quadre? Què creieu que sent el noi amb el seu barquet? Deu estar emocionat? Content? Per què el quadre emana vida i energia?».

I, finalment, projecta el quadre de Salvador Dalí *Noia a la finestra* i comenta:



**NOIA A LA FINESTRA,,
SALVADOR DALÍ**

«És un quadre suggeridor, oi? Podem veure una persona que mira per una finestra cap a l'horitzó. Què us transmet aquest quadre? És diferent dels anteriors? Què hi veieu?».

2. QUÈ PODEM FER QUAN LA SOLEDAT ENS FA PATIR

PRESENTACIÓ

Aquesta secció està dedicada a intentar comprendre que hi ha moltes formes diferents de soledat que ens poden fer patir, encara que la solitud també pot ser un espai de desenvolupament personal, quan aprenem a estar sols i ens sentim més confiats en les nostres habilitats, ens sentim més independents i amb més control sobre la vida. Reconèixer quin és el tipus de soledat que ens afecta ens pot encaminar per trobar una possible sortida per viure amb més benestar.

Recursos:

- Paperògraf, retoladors i fotocòpies d'«Escenaris de soledat»
- Fitxes per projectar i fitxa per imprimir «Tipus de soledat i solucions»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador fa un resum de les idees sorgides en l'exercici anterior i, a continuació, divideix el grup en parelles. En cas que el nombre de participants sigui senar, duu a terme ell mateix l'activitat amb un dels membres del grup. I explica: «Ara repartiré a cada parella una tasca. Es tracta d'una sèrie d'escenaris de soledat als quals cal donar una solució». El facilitador reparteix a cada parella la fitxa «Escenaris de soledat».



Tot seguit, deixa 10 minuts perquè cada parella reflexioni sobre la situació que li ha tocat. Es tracta d'empatitzar amb el problema (comprentent-lo) i activar formes personals i col·lectives de buscar una solució; en altres paraules, d'apoderar-se durant aquest procés. És molt important que el facilitador deixi que els participants busquin les seves pròpies solucions.

Un cop acabat el temps estipulat, es fa una posada en comú en la qual cada parella explica tant el problema com la solució trobada. La resta del grup hi pot contribuir suggerint alternatives a cada proposta. El facilitador va apuntant les possibles solucions a cada problema en un llençol de paper, de manera que quedin patents totes les que el grup ha estat capaç d'elaborar.

El facilitador pot fer servir la taula «Tipus de soledat i solucions», per mostrar altres solucions alternatives un cop el grup hagi desenvolupat les seves, o la pot utilitzar per completar les que han ofert els participants. Aquesta taula mostra, a la columna de l'esquerra, els diferents tipus de soledat que s'aborden en cadascuna de les situacions anteriors, i a la columna de la dreta, les possibilitats o estratègies d'acció.

Aquesta segona part de la sessió acaba amb un resum del facilitador, en el qual reforça les capacitats del grup per conèixer i donar respostes als diferents tipus de soledats.

3. APRENEM A VIURE EN SOLEDAT. BUSQUEM LA SOLEDAT DESITJADA

PRESENTACIÓ

En aquesta activitat es pretén iniciar el camí per viure la soledat com un espai positiu, de regeneració personal, enriquidor, on ens podem trobar a nosaltres mateixos.

Recursos:

- Paperògraf, retoladors i fitxa per imprimir «Idees per viure una soledat positiva»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la instrucció següent: «Fins ara, hem vist la cara negativa de la soledat, la que pot provocar sofriment i dolor. I hem analitzat formes de minimitzar-la. Però la soledat té una cara positiva, en la qual ens sentim tranquils, trobem la pau, agafem forces per estar amb els altres, ens escoltem a nosaltres mateixos, pensem, reflexionem... Ara ens toca parlar d'aquesta

soledat. Per a això, intentarem entre tots completar aquest quadre, en el qual, partint de la nostra experiència, expressarem en quin moment la soledat és una cosa desitjada per a nosaltres, quina activitat fem en aquest moment, quina emoció sentim i quan comencem a gaudir d'aquesta solitud. Vegem-ne uns quants exemples».

TAULA: EMOCIONS I ACTIVITATS RELACIONADES AMB LA SOLEDAT DESITJADA

MOMENT DE SOLEDAT DESITJADA	ACTIVITAT QUE FAIG	EMOCIÓ QUE SENTO	COM VAIG COMENÇAR
Quan aconseguixo que tots els meus fills i el meu marit se'n vagin de casa i em deixin en pau	Netejar escoltant la ràdio	Pau	Un dia qualsevol, vaig descobrir que estava molt a gust netejant tota sola
Quan surto de casa per anar a fer un volt per la muntanya	Caminar	Harmonia	Estava sempre a casa i un dia em vaig animar, per enveja, veient que bé que s'ho passaven alguns

La dinàmica s'ha de dur a terme en un ambient desenfadat, que faciliti explicar qüestions íntimes, de manera que, alhora que es van albirant possibilitats de convertir la soledat en un espai positiu, els participants expressin les formes en què van posar en marxa aquests moments amb l'objectiu d'aconseguir una solitud profitosa i rehabilitadora. Així, el que cadascun dels membres del grup explica funciona de reforç i esperó per a la resta, ja que revela la forma en què aquest comportament va ser descobert per facilitar el canvi personal, tenint en compte que el grup i els seus membres funcionen com a models que possibiliten l'aprenentatge.

Una vegada acabat l'exercici, el facilitador dona les gràcies als participants, elogia les seves idees i les valora resumint-les, vigilant de ser curós a esmentar d'una manera o d'una altra totes les persones del grup. Finalment, proposa el següent: «Per tancar la sessió, us repartiré uns fulls amb algunes idees que s'han de tenir en compte per viure la solitud de manera positiva. Tingueu-les

en compte en la vostra vida quotidiana». El facilitador els recorda que poden consultar el text «Idees per viure una soledat positiva», al quadern de l'itinerari. A continuació, les llegeix en veu alta i anima els membres del grup a aplaudir, cridar, ovacionar o elogiar les idees, o bé a criticar-les.

Per acabar la sessió, amb el mòbil es pot fer una foto del grup amb el treball dut a terme en l'activitat.

4. RESUM

PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és fer un resum del que s'ha tractat a la sessió.

Recursos:

- Vídeo de l'itinerari
- Fitxa per imprimir «Poema de Mario Benedetti»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima a la participació de tots els assistents perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important. D'altra banda, en remarca alguns aspectes:

- La soledat té cares molt diverses, unes de positives i unes altres de negatives.
- Hi ha estratègies per combatre la soledat no desitjada i fomentar la desitjada. Algunes d'aquestes estratègies es poden desenvolupar en la vida diària.
- Moltes persones viuen la soledat de manera positiva, i fan activitats que els agraden o experimenten emocions positives.

El facilitador acomiada la sessió amb dues petites activitats:

- A la primera, projecta el vídeo de la sessió per veure les vivències de la soledat positiva de l'Ana, la María José i la Queta, que ofereixen el «retrogust» final de la sessió.
- A la segona, recorda que al quadern de l'itinerari hi tenen un poema de Mario Benedetti titulat *Tiempo sin tiempo*, que parla del temps necessari per a una soledat positiva. El facilitador el pot llegir si encara té temps i si el contingut complementa o sintetitza les aportacions que ha fet el grup.

4.4. EL REpte DEL COMPROMÍS PER VIURE

4.4.1. Fonamentació teòrica «El repte del compromís per viure»

Les dues últimes sessions d'aquest tercer itinerari, sobretot l'onzena —ja que la dotzena és una sessió de tancament de l'itinerari i del programa—, estan dedicades, dins de l'àrea temàtica que els dona nom («El repte del compromís per viure»), a abordar la importància del compromís personal si volem portar una vida d'acord amb els nostres desitjos i potencialitats.

En aquestes dues últimes sessions es recalca el fet que una de les variables que defineixen una vida feliç i plena de benestar és el compromís, és a dir, l'exigència personal que ens impulsa a l'èxit, a assolir l'objectiu anhelat.

Per això, i relacionat amb les sessions onzena i dotzena de l'àrea temàtica «El repte del compromís per viure», en un únic punt s'analitzarà:

- La importància del compromís per a la millora del benestar i de la salut.
- Les variables a través de les quals es pot descriure el compromís.
- Les vies que la literatura científica avala per arribar a nivells més alts de benestar i el paper que hi fa el compromís.

Després de trenta-sis sessions del programa «Viure bé, sentir-se millor» i abans que acabi, arriba, en aquest últim bloc, «El compromís per viure», una sessió sobre el compromís amb la nostra vida que ens remet (en definitiva) a haver de posar en joc les nostres capacitats per tirar endavant el que desitgem. Perquè el compromís és, entre altres qüestions, una exigència que la persona es fa a ella mateixa (és interna), pensada (racionalitzada), voluntària (decidida per un mateix), matisada habitualment pels estats d'ànim, que ens impulsa a la consecució d'un objectiu. Res no s'aconsegueix en la vida sense compromís, ni una família, ni la feina, ni la parella, ni l'estudi, ni les amistats. El desenvolupament personal, la recerca de la vida que cadascú considera millor, exigeix també compromís amb aquest objectiu que, òbviament, té un cost personal i significa una elecció.

Ryan i Deci,¹ els autors de la teoria de l'autodeterminació, defensen a les seves investigacions que els individus «compromesos» (els que s'exigeixen) tenen un nivell més alt de curiositat i es mostren més interessats, més motivats i amb més perseverança davant els reptes i els desafiaments de la vida; mentre que els individus «no compromesos», en canvi, s'avorreixen més i es mostren

1 Ryan, R. M.; Deci, E. L. «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being». *American Psychologist*, núm. 55 (2000), p. 68-78.

més apàtics i alienats. En altres paraules, el fet de comprometre's —això que tan mala fama té a les societats actuals!—, l'exigència personal, l'esforç, etc. ens acosten a la salut. En canvi, la inhibició, el desinterès i la despreocupació ens aproximen a la malaltia.

L'engagement (compromís) també s'ha conceptualitzat a partir de tres components bàsics: a) concentració i manteniment de l'atenció en el temps en una activitat o propòsit; b) interès intrínsec en aquesta mateixa activitat o propòsit; c) gaudi, que inclou sentiments de satisfacció i realització personal² davant aquest compromís. La investigació defensa —juntament amb tot això— que una vida compromesa té beneficis directes sobre el benestar i el floriment personal,³ en relacionar-se amb l'afecte positiu, la satisfacció amb la vida, la gratitud, la felicitat, els comportaments prosocials i un llarg etcètera de variables.⁴

2 Shernoff, D. J.; Csikszentmihalyi, M.; Schneider, B.; Shernoff, E. S. «Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory». *School Psychology Quarterly*, núm. 18 (2003), p. 158-176.

3 Hunter, J. P.; Csikszentmihalyi, M. «The positive psychology of interested adolescents». *Journal of Youth and Adolescence*, núm. 32 (2003), p. 27-35.

4 Nakamura, J.; Csikszentmihalyi, M. «The concept of flow». A: C. R. Snyder; S. J. López (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Nova York: Oxford University Press, 2005, p. 89-105.

En general, s'ha entès que només hi ha dues formes (en realitat es tracta d'escoles filosòfiques) possibles i contraposades d'obtenir el benestar o la felicitat: l'hedònica, que pretén maximitzar el plaer i minimitzar el dolor, i que podem resumir en el títol d'aquella llegendària cançó de Bobby McFerrin *Don't Worry, Be Happy* (No et preocupis, sigues feliç); i l'eudaimònica, per a la qual una vida amb significat seria una vida feliç, que s'aconsegueix a través del desenvolupament personal i la vinculació amb els altres, i que podríem resumir en l'eslògan que va tenir tant d'èxit de l'exèrcit americà dels anys vuitanta i noranta «Be All That You Can Be» («Ser tot allò que puguis ser»).

Martin Seligman,^{5,6} en canvi, va proposar que el benestar o felicitat es pot aconseguir a través de tres vies complementàries: obtenint plaer (afecte positiu), aprofundint en el compromís (és a dir, en la participació en reptes intrínsecament motivadors) i buscant significat (fent coses per a altres, experimentant que la meua vida té un propòsit, un sentit, un objectiu). La investigació empírica sustenta que, d'aquestes tres vies, són les dues últimes, el compromís i el sentit o significat del que faig en la meua vida, les que obtenen efectes

5 Seligman, M. E. P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nova York: Free Press, 2002.

6 Seligman, M. E. P. *Flourish*. Londres: Nicholas Brealey Publishing, 2011.

més grans⁷⁻⁹ sobre el benestar i la felicitat. De fet, les persones que puntuen alt en plaer (emocions positives), compromís i significat obtenen més benestar en els estudis empírics, en què Seligman¹⁰ ha inclòs, en els últims temps, dues variables més decisives en la recerca d'una vida satisfactòria pel que fa a benestar i felicitat: la consecució d'objectius i les relacions socials.

En altres paraules, una vida plena de felicitat i benestar, o l'anhelada «recepta» per obtenir la felicitat, estaria formada pels ingredients següents: a) una vida plaent basada en emocions positives i en la realització d'activitats intrínsecament motivadores; b) una vida compromesa (implicació i compromís en projectes i amb persones); c) una vida amb significat, en el sentit no tan sols de compliment d'objectius vitals, sinó d'un sentit de la vida lligat a allò que per a ca-

dascú té sentit i significat); d) una bona connexió amb persones i projectes; e) la consecució d'objectius, és a dir, la possibilitat de fer realitat els projectes i desitjos personals.

Des del programa «Viure bé, sentir-se millor» hem procurat, entre altres qüestions, facilitar eines perquè les persones donin resposta a tres necessitats innates de tots els éssers humans, independentment de l'edat, que recalca la teoria de l'autodeterminació: la necessitat de competència (creença que podem aconseguir els efectes desitjats a través de les nostres accions), d'autonomia (capacitat de prendre decisions que siguin congruents amb els valors i els desitjos personals) i de connexió (sentit de proximitat als altres, que no implica obligatòriament la companyia presencial, sinó el vincle relacional). La satisfacció de les esmentades necessitats de competència, autonomia i connexió condueix a la motivació intrínseca, que no és altra cosa que l'impuls de buscar nous reptes per aprendre, créixer i desenvolupar-se. El compromís, hi afegim nosaltres, és la fórmula de l'èxit autèntic, és fer realitat les esperances i els plans, és l'acció transformadora. Les dreces no existeixen. Això és tot.

7 Peterson, C.; Park, N.; Seligman, M. E. P. «Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life». *Journal of Happiness Studies*, núm. 6 (2005), p. 25-41.

8 Schueller, S. M.; Seligman, M. E. P. «Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being». *Journal of Positive Psychology*, núm. 5 (2010), p. 253-263.

9 Vella-Brodick, D. A.; Park, N. A.; Peterson, C. «Three ways to be happy: Pleasure, engagement and meaning - findings from Australian and US samples». *Social Indicators Research*, núm. 90 (2009), p. 165-179.

10 Seligman, M. E. P. Flourish. Londres: Nicholas Brealey Publishing, 2011.

4.4.2. FITXA DE LA SESSIÓ 11



**EL COMPROMÍS
AMB LA VIDA**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Mentre que les teories biològiques intenten explicar l'envelliment des del deteriorament de les funcions cel·lulars o l'acció de diferents factors i substàncies sobre aquestes, les teories sociològiques i psicosocials pretenen, des del punt de vista social, donar sentit a com envellim, i se centren fonamentalment a explicar com s'adapten les persones grans, com busquen respostes als problemes que se'ls presenten i com assumeixen les pèrdues i les frustracions.

La més coneguda i influent d'aquestes teories potser és la teoria de la desvinculació, de Cumming i Henry, publicada el 1961. Es basa en la idea que les persones, quan arriben a un determinat moment de la seva vida i a mesura que les seves capacitats canvien, modifiquen les seves preferències i, gradualment, escullen renunciar als rols socials i reduir els seus compromisos amb els altres. Una mena de preparació per a la mort, que les desvincula de diferents estructures socials (família, grup, societat). Aquesta teoria formula hipòtesis sobre dos tipus de desvinculació: a) una de referida al treball i a les relacions socials; b) una altra de caràcter més psicològic, que fa que les persones es retreguin en la seva implicació emocional amb els altres i amb la societat. La desvinculació és, per dir-ho d'alguna manera, inevitable, insalvable, consubstancial al desenvolupament maduratiu de les persones.

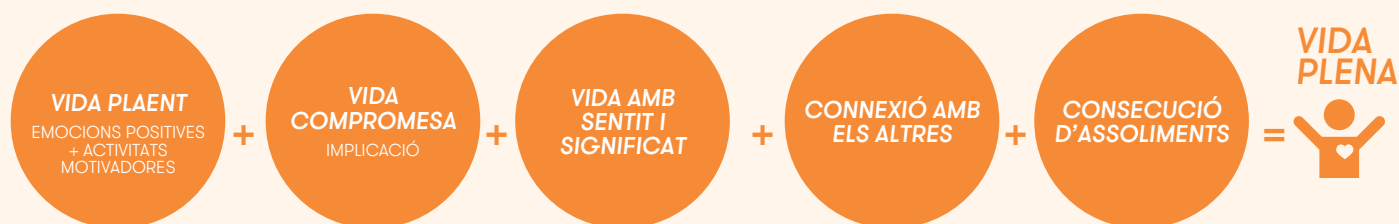
I davant d'aquesta desvinculació, davant el que deslliga i descompon, l'activitat és la sortida més natural (l'ajust a la vellesa es produiria amb èxit si els individus conservessin un nivell d'activitat similar al d'etapes anteriors de la seva vida). Una activitat, això sí, que no canviaria la visió sobre la vellesa i l'envelliment, encara plena d'ombres, fatídica, ancorada en el deteriorament i les pèrdues.

Va caldre esperar trenta anys més, cap a finals de la dècada dels noranta, perquè, a partir dels coneguts estudis de la MacArthur

Foundation, se sabés que la implicació en projectes i activitats era clau per viure més i millor. I van ser necessaris quinze anys més per poder tenir evidència empírica que l'envelliment no està caracteritzat exclusivament per pèrdues, sinó també per fortaleces. Cinc decennis des del 1961, per poder argumentar amb solidesa científica que les persones grans són un col·lectiu caracteritzat per les diferències, per l'heterogeneïtat; per constatar que el que defineix la vellesa és la resistència i l'adaptabilitat, fins i tot a edats molt avançades; per saber que les creences i les actituds sobre un mateix són fonamentals en fer-se gran per modular el procés d'envelliment; per entendre que l'adaptació depèn, fonamentalment, de l'acció de les mateixes persones i de la seva capacitat per autoregular-se davant els canvis i les pèrdues, de manera que continuïn implicades en metes significatives.

Martin Seligman deia que hi ha tres vies per obtenir la felicitat: a) vida plaent o emocions positives; b) compromís o vida compromesa (posar en pràctica fortaleces personals); c) sentit vital (desenvolupar els nostres objectius personals). El programa «Viure bé, sentir-se millor» interpreta la teoria de Seligman i les seves tres vies per aconseguir la felicitat: a) vida plaent basada en emocions positives i en la realització d'activitats intrínsecament motivadores; b) vida compromesa (implicació i compromís en projectes i amb persones); c) vida significativa, en el sentit no solament de compliment d'objectius vitals, sinó d'una vida amb sentit i significat per a cada persona.

El propòsit d'aquesta sessió és aprofundir en la importància del compromís personal, en com és de bàsica i inevitable l'acció personal en la nostra vida, des de les nostres fortaleces personals i en funció dels nostres valors, que són els que donen sentit i significat a la vida.



ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DEFINIR QUÈ ÉS EL COMPROMÍS.



2. SABER QUINES SÓN LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS QUE EXPERIMENTEM QUAN ESTEM COMPROMESOS.



3. DESENVOLUPAR UNA IDEA PROFUNDA I PERSONAL DEL SIGNIFICAT DE LA PARAULA COMPROMÍS.



4. COMPRENDRE EL PAPER QUE POT TENIR EL COMPROMÍS EN LA NOSTRA VIDA.



5. COMPROMETRE'NS I GESTIONAR ELS NOSTRES COMPROMISOS.



ACTIVITAT I OBJECTIU

OUS AMB PERNIL

Objectiu: Concretar de què parlem quan esmentem la paraula *compromís* i ser conscients dels sentiments i emocions que provoca l'assumpció d'un compromís.



Implicació



Compromís

EINES

DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica de participació grupal sobre el compromís. Es llegeix la història de la gallina i el porc. Com a regla mnemotècnica, el facilitador pot utilitzar el dibuix següent per recordar les diferències entre els termes *implicació* i *compromís*. Així mateix, en el desenvolupament de l'activitat trobarà la fitxa «Quan em comprometo, em sento / em noto...».

CONTE DEL PORC I LA GALLINA

Algú va explicar una vegada que un porc i una gallina es van trobar al carrer mentre passejaven. Es coneixien de joves, perquè havien compartit granja i pastures. La gallina, que anava de llesta, mira al porc de reüll (les gallines no donen mai la cara del tot) i li diu: «Com estàs? Quant de temps sense veure'ns! Et ve de gust que fem alguna cosa junts?». I el porc, que era assenyat i prudent, li contesta, molest: «I què se t'acut que puguem fer?». La gallina

li diu: «Jo estic buscant feina. Per què no obrim un restaurant?». El porc mira amb recel a la gallina i li diu: «Bona idea! I com es diria el restaurant?». La gallina pensa una mica i respon: «Per què no li posem Ous amb Pernil?». El porc li respon de seguida: «Ho sento, però no. Jo estaria compromès, però tu solament hi estaries implicada, perquè una cosa és posar ous i una altra molt diferent és deixar-te obrir en canal».

QUAN EM COMPROMETO, EM SENTO O EM NOTO...

- 1) Amb un estat d'ànim alt.
- 2) Entusiasmada.
- 3) Amb ganes de viure.
- 4) Amb força per vèncer desafiaments.
- 5) Amb l'atenció posada en el meu compromís.
- 6) Bé, perquè el que faig té sentit per a mi.

- 7) Amb confiança en mi mateix/a.
- 8) Agraït/da per poder gaudir amb el meu compromís.
- 9) Satisfet/a, perquè la meua vida té sentit.
- 10) Part d'alguna cosa.
- 11) Amb responsabilitat.
- 12) Vulnerable.

ACTIVITAT I OBJECTIU

QUÈ ÉS AIXÒ DEL COMPROMÍS

Objectiu: Aprofundir en el concepte, el significat i la funció del compromís en la nostra vida. Elaborar una conceptualització pròpia del compromís.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Dinàmica de participació individual i grupal, que es basa en «El que diuen...», definida i integrada en la mateixa secció, que es presenta a continuació.

EL QUE DIUEN...

«El compromís et manté en funcionament quan el camí es fa difícil»,

Zig Ziglar, escriptor i motivador americà

«El compromís és un acte, no una paraula»,
Jean Paul Sartre, filòsof francès

«La felicitat no és un objectiu en ell mateix, és una conseqüència d'un compromís amb causes nobles»,

Norman Vincent Peale, psicòleg, creador del pensament positiu

«No hi ha canvi sense compromís de transformació, ni compromís sense acció»,
Paulo Freire, pedagog brasiler

«Una relació requereix molt de treball i compromís»,
Greta Scacchi, actriu australiana

«El compromís és el que converteix una promesa en realitat»,

Abraham Lincoln, president dels Estats Units

«El teu compromís més gran: enfrontar-te a les pors que et paralitzen»,
anònim

«No sols cal indignar-se, cal també comprometre's»,
Stéphane Hessel, lluitador contra les injustícies

«La vida, sense compromís, no val la pena viure-la»,
Marshall Fishwick, professor i acadèmic americà

ACTIVITAT I OBJECTIU

ANALITZEM COMPROMISOS

Objectiu: Aprofundir en les diferents formes que tenen les persones de comprometre's.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica de participació individual en format grupal en què s'analitza i es discuteix el vídeo elaborat per a aquesta sessió.

ARA TOCA MULLAR-SE!

Objectiu: Proporcionar eines per gestionar els compromisos amb la finalitat última d'obtenir un compromís de cada participant.



EXERCICI PRÀCTIC

Dinàmica de participació individual sobre la base de la diapositiva que fa referència a «El que diuen...»

TAULA: ARA TOCA MULLAR-SE

EL MEU COMPROMÍS ÉS:					
DATA D'INICI:					
DATA DE FINALITZACIÓ (si és que n'hi ha):					
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR, PROJECTOR I ALTAVEUS



2 FULLS DE PAPER I PAPERÒGRAF



3 RETOLADORS VERDS I BLAUS



4 VÍDEO DE L'ITINERARI

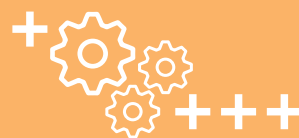


5 QUADERN DE L'ITINERARI



6 IL·LUSTRACIÓ DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Saber què és el compromís i entendre que és la base essencial tant del control de la nostra vida com del compliment dels objectius.
2. Ser capaços d'identificar les emocions i els sentiments lligats a un compromís.
3. Desenvolupar una idea pròpia del que és el compromís i del seu valor per a cadascú de nosaltres.
4. Saber com es gestionen els compromisos.

1. OUS AMB PERNIL

PRESENTACIÓ

En aquesta secció intentarem definir què és el compromís i identificar com podem adonar-nos (mitjançant emocions i sentiments) de quan estem compromesos.

Recursos:

- Llençol de paper i retoladors
- Fitxa per imprimir «Quan em comprometo, em sento o em noto...»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la benvinguda als participants del grup i els explica: «Avui parlarem del compromís, del que significa comprometre's, de com podem saber quan una persona està compromesa. Què us diu la paraula compromís?».

RETOLADORS
VERDS I BLAUS



El facilitador escriu a la pissarra la paraula *compromís* i pregunta: «Què em ve al cap quan sento la paraula *compromís*?».

A tall d'exemple, i perquè els participants s'animin, pot indicar les respostes següents:

- 1) Obligació que assumeix una persona.
- 2) Paraula donada.
- 3) Un propòsit per complir.
- 4) Alguna cosa que escullo lliurement.
- 5) Alguna cosa amb significat o sentit per a un mateix.
- 6) No fallar.
- 7) Ser persistent.
- 8) Amor.
- 9) ...

A continuació, escriu les aportacions dels participants i les resumeix, i destaca a què ens referim quan parlem de compromís. Aquesta activitat ha de ser breu, a manera d'introducció. Una vegada consensuat el que el grup entén per compromís, el facilitador anuncia: «Ara us llegiré la història de la gallina i el porc».

El facilitador, després de llegir el conte, obre un debat sobre què és compromís i què és implicació. Per fer-ho, d'una banda, fa servir la història de la gallina i el porc, i de l'altra, afavoreix que els participants expliquin, des de les seves experiències personals, situacions en què hagin estat implicats i circumstàncies en què s'hagin sentit compromesos.

Així mateix, a continuació analitza els estats d'ànim associats al compromís (i no a la implicació)¹ i dona la instrucció següent: «Us recordeu d'algun moment de la vostra vida en el qual us hàgiu compromès en alguna cosa? Us recordeu de com us va sentir? Qui s'anima a explicar la seva història de compromís i a dir com es va sentir davant d'aquest compromís?» Per fer-ho, el facilitador

¹ La diferència entre compromís i implicació, de manera resumida, és una qüestió d'intensitat (més gran en el compromís que en la implicació) i del valor que la persona dona a aquesta conducta (més gran en el compromís que en la implicació).

lliura la fotocòpia que fa referència a «Quan em comprometo, em sento o em noto...»), que tenen al quadern, perquè valorin en veu alta entre 0 (molt poc) i 10 (totalment) cada ítem sobre aquest compromís.

El facilitador tanca aquesta primera activitat de la sessió recordant quins són els dos objectius principals: a) identificar què és el que defineix un compromís; b) reconèixer les emocions positives que els compromisos lliurement escollits provoquen en nosaltres.

2. QUÈ ÉS AIXÒ DEL COMPROMÍS

PRESENTACIÓ

En aquesta secció, i a partir de les idees expressades per diversos pensadors, escriptors i intel·lectuals, continuarem analitzant el significat del compromís, amb l'objectiu de conèixer-ne les particularitats i els diferents matisos que se li poden donar. Així, s'ha de facilitar que els participants vagin desenvolupant una idea pròpia i personal del que significa per a cadascun el compromís, com també la importància que té en la vida.

Recursos:

- Ordinador, projector, paperògraf, fulls de paper, retoladors verds i blaus i fitxa per imprimir «Què és això del compromís»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador diu al grup: «Continuarem investigant què s'amaga sota la noció de compromís a partir del que algunes persones han escrit sobre aquest tema. Per fer-ho, ens dividirem en grups petits i us repartiré unes fotocòpies amb algunes frases de diversos escriptors i intel·lectuals en les quals han expressat què entenen per compromís, acompanyades d'un resum del que significa cada frase». El facilitador projecta a la pantalla les frases de «El que diuen...» i les comenta, ressaltant-ne especialment en cadascuna el text en negreta (*ajuda davant les dificultats, acció, felicitat, canvi, etc.*).

El facilitador dona la instrucció següent: «Ara, entre tots, intentarem saber quin és el significat del compromís per a aquest grup. Us repartiré una fotocòpia amb



les frases anteriors, i disposeu de cinc vots (un vot de valor 1, un vot de valor 2, un vot de valor 3, un vot de valor 4 i un vot de valor 5) que heu d'assignar a cinc de les frases. Com més important considereu que és la frase, més puntuació li heu d'atorgar. Escriviu els vostres vots en el full amb retolador verd. Ja podeu pensar a quina idea li donareu 5 punts, a quina 4, a quina 3, a quina 2 i, finalment, quina idea s'endurà només 1 punt».

El facilitador deixa un parell de minuts perquè els participants facin les seves votacions, i ajuda els membres del grup si sorgeix algun dubte. Una de les missions essencials del facilitador al llarg del desenvolupament de les activitats és resoldre la possible complexitat cognitiva de les tasques i fer-les més comprensibles. A continuació, el facilitador inicia la votació general per a cadascuna de les idees (el que es vota és el resum de la citació, i no la frase original). Cada persona assigna els seus vots començant per la puntuació més alta, se sumen els vots i s'elabora un rànquing amb les cinc idees més importants que sintetitzin el significat del compromís per al grup. Finalment, el facilitador escriu al llençol de paper les cinc idees clau més votades i lliura les fotocòpies sobre «Què és això del compromís».

Per acabar l'exercici: a) els participants escriuen en el seu full amb retolador blau la puntuació final assignada pel grup a cada frase; b) després comparen les puntuacions màximes anotades en color verd amb les idees que el grup ha considerat com a principals.

L'activitat es tanca amb un resum de l'essencial, en el qual s'ha de fer un triple exercici: a) es recorden les puntuacions màximes atorgades pel grup; b) s'elogien les particularitats de cada membre del grup, és a dir, es personalitzen i s'identifiquen les potencialitats dels participants; c) es relaciona tot l'anterior amb els aspectes tractats en la primera activitat, en la qual s'identificaven les emocions lligades al compromís.

3. ANALITZEM COMPROMISOS

PRESENTACIÓ

En aquesta secció, a través de la visualització del vídeo elaborat per a aquesta sessió, es vol analitzar alguns tipus de compromís i formes de comprometre's.

Recurso

- Vídeo de l'itinerari
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador projecta el vídeo de la sessió i planteja un debat obert en grup sobre les qüestions següents:

- Com veieu el compromís de l'Hugo per no ser una sola cosa, per adaptar-se, per seguir altres camins? Què us sembla que «vengués roba als bars de alterne» com a metàfora de l'adaptació?
- Què us sembla el compromís de la Queta amb el seu marit? És un bon compromís? I el marit de la Queta en la seva situació pel que fa a ella? I el compromís de la Queta amb ella mateixa per continuar vivint?
- Què opineu sobre el compromís en la cura pel qual la María A. diu al seu marit: «Tu ets tu, amb bastó o sense bastó»? I sobre aquesta cura que potencia l'altre, que incentiva l'autonomia?
- Creieu que el «compromís» de la María José amb la creació, amb inventar coses, amb fer alguna cosa del no-res és un compromís per viure fent alguna cosa «diferent»? És una forma d'estar en la vida?

Aquesta secció acaba amb un missatge sobre les diferents possibilitats del compromís.

4. ARA TOCA MULLAR-SE!**PRESENTACIÓ**

En aquesta activitat es pretén que els participants es comprometin en alguna cosa o amb algú. És el moment de passar a l'acció, d'adquirir un compromís, de fer realitat el que desitgem.

Recursos:

- Bolígrafs
- Fitxa per imprimir «Ara toca mullar-se!»
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador dona la instrucció següent: «Ara pensarem en un desig, en allò que sempre hem volgut fer i que, per motius diversos, ha quedat pendent. Per exemple, dir alguna cosa a algú, posar en marxa un projecte, participar en algun grup, viatjar, estudiar, fer voluntariat, dir no a alguna cosa que



ens molesta o incomoda, dir sí a alguna inquietud que fa temps que duem amagada. És igual si pensem, fins i tot, que es tracta d'un caprici, alguna cosa ridícula, una fantasia o una entremaliadura. Només cal, això sí, que per a nosaltres tingui sentit, significat, que inclogui alguna cosa personalment valuosa per a nosaltres, per més petita o suposadament absurda que sigui. Ho pensem amb calma i ho escrivim en el quadre que us dono a continuació».

El facilitador reparteix les fotocòpies de la taula «Ara toca mullar-se!» i explica com s'ha d'omplir: «Primer, escriurem dues dates: la primera indica quan comencem a posar en marxa el compromís, i la segona, quan acaba (si és que té data de caducitat). Per saber si complim o no el compromís, si va bé o si va malament, disposem d'un calendari que ens ha de permetre fer anotacions de fets rellevants en relació amb el compromís».

El facilitador ajuda els membres del grup a emplenar el full solucionant les dificultats que puguin tenir, i facilita en tot moment el desenvolupament de l'activitat, reduint-ne la complexitat cognitiva. Es tracta que els participants no se centrin en la tasca, sinó en la finalitat última de l'activitat, l'assumpció d'un compromís.

A continuació, el facilitador explica: «Bé, ara que hem acabat, qui s'anima a explicar el seu compromís, amb les dates d'inici i de finalització? Que quedi clar que no és obligatori fer-ho, si és alguna cosa molt íntima o personal. Qui no vulgui llegir el seu compromís, pot dir que és alguna cosa íntima i, simplement, indicar quan el començarà i quan l'acabarà. Ningú no s'ha de sentir malament».

Els membres del grup diuen un per un el seu compromís mentre la resta aplaudeix, xiula o aclama en un ambient acollidor i favorable a l'intercanvi personal. El facilitador acaba aquesta activitat donant les gràcies als participants i recordant-los que l'última fotocòpia amb el quadre els servirà per autoavaluar el seu compromís.



5. RESUM

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es fa un resum del que s'ha tractat a la sessió.

DESENVOLUPAMENT

El facilitador resumeix les idees principals de la sessió:

- La importància del compromís per portar una vida plena, amb sentit i significat.
- Les emocions i els sentiments lligats al compromís.
- La significació i el valor de la idea personal i grupal sobre el compromís.
- La transcendència de gestionar els nostres compromisos i saber si els assolim o no.
- El compromís pot dur implícits sentiments de vulnerabilitat, però en aquests sentiments hi ha també la possibilitat de desenvolupament.

El facilitador anima els participants a rellegir el seu quadern.

4.4.3. FITXA DE LA SESSIÓ 12



**EL MEU DIA A DIA
A PARTIR D'ARA**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Al llarg de les sessions d'aquest itinerari, hem fet un recorregut per molts aspectes fonamentals per al desenvolupament personal i el canvi. Hem definit la vulnerabilitat com una de les emocions que ens pot ajudar, en paraules del professor d'ètica Francesc Torralba, «a ser el que estem cridats a ser». Hem aprofundit en la cura personal i dels altres. Hem aprofundit en el concepte de família moderna, en el qual es produeixen múltiples canvis que generen nous rols i situacions. Hem aprofundit en les relacions còmplices. Ens hem arriscat a canviar les nostres relacions interpersonals. I hem transformat la visió que de vegades es té de la soledat, buscant de trobar-hi un espai de confort regenerador, renovador.

I, finalment, en aquesta última sessió analitzarem la importància del compromís personal per al canvi, intentant complir la màxima de Martin Seligman segons la qual una vida plena és una vida plena d'emocions positives, una vida amb sentit i significat, i una vida compromesa.

En aquesta sessió es busca recapitular els aprenentatges adquirits al llarg de l'itinerari, reflexionar-hi i identificar-ne els aspectes que els participants poden incorporar a les seves rutines quotidianes. Aquest és el moment de passar de la teoria a la pràctica des d'una premissa clau: tot el que fem a partir d'ara depèn de nosaltres mateixos, de la nostra actitud i el nostre compromís.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. IDENTIFICAR ELS APRENTATGES ASSOCIATS A LES SESSIONS DE L'ITINERARI, AFERMANT L'APRENTATGE REALITZAT.



2. MOTIVAR A LA TRANSFERÈNCIA DELS APRENTATGES ADQUIRITS A LA VIDA QUOTIDIANA.



3. FER-NOS CONSCIENTS DE LA IMPORTÀNCIA DE LA NOSTRA ACTITUD EN LA VIDA DES DE LES NOSTRES FORTALESES PERSONALS.



4. ACOMIADAR L'ITINERARI EN UN AMBIENT AGRADABLE I AMB BONS DESITJOS PER AL FUTUR.



ACTIVITAT I OBJECTIU

EL QUE HE APRÈS EN AQUEST ITINERARI

Objectiu: Recordar i reconèixer, per part dels participants, els aprenentatges associats a les sessions de l'itinerari.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Preguntes i conversa guiada en relació amb el tema. El facilitador podrà accedir a les seccions «El més important d'aquesta sessió» i «Els objectius d'aquesta sessió» de tot l'itinerari per estimular el record dels participants.

ELS MEUS PROPÒSITS PER AL FUTUR

Objectiu: Identificar àrees problemàtiques dels participants perquè tinguin una nova oportunitat de posar a prova les seves habilitats.



DINÀMICA DE GRUP

Activitat grupal (joc amb troca de llana) en la qual cada participant selecciona els continguts de l'itinerari que es planteja incorporar en la seva vida.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR,
CANÓ DE
DIAPOSITIVES I
ALTAVEUS



2 IL·LUSTRACIÓ
DE LA SESSIÓ



3 UNA TROCA
DE LLANA

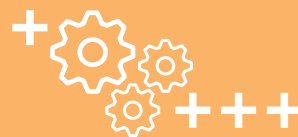


4 TARGETES AUTOADHESIVES AMB EL
CONTINGUT DE CADA SESSIÓ (N'HI
HAURÀ TANTS EXEMPLARS COM
PARTICIPANTS EN EL GRUP)



5 QUADERN DE
L'ITINERARI

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. El clima ha de ser agradable.
2. El repàs s'orientarà cap endavant. No es tracta tant d'incidir en els temes previs com de potenciar-ne l'ús en el futur.
3. El facilitador ha de ser conscient dels problemes particulars i les

potencialitats de cada participant per oferir opcions personalitzades d'acció futura.

4. Cal transmetre als participants confiança en les seves capacitats i potencialitats.

1. EL QUE HE APRÈS EN AQUEST ITINERARI

PRESENTACIÓ

En aquesta secció el facilitador insta els participants a fer un repàs, oferint-los claus i pistes perquè recordin el més important de les sessions anteriors i puguin comentar breument les seves sensacions i els seus aprenentatges.

Recursos:

- No calen materials, encara que es pot utilitzar el projector per projectar una imatge de fons de l'itinerari
- Preguntes i conversa guiada amb relació al tema
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador presenta el contingut de la sessió indicant que és l'última i, per tant, una de les més importants. A continuació, proposa fer un inventari de tot el que s'ha après a l'itinerari. Els participants, d'un en un, s'aixequen, es col·loquen davant de la resta de membres del grup i comparteixen amb ells el que més els ha impactat.

El facilitador va anotant a la pissarra les aportacions de cada persona, agraïnt la seva intervenció i felicitant cadascun dels participants. L'exercici ha de ser cerimoniós. El facilitador pot animar a la participació dels assistents sortint ell en primer lloc i manifestant el seu testimoniatge, de manera que serveixi de model per al grup.

Un cop acabada l'activitat, el facilitador resumeix les aportacions de tots els assistents, ressaltant especialment les que es puguin incorporar en la vida quotidiana.



2. ELS MEUS PROPÒSITS PER AL FUTUR

PRESENTACIÓ

En aquesta secció es tracta que cada persona pensi quina competència, aprenentatge, etc. incorpora en la seva vida diària a partir dels assumptes abordats a l'itinerari.

Recursos:

- Una troca de llana i paperògraf
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador proposa als participants que indiquin alguna cosa que incorporaran el seu dia a dia a partir del que s'ha tractat a l'itinerari. Procura que siguin qüestions concretes, com ara: «Dir al meu marit que l'estimo i no callar», «Gaudir de la terrassa de casa», «Apuntar-me al banc d'aliments», etc. El facilitador pot proposar alguns suggeriments sobre la base de les aportacions fetes pels participants en les diferents sessions.

El facilitador dona una troca de llana al primer participant que intervé, el qual, una vegada ha acabat la seva intervenció, es lliga un tros de llana al canell i llança la troca a una altra persona, que fa el mateix, de manera que es va teixint una xarxa entre els participants.

El facilitador va animant a la participació aplaudint, felicitant, etc., i anota les diferents aportacions en la pissarra.

Una vegada acabades totes les intervencions, el facilitador demana als participants que s'acostin a la pissarra per fer una foto conjunta de tots amb les aportacions que han fet al llarg de la secció.





3. COMIAT

PRESENTACIÓ

En aquesta última secció, el facilitador acomiada afablement els participants. Esmenta els avenços aconseguits i agraeix als assistents la seva participació i la seva companyia. El facilitador pot acomiadar els participants en funció dels llaços establerts amb el grup i el clima. És important transmetre confiança en ells mateixos i en el futur.

Recursos:

- Diferents mostres d'afecte com ara somriures o abraçades
- Quadern de l'itinerari

DESENVOLUPAMENT

El facilitador ha de dur a terme el comiat en funció del que, segons la seva experiència personal amb el grup, consideri oportú per mantenir el bon clima i els bons desitjos, com també per potenciar les possibilitats futures d'acció dels participants.





Fundació "la Caixa"