



Bakardadearen enigmaren aurrean:

begirada indibiduala
gainditzea komuna den
fenomeno bati heltzeko



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
beralintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

Editatu du:
Bizkaiaiko Foru Aldundia
Gizarte Kohesioa Sustatzeko Zuzendaritza
Enplegua, Gizarte Kohesioa eta Berdintasuna Sustatzeko Saila

Egilea:
Sara Marsillas, Matia Institutua

Data:
2025eko Azaroa

Maketazioa eta diseinua
Voice Comunicación & Diseño

Obra horren zati bat erreproduzitzea baimentzen da, betiere merkataritza-helbururik ez badu eta iturria aipatzen bada.



Bizkai Sare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Bizkaia

*enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad*



Konponbidea komunitatean dago

Desberdinkeria-forma berriek markatutako garaiak dira hauek. Lehendik zeudenen gainean pilatzen dira, eta haietako asko ikusezinak eta isilak dira, baina sakon sartuta daude egitura-sisteman.

Haietako bat da, adibidez, gizarteko belaunaldien arteko arrakala; izan ere, gizarteak pertsonen adinaren arabera antolatzen ditu espazioak eta denborak, eta adin guztietako pertsonak espazioak, denbora eta interesak partekatzeko zituzten eremu komunak desegin ditu. Beste bat arrakala teknologikoek eragindakoa da, zeinek bakartu egiten baitituzte informazioaren teknologia berriekin ondo moldatzen ez direnak, eta bada gizarteko indibidualismoa sortzen ari den arrakala ere.

Nahi gabeko bakardadeaz ari gara. Izan ere, oinarritik finkatu nahi dugun hasierako premisa batean txertatzen da gaiaren muina; ez da banakako esperientzia bat bakarrik, baizik eta gure komunitateetan, gure hirietan eta elkarrekin bizitzeko moduetan irekitzen diren arrakalen gizarte-adierazpen bat. Bakardadea, banakako esperientzia ez ezik, gaur egungo desberdinkeriak eta hausturak islatzen dituen gai politiko eta soziala ere bada, funtsean.

Ausartak izan behar dugu narratibak dakarren bakardadearen kontakizun neoliberalera eraisteko; izan ere, bakarrik egotea arazo pertsonala, gizarte-trebetasunen gabezia edo zorte txar hutsa dela sinetsarazi nahi digu. Eta hori abiapuntutzat ezartzea akats kontzeptual izugarria da.

Gure BizkaiSare 2030 estrategian aurkezten dugun monografia-sortak politika-arloan kokatzen du bakardadea, loturak zeharo ahulduta dituen gizarte batek dakarren gizarte-defizitaren arloan. Hain zuzen ere, hortxe kokatu dute dagoeneko modernitatearen arloko zenbait teoriarik, hala nola Bauman, Bordieu, Beck, Sassen eta Giddensenek, batzuk bakarrik aipatzearren.

Nahi gabeko bakardadea bizitza merkantilizatzearen ondorio gaiztotzat hartu behar dugu. Izan ere, merkantilizazio horren bidez, harremanak transakzio bihurtzen dira, eta pertsonen balioa beren produktibitatearen eta kontsumoaren arabera neurtzen da. Kontakizun sozial horrek geure burua uharte autosufizientetzat hartzera bultzatzen gaitu, eta horrek betidanik eutsi gaituzten eta giza espezie gisa indartsu egin gaituzten elkarrekiko mendekotasun-loturak ahultzen ditu.

Ez da huskeria ongizate-estatua desegin nahi duten korrante ideologikoen banakakotasun horretan kokatzea bizitzan gertatzen zaigunaren gaineko erantzukizunaren oinarria. Hala eginda, erantzukizunak pribatizatzen dira, eta norbanakoa egiten da bere egoeraren erantzule.

Bakardadea ez da zoriz iristen den birus bat. Sozialki eraikitako kondizio bat da, eta oso eragin handia dauka pertsona kalteberenetan: adinekoak, migratuak, desgaitasuna duten pertsonak, gazte prekarioak, interakziorako zailtasunak dituzten nerabeak, eta abar.

Bakardadea, funtsean, akatsa da gure kontratu sozialean. Eta kontratu sozial horrek komunitatea eraikitzen dugun guzti-guztiok interpelatzen gaitu.

Bakartzeak, prekarietateak eta komunitate-loturen ahultzeak markatutako gizarte gero eta zatikatuago baten aurrean, erantzuna ezin da izan banakakoa edo laguntza ematea soilik. Politika publiko ausarta behar dugu, prebentzioa eta loturak lehentasun bihurtuko dituen.

Gure ustez, politika publikoaren betebeharrak dira zaintza sustatzea eta zaintzea, erreparatzea eta loturak sortzea, hain zuzen, merkatuak eta logika neoliberalak eusten eta babesten gaituzten sareak apurtu dituzten arlo horietan. Bakardadeari aurrea hartzea ezin da bigarren mailako edo eskuordetutako zeregin bat izan: komunitate-politiken erdigunean egon



behar du, justizia sozialaren, osasun kolektiboaren eta bizi dugun demokraziaren estrategia zabalago baten zati gisa. Argi dago loturak zaintzea bermea dela pertsonen bizi-ibilbidean desoreka handirik egon ez dadin - eta hala dio ebidentzia zientifikoak, egindako azterlanen bidez-, gero ondorio horiek beste sistema batzuek arindu beharrik ez izateko: funtsean, osasun-sistemari eta gizarte-zerbitzuen sistemari buruz ari naiz.

Egoera horren aurrean, liburuaren proposamena argia eta biribila da: komunitatea da sendabidea. Baina ez komunitate idealizatu eta erromantiko bat, komunitate indartua eta diseinatu baizik; gizarte zibiletik lanari ekiten dion eta erakunde publikoek babesten duten komunitatea.

Guztion ongizatea erdigunean jarri behar dugu. Babes-sareak herritarraren eskubidea dira, maitatua, ondo hartua eta babestua sentitzeko duen eskubidea. Lotura esanguratsuak izateko, komunitatean parte hartzeko, zaindua izateko eta zaintzeko eskubidea. Administrazioen eta herritarren eskubideak dira, eta betebeharrak ere bai.

Estatua eta erakunde-arkitektura guztia, aldundiak barne, ez dira etsaiak, bermatzaileak baizik. Baliabideak antolatzeko eta inor atzean geratuko ez dela ziurtatzeko dugun tresna kolektiboa da. Politika publikoak pobrezia kudeatzetik eta ondorioak arintzetik harreman-aberastasuna eraikitzen igaro behar du.

Baina ezinbestekoa da herritarrek protagonista rola hartu eta sareak ehuntzea. Herritarrak ez dira kategoriatik pasiboak. Indar aktiboa dira, eta, erabakiak hartzeko baliabideak eta boterea ematen zaizkienean, eta komunitatea ulertzeko eta harentzat lan egiteko irudimenezko tresnak ematen zaizkienean, laguntza- eta zaintza-sare erresilienteak sortzeko gai dira. Herritar zaintzaileez ari gara, eta harreman informalean indarra itzuli behar zaie.

Zatikatzearen aurrean, berriz lotuko gaituzten politikak proposatzen ditugu. Bakarrik uztearen aurrean, lagun egingo duten politikak. Indibidualismoaren aurrean, guztiona den hori eraikitzen duten politikak. Nahi gabeko bakardadea sintoma bat da, baina baita aukera bat ere: nola bizi nahi dugun, geure burua eta ingurukoak nola zaindu nahi ditugun eta arlo publikoak agertoki horretan zer eginkizun izan behar duen berriz pentsatzeko aukera. Bakardadeari heltzeko, konpromisoa, plangintza eta presentzia publikoa

behar dira lurraldeetan. Bada garaia onartzeko komunitatearen eraikuntza zeregin politikoa ere badela: politika iraunkorrak, aurrekontu egonkorak eta bere ongizatearen erantzukide dela jakitun den gizartea behar dira. Horrela bakarrik eraiki ahal izango dugu elkarbizitza, inori kanpoan den sentipena sorraraziko ez diona, eta prebentzioa ez duena eslogan izango, baizik eta bizi-elkartasuna indartuko duen jardunbide.

Kontua ez da gastatzea, baizik eta zentzuz inbertitzea gizarte-sarea benetan indartzen duen horretan.

Badakigu konponbidea sareko lanaren bidez lortu behar dela. Izan ere, BizkaiSare gunean, udalerriek, entitateek eta herritarrek beraiek laguntza, metodologia eta baliabideak topa ditzakete, eta bizikidetza eta gizarte-inklusioa sendotzen dituzten ekimenak bultzatu.

Bizkaian komunitatearen indarrean eta batzen gaituzten loturak sendotzearen garrantzian sinesten dugu. BizkaiSare egungo erronkei erantzuteko sortu da, lankidetzaren alde, kohesio handiagoko gizarte erresilienteago bat eraikitzeako konpromiso partekatuaren alde.

Monografia-sorta horren zutabe garrantzitsuenetako bat jakintzarekin, zientziarekin eta ebidentziarekin duen konpromiso irmoa da. Baztertu egiten ditu burutazioak, asmo oneko baina eraginkortasunik gabeko asistentzialismoa eta aurreiritzietan oinarritutako politikak.

Horregatik sistematizatu nahi dugu bakardadearen zehaztaileei eta ondorioei buruzko jakintza zientifikoa. Munduko hainbat tokitan egiten diren proiektuak eta esku-hartzeak ezagutu eta ikertu nahi ditugu, eta identifikatu zerk funtzionatzen duen, zerk ez eta, garrantzitsuena, zergatik funtzionatzen duten.

Azken batean, "ebidentzian oinarritutako politika publikoaren" eredu bat proposatu nahi dugu komunitaterako, zeinean programa, gizarte-zentro eta hirigintza taktikoko proiektu bakoitza zorroztasunez diseinatu, inplementatu eta ebaluatuko baita.

Monografia hau uste sendo horretatik sortu da. Jakintza zientifikoak errealtatea ulertzeko eta eraldatzeko tresna izan behar duela aldarrikatzen du, eta herritarrek protagonista aktibotzat jartzen ditu erantzunen eraikuntzan. Ez dagoelako komunitate-politikarik komunitaterik gabe, eta ez



dagoelako komunitaterik parte-hartzerik gabe, entzun gabe, elkarren aitortzarik gabe.

Gizarte-kohesioa ez da helburu hutsa, elkarrekin egin behar dugun bidea baizik. Bizkaiko Foru Aldundian benetan uste dugu gure gizartearen ongizatea gure gaitasunen mende dagoela, alegia, elkarri laguntzeko sareak ehuntzeko, gure komunitateak sendotzeko eta pertsona bakoitzari bere inguruan aktiboki parte hartzeko aukera bermatzeko dugun gaitasunaren mende. Inor ez litzateke sentitu beharko ez bakarrik, ez bakartuta, ez bizikalitatea hobetzeko baliabide barik.

Eta hor utzi behar dio BizkaiSareak teoria bikain izateari, eta ekintza-eskuliburu bihurtu behar du. Esku-hartze zehatz eta egingarrien ekosistema bat proposatu nahi dugu Bizkairako. Askotarikoak izan daitezke, baina zaintzaren azpiegitura sortzea ekarriko dute -ziurrenik-; eta horrekin ez gara "zementuzko" egiturez ari, baizik eta gizarte-egiturez, komunitateak bere egin ditzan, eta gizarte-jardueraren itsasargi, belaunaldien arteko topagune eta herritarrek parte hartzeko gune izan daitezen.

Ezinbestekoa zaigu udalerrien eskutik egitea, ez baitugu uste erraza denik sareak ehuntzea, ez badugu helburu hori lurraldean finkatzen, hurbilean, topaketa eta parte-hartzea sustatuko duten udalerrietan, auzoetan eta hirigintzan. Eta hori guztia, feminismo ezinbestekoaren kontsiderazio teorikoa oinarri hartuta.

Etorkizunari begira, gustatuko litzaidake lehen mailako osasun-arretan eta gizarte-zerbitzuetan bakardade-arriskua baloratzeko tresna diagnostikoak eraiki ahal izatea, baliabide komunitarioetara bideratu ahal izateko, eta ez bakarrik tratamendu farmakologikoak eskaintzea "min" emozionalerako, somatikoki agertzen diren bakardadeetarako; hots, baliabide komunitarioak eskaintzea.

Nahi gabeko bakardadeaz hitz egiteak ezin du tristeia edo zaila izan. Aitzitik, guztiz itxaropentsua izan behar du. Errealitate horren gaineko elkarriketak gogorarazten digu bakardadearen zauriaren konponbidea ez dela nor bere barnera biltzea, "gu" hori berreraikitzea baizik.

Erabakiak hartzeko gaitasuna bueltatzen digu. Bakardadeari aurrea har dakiokela, aurreko egoerara itzul daitekeela eta, batez ere, horretarako

tresnak ditugula diosku. Tresna horiek, baina, ez daude merkatuan; politikan, komunitatean eta pertsonen zerbitzurako zientzian daude.

BizkaiSare, azken batean, bihotza duen politika baten aldeko manifestu bat da, «ahal duenak ahal duena egin dezala» nagusi den garaian komunitatea egiteko eskuliburu bat, eta zaintza, azkenean, lehentasun publikotzat hartzen duen gizarte baterako ibilbide-orri bat.

BizkaiSare proiektu bat izatetik harago doa. Bizkaiko orainarekiko eta etorkizunarekiko konpromisoa da. Nahi dugu gune hau topagunea izan dadin talde-lanaren indarrean, elkartasunean eta komunitatearen botere aldatzailean sinesten dutenentzat.

Sinetsita nago, udalerritik, hurbilen dugunetik, ehun babesleen sare sendoak eraiki ditzakegula, ezinbestekoak baitira desagertzen ari den gizartearen gainean sortu behar dugun gizarte berri hori eraikitzeko.

Hori dela eta, herritar guztiok gonbidatuta zaudete ekimen honen parte izatera, BizkaiSare sarearekin bat egitera, eta aktiboki laguntzera Bizkai batuago, inklusiboago eta bidezkoago bat eraikitzen.

Izan ere, konponbidea komunitatean dago, eta BizkaiSare da hori lortzeko bidea. Elkarren zaintzarako komunitate-politikak sortzea da bidea.

Teresa Laespada

Ahaldun Nagusiordea

Enplegua, Gizarte Kohesioa eta

Berdintasuna Sustatzeko foru-diputatua



BizkaiSare monografikoak

1

Bakardadearen enigmaren aurrean:

begirada indibiduala
gaınditzea komuna den
fenomeno bati heltzeko



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

AURKIBIDEA

1

SARRERA	12
----------------	-----------

2

BAKARDADEARI BURUZKO AZKEN EZTABAIDEN ARDATZ IZAN DIREN ALDERDIAK	20
2.1. Hizkuntzaren aberastasuna eta esanahien erronka	23
2.2. Ukiezina neurtzearen erronka	27
2.3. Bakardadea bizitzan zehar	30
2.4. Bakardadea denon erantzukizuna da	32

3

BAKARDADEA ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK	36
3.1. Faktoreak individualak	40
3.2. Pertsonen arteko harremanen ezaugarri diren faktoreak	48
3.3. Testuinguruaren faktoreak	51

4

BADAGO BAKARDADEA PREBENITZEKO ERREZETA MAGIKORIK?	58
4.1. Bakardadeari aurrea hartzeko jarduketak	60
4.2. Talde espezifikoetan bakardadeari aurrea hartzeko zenbait ideia	69

5

ONDORIOAK	74
------------------	-----------

1





SARRERA

BizkaiSare: gizarte kohesionatua xede duen Bizkaiko estrategia komunitarioa

Bakardade egoeren prebentzioan botere publikoek aurrera daramatzaten estrategien artean, konexio eta lotura komunitarioak sustatzera bideratutako ekimenek dute arrakastarako aukera gehien. Horrelako estrategietan, isolamenduarekin eta bakardadearekin zerikusia duten arazoen izaera soziala azpimarratzen da, eta aurre egiten zaio lotura eta harreman pertsonalen faltaren arrazoiak indibidualak direla dioen iritziori, arazoa arlo pribatuan kudeatzea proposatzen duen horri. Aitzitik, aipatutako estrategiek isolamendu eta deskonexio egoeren oinarrian dauden dinamika sozial, kultural eta ekonomikoak nabarmentzen dituzte, eta deskonexio soziala eragiten (edo prebenitzen) duten baldintza sozialak hartzen dituzte kontuan (baldintza ekonomikoak, hezkuntzakoak, urbanistikoak, kulturalak, harremanei buruzkoak eta abar).

Planteamendu hori oinarritzat hartuta, garapen komunitarioa sustatzea eta lotura sozialak indartzea da gizarte kohesionatu baterako Bizkaiko estrategia komunitarioaren —BizkaiSare 2030— helburua, bakardadeari aurrea hartzeko, baita aurre egiteko ere. Ilido horretan, planteamendu asistentzialistak, asimetrikoak eta estigmatizatzaileak gainditzea da strategiaren xede garrantzitsuetako bat. Bakardade egoera larrien aurrean, esku hartzerik fokalizatuenak, espezializatuenak eta

[1] Sarrera

indibidualizatuenak ere ikuspegi komunitariotik egitea proposatzen du, eta, hala, pertsonak izan ditzakeen edo eguneroko benetako ingurunean eraiki ditzakeen laguntza komunitarioak, aktiboak eta sareak identifikatu eta sustatzea.

BizkaiSare 2030 lau ardatz estrategikoren inguruan egituratuta dago, eta horien bidez zera lortu nahi da:

- Bakardadearen eta lotura faltaren errealitateari buruzko ezagutzan sakontzea.
- Garapen komunitariora bideratutako jarduketak martxan jartzea, prebentzioaren ikuspuntua kontuan hartuta.

Lehenengo egitasmoa «Ezagutu eta aintzatesi» izeneko ardatz estrategikoaren barruan garatuko litzateke. Azterketa teorikoa eta esperientzia jakinak abiapuntutzat hartuta, ezagutza sortzea da ardatz horren oinarrietako bat.

- Batetik, lehendik dauden esperientzietatik ikasi eta ebidentziak identifikatu nahi dira, testuinguru eta egoera bakoitzera egokitutako metodologiak eta politikak garatzeko lagungarri izan daitezen.
- Bestetik, parte-hartze komunitarioa eta gizarte kohesioaren sustapena eragiten duten elementuak identifikatu nahi dira. Horretarako, bakardadearen intzidentzia txikiena duten komunitateak nolakoak diren aztertu behar da, bai eta esku hartze arrakastatsuen ezaugarriak ere, errepika daitezkeen eta garrantzitsuak diren alderdiak zehazte aldera.

Hortik jasotako ezagutzaren bidez askotariko tresnak integratu nahi dira esku hartzean eta kudeaketan, profesionalak zein komunitateak kontzientziazteko eta trebatzeko.

Ilido beretik, ardatz estrategiko honetako jarduketa espezifikoen artean, txosten monografikoak lantzea aurreikusi da, gaien definizioan eta ezagutzan sakontzeko. 2025-2027 aldian gutxienez 3 monografiko argitaratzea proposatu da.



Monografikoaren helburuak eta egitura

Azken urteetan gora egin du gizarte harremanek pertsonen bizitzan duten garrantziari buruzko kontzientziazioak. Izan ere, ugaritu egin dira harremanen zenbait alderdi eta osasunari eta ongizateari buruzko emaitzak lotzen dituzten ikerketa zientifikoak (1-4). Gainera, COVID-19aren ondoriozko pandemiaren ostean areagotu egin da harremanen garrantziari buruzko kontzientziazioa, hura geldiarazteko ezarritako murrizketek harreman fisikoak mugatu ondoren.

Era berean, nabarmen egin dute gora bakardadeari heldu beharra nabarmentzen duten politika nazionalak. Horietan, gaiaren inguruko kontuak lehenesten dituzte, esperientzia subjektiboari eta errealtate objektiboari erreparatuta. Figura politikoen artean fenomenoaren inguruko kezka gero eta handiagoa dela adierazten du horrek, osasun publikoari eta gizarte kohesioari begira gaia garrantzitsua baita. Ildo horretan, nahikoa ebidentzia metatu da gizarte loturek pertsonen bizitzan eta gizartearen garapenean duten garrantziari buruz. Bakardadearen fenomenoak hartu duen tamaina dela eta, 2023aren bukaeran, lotura soziala osasun publikoko funtsezko faktoretzat hartzea lehenetsi zuen Osasunaren Mundu Erakundeak (OME). Ildo horretan, OMEk Gizarte Konexioko Batzordea (2024-2026) eratu zuen beste ekintza batzuen artean, gaia osasun publikoko arazotzat jo eta horri aurre egiteko xedearekin.

Bakardadearen ondoriozko egoerak hobetzeko helburuarekin, estatu mailako politikez gain, eskualde, udal edo tokiko ekintzarako eskumenetan oinarritutako politikak landu dira. Berriki egin den ikerlan batean, NBEko Europako 52 estatutan indarrean dituzten bakardadearen inguruko politiken egoera aztertu da (5). Lan horretan, 2003-2023 aldian argitaratutako dokumentuak ikertu dituzte; 23, hain zuzen. Horietatik erdiak 2020tik aurrera plazaratu direla kontuan hartuta, argi dago herrialdeetako politikan gero eta arreta handiagoa eskaintzen zaiola gaiari. Dokumentuetan, gainera, bakardadeari ikuspegi zabal batetik heldu beharra nabarmentzen da. Gaur egungo kontzientziazio mailaren erakusgarri da hori; gainera, estrategia nazionalik ez duten kasuetan ere, beste mota bateko administrazioak izan dira aitzindari gaia lantzean.

[1] Sarrera

ONCE eta AXA fundazioek oraintsu landu duten azterketa batean Espainiako biztanleriaren bakardadea kuantifikatu dute. Neurketak aldizka egin nahi dituzte, epe luzerako joerak zehazteko (Nahi gabeko bakardadearen Espainiako barometroa, 2024) (6). Azterlan horretan Euskal Autonomia Erkidegoko datuak lortu dira, adin nagusiko 400 lagunekoa lagina oinarritzat hartuta. Txostenaren arabera, bakardadearen prebalentzia % 14,5ekoa da, eta iraupen luzeko bakardadeak pisu handia du. Hain zuzen ere, bakarrik sentitzen direla onartzen duten pertsona gehienek 3 urte baino gehiago daramatzate egoera horretan (% 70,5ek 3 urte baino gehiago eta % 83,4k 2 urte baino gehiago). Horrek esan nahi du 7 lagunetik 1 bakarrik sentitzen dela. Datuak erabilgarriak dira fenomenoaren neurria antzemateko eta ekiteko orduan kontuan hartzekoak diren zenbait ezaugarri zehazteko. Monografikoan zehar berriro helduko diegu ezaugarri horiei.

Euskal Autonomia Erkidegoko foru aldundiek ere bakardadearen inguruko estrategiak jorratu dituzte, lurralde mailan. Aipagarria da «Hariak. Bakardadeei aurre egiteko Gipuzkoako estrategia (2022-2026)» (7). Hainbat eragileren arteko lankidetzaren emaitza da, Adinberri fundazioak eta Gipuzkoako Foru Aldundiko Gizarte Politiketako Departamentuak koordinatutako lana. Pertsonen arteko loturak eta harremanak indartzea du helburu, eta, horretarako, harremanen lurraldea sustatu nahi du, laguntza, zaintza eta komunitatea bultzatuz. Atxikitako erakundeen ekimenak epe ertainera eta luzera bideratzea da esparru estrategikoaren xedea, eta horren inguruan bi urteko jarduketa planak eramango dira aurrera. «Araba a Punto» (8) adinekoen bakardadeari aurre egiteko Arabako Foru Aldundiaren estrategia da. Pertsonen, eragileen eta erakundeen arteko sareak ehuntzera eta elkarguneak harilkatzera bideratutako lan ereduan dago oinarrituta. Maila sozialean eta ongizatean jasangarria izango den gizarte sortzeko plan komunitarioan inplikatu nahi ditu herritarrak. Bizkaiko Foru Aldundia buru duen Bizkaisare 2030 (9) ekimenak udal erakundeekin eta gizarte esparruko entitateekin lankidetzan jardutea proposatzen du, bakardadeari aurre egingo dioten kudeaketa komunitarioa eta gizarte kohesioa sustatzeko. Gaur egungo arrakala eta desberdinkeria sozialen aurrean, komunitate harremanak eta belaunaldiartekoak ehuntzeko ikuspegi zabala ezartzea du helburu, ikuspuntu sozioekologikoa kontuan hartuta. Harremanek gizartearen ongizatean



duten funtsezko egitekoaz jabetuta daude euskal erakundeak, eta aipatutako estrategiak horren erakusgarri dira.

Bakardadearen inguruan egin den azken plangintzan, pertsonen bizitza osoari erreparatu behar zaiola jaso da; eskakizun horrek gero eta indar handiagoa du. Nerabezaroan edo gaztaroan, adibidez, bakardade sentimenduak maiztasun handiarekin azaltzen dira. Hori dela eta, lehentasunezkoztat jo da bi talde demografiko horietan prebentzioz esku hartzea. Hala ere, bakardadearen esperientziari buruz sortu den ezagutzaren zatirik handiena diziplina gerontologikoen esparrukoa da. Arrisku faktoreak eta ondorioak aztertu dira batez ere, eta, horiez gain, bakardade egoerak hobetzeko martxan jarritako esku hartzeen eraginkortasuna. Gainera, azken bi hamarkadetan gaiaren inguruan egin diren plangintza askoren xedea adineko pertsonen taldea izan da (5). Esku hartze zabalagoa bultzatzeko unea da, ebidentziaren eta ekintzaren arteko etengabeko elkarriketaren bidez. Hala, bakardadearen eraginik handiena duten taldeen premia bereziei erantzun ahal izango zaie. Esku hartzeek emaitza hobeak izango dituzte, ekintzen bidez bakardadearen arrazoiak berezitasunak zehaztuz joan ahala, eta taldeek hurbileko ingurunearekiko lotura garrantzitsuak sortzeko dituzten zailtasunak murrizten doazen heinean.

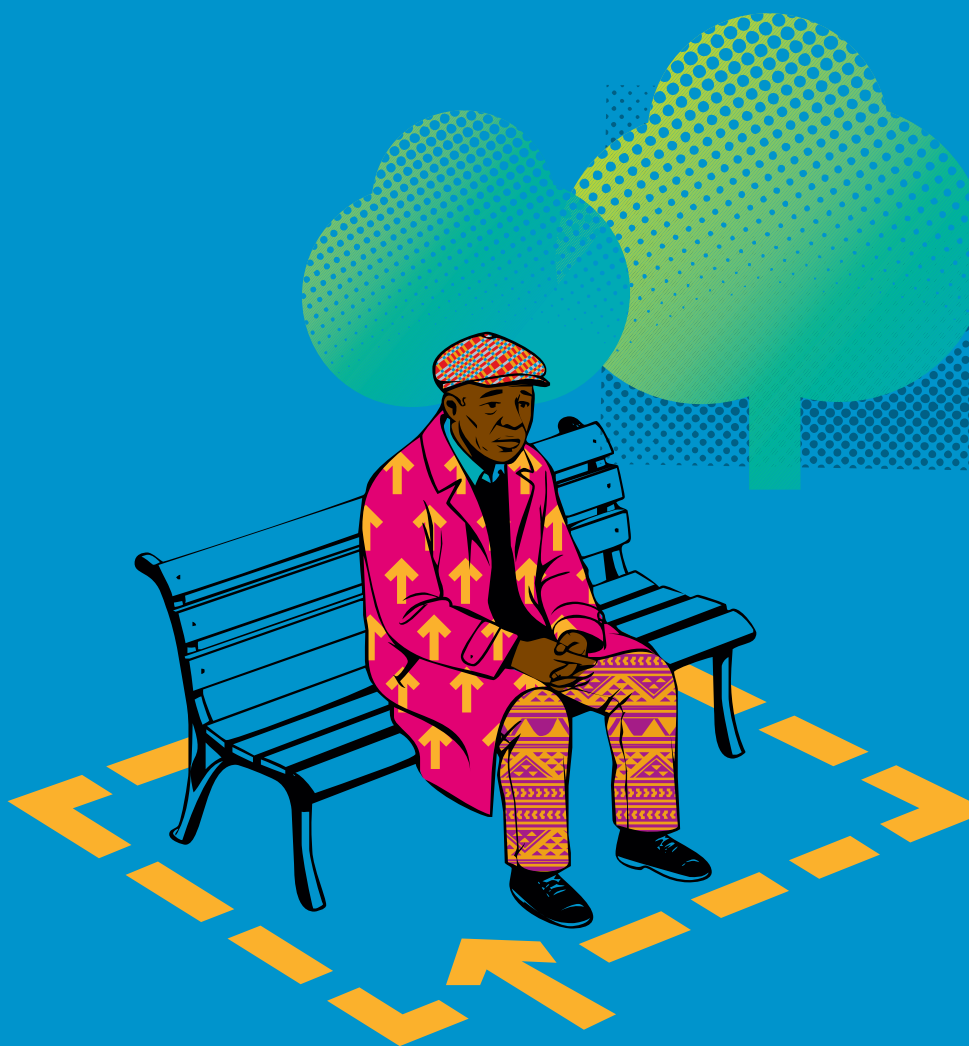
Bakardadeari aurre egiteko ekimenen ildotik, lotura soziala gizartearen ongizaterako eta etorkizunerako lehentasun bihurtu da. Baina, aldi berean, argumentu nabarmen negatiboak —batzuetan katastrofistak ere— azaleratu dira, eta mezu batzuek lotura zuzen eta sinpleegiak egiten dituzte; «bakardadeak hil egiten du» eta antzeko adierazpenen kasua da. Horrelako mezuek alarma soziala pizten dute, eta hori kaltegarria izan daiteke, herritarren artean beldurra sortzen dutelako eta bakardadearen inguruan lehendik dagoen estigma soziala indartzen delako (10). Gizarte mailan estigmatizatuta dagoen esperientzia da (11), laguntza eskatu eta onartzeko aukerak murrizten ditu, eta pertsonen arteko harremanei eta ongizateari eragiten die. Bakardadearen esanahi kulturalaren zama eta ondoezean duen eragina are handiagoak dira diskriminazioa edo arbuioa sentitzen diren kasuetan (12). Talde demografiko batzuetan horrelako egoerak bizitzeko probabilitatea handiagoa da, hala nola migratzaileen, buruko osasun arazoak dituztenen eta sexu orientazio disidentea dutenen artean; tratu okerra sistematikoa

den egoeretan, laguntza sareak eraikitzeko oztopoak ere badituzte. Diskriminazioaren esperientziak eragina du norberak bere buruaz duen sentimenduan. Gainerako pertsonenganako konfiantza gutxitzen du eta/edo arbuioaren aurreko sentsibilitatea edo horrek sorrazten duen mina areagotzen du. Horrek interakzio sozialak saihestea eragin dezake, eta bereziki zaila da kasu horiei heltzea. Kontua ez da bakardadearen irudi erromantikoa zabaltzea, fenomenoaren konplexutasuna adieraztea baizik. Diskurtsoek gaiaren garrantziaz kontzientziatu behar dute, harreman sozial eta komunitarioen garapenean herritar guztien inplikazioa behar dela ohartarazi, erantzukizun kolektiboa nabarmenduz.

Horrenbestez, fenomenoaren izaera subjektiboari erreparatzean ezin ditugu alde batera utzi haren agerpenean eta iraupenean eragina duten egiturazko faktoreak. Hau da, ezagutza sortzean, ekintzetan eta plangintzan maila indibidualetik haratago begiratu behar da, pertsona bakoitzak sentitzen duen bakardadetik haratago, fenomenoak sakonki ulertu ahal izateko. Modu horretan, zenbait mailatan esku hartzeko bideak sortu ahal izango dira, inklusioa eta harreman dinamikak hobetzeko, eta, horri esker, bakardadearen aurrean babesgarri diren komunitate loturak sortu eta mantentzea sustatzeko. Xede horrekin, alderdi sozialak —kultura edo sistema ekonomikoek bakardadean daudenen egoeran duten eragina, adibidez— kontuan hartuko dituzten esparruak integratu behar dira. «Bakardadea bizipen subjektiboa bada ere, pertsonak konfigurazio sozialekin harremanetan hasten direnean sortzen da, eta, beraz, zenbait faktoreren arteko interakzioaren ondorio da. Faktore horietako batzuk pertsonaren eremu indibidualari eta bizi ibilbideari dagozkio, eta beste batzuk, berriz, maila makrosozialeko prozesuen ondorio dira» (13). Gaur egun, faktore horiei erreparatzen dieten maila anitzeko esparru teorikoak landu dira, funtsezkoak baitira esku hartu nahi den egoera sakontasunez ulertzeko.

Monografikoan zehar, bakardadea ulertzeko ezagutu behar diren alderdiei buruz hausnartuko dugu, eta fenomenoak agertzea eragiten duten faktoreak aztertuko ditugu, esparru sozioekologiko batean koka daitekeen planteamendu zabal batetik abiatuta. Bukatzeko, bakardadeari aurre egiteko proposamen batzuk egingo ditugu, prebentzioaren ildokoak.

2





BAKARDADEARI BURUZKO AZKEN EZTABAIDEN ARDATZ IZAN DIREN ALDERDIAK

Azken urteotan gora egin du bakardadeari buruzko bilaketa bibliografikoen emaitzen kopuruak. Askotariko eremuetan egiten zaio lekua gaiari: biltzar zientifikoetako egitarauetan, telebistako edo irratiko solasaldietan, itxarongeletako elkarrizketetan eta gizartea hobetzeko neurri politikoetan, besteak beste. Ez dago zalantzarik, azken urteetan —eta indar handiagoarekin COVID-19ak eragindako pandemiaren ondotik— nabarmen areagotu da bakardadearen gaiaren presentzia ia eremu guztietan.

Leku horietan guztietan aipatzen dute bakardadea, eta egoera objektiboak izaten dituzte hizpide, esperientzia subjektiboaren eta bakardade sentimenduen adierazle direlakoan. Hau da, bakardadeaz hitz egitean, bakarrik bizi den pertsona, loturarik ez duena edo harreman gutxi batzuk dituen aipatzen dute, eta ezaugarri horiek bakardade sentimenduaren islatzat jotzen dituzte. Irudikapen horretan askotariko kontzeptuak nahasten dira, gizarte isolamendua eta bakardade sentimendua (14), adibidez, errealitatean ez baita erraza haiek bereiztea. Beste xehetasun batzuk —pertsonen harremanetan igartzen dituzten gabezia zehatzak, esaterako— lagungarriak dira jendeak bizi dituen askotariko egoerak sakontasun handiagoz ulertzeko. Esku hartzeen plangintzan funtsezkoa da kontzeptuen berezitasunak ulertzea (15). Hori dela eta, lan eremu honetan garrantzitsuak diren kontzeptuen definizioak bilduko ditugu atal honetako epigrafe batean.

(2) Bakardadeari buruzko azken eztabaiden ardatz izan diren alderdiak

Aurreko puntuarekin lotuta, fenomenoaren neurketari buruzkoak epigrafe batean jaso dira; izan ere, neurketak baldintzatu egiten du gaur egun bakardadearen fenomenoari buruz dagoen ezagutza, eta, magnitude aldetik, egoera oso desberdinak planteatu ditzake. Bakardadea kuantifikatzeko esperientzia subjektibo batera jo beharra dago. Horretarako, galdera espezifikoei emandako erantzunetatik bakardadearen presentzia subjektiboa adierazten duen emaitza lortu behar da, eta, beraz, erantzun horiek emaitza bihurtzeko tresnak behar ditugu. Bestela esanda, beharrezkoa da pertsonek beren sentimenduak eta pertzepzioak hitzez adieraztea, eta, horretarako, aurkako hipotesietan oinarritutako askotariko hurbilketa metodologikoak daude erabilgarri. Horietako bakoitzaren onurak eta mugak ezagutzea lagungarria izango da gaur egun eskura dagoen jakintza hobeto ulertzeko eta bakardadeari esku hartzeen bidez aurre egiteko.

Era berean, bakardadea neurri handiago batean sentitzen duten profilei buruzko mito edo estereotipoak ere badaude gizarteak fenomenoari buruz duen iritzian. Bakardadea eta zahartzaroa lotzen dituen estereotipoa da nabarmenena. Indar handia du, eta, ondorioz, zahartzaroko arazotzat jo izan da bakardadea. Nolanahi ere, orain arteko ebidentziei esker, esperientziaren adierazpen grafikoaren forma zehaztu ahal izan da, bizi ziklo osoaren ibilbidea kontuan hartzen duena. Grafiko horrek adierazten duenez, bakardadea bizitzako etapa berantiarretan eta gaztaroan azaltzen da batez ere. Beraz, funtsezkoa da bakardadea bizitzan zehar nola azaltzen den eta zer bilakaera duen jakitea, aurretiaz esku hartu ahal izateko.

Azkenik, bakardadearen fenomenoak begirada integrala eta zabala behar duela proposatzen duen esparruan sakonduko dugu. Pertsonek beren harremanei —eta beren lotura beharrak asebetetzeari— buruz dituzten iritziek, aurreikuspenek eta interpretazioek pisu handia dute bakardadearen esperientzia subjektiboan, jakina. Baina arazoa eta konponbidearen erantzukizuna indibidualizatzen dituzten planteamenduetara mugatzea saihestu behar da, ezin baitira alde batera utzi fenomenoak sorrarazten eta iraunarazten duten egiturazko faktoreak. Ikuspegi horrek aurre egiten die, nolabait, bakardadea epidemia batekin parekatzen duten planteamenduei. Horien atzean dagoen ikuspuntu alarmistak areagotu egiten du bakardadearen inguruko estigma soziala, eta horrek fenomenoari aurre egitea eragozten du, zeregin horren



ardura pertsonei bakarrik dagokielakoan, eragina izan dezaketen egiturazko faktoreak baztertuta. Bakardadea fenomeno konplexua da, eta lotura du pertsonen arteko harreman sozialekin, egitura sozialekin, bizitzako gertakari espezifikoekin eta pertsonaren gizarte ingurunearekin (16). Gizaterian betidanik bizi izan den esperientzia da, eta, testuinguruaren arabera, ezaugarri jakin batzuk hartu ditu. Hori dela eta, «gizarte garaikideetan duen dimentsioa eta magnitudea ulertzea zaila izango da, fenomeno egungo testuinguruan sakonki eragiten duten beste prozesu batzuetatik bereizten badugu; izan ere, prozesu horiek eragina dute harreman/lotura sozialekin eta komunitatearen kohesioan, eta erreferentzia esparruak —bizitzari buruzko esanahi partekatuak eskaintzen zituztenak— itxuragabetzen dituzte» (13, p30). Ataleko azken epigrafean, epidemiaren inguruko eztabaidatik esparru teoriko integralagoetara igaro beharrari buruzko hausnarketa egingo dugu.

2.1. Hizkuntzaren aberastasuna eta esanahien erronka

Gizarte harremanen arloan askotariko terminoak daude pertsonek inguruko gizartearekin duten loturaren inguruko errealitateak adierazteko. Bakardadea adierazteko erabiltzen diren kontzeptuak ez datoz bat honako alderdi hauei dagokienez: gizarte errealitatearen objektibotasuna edo subjektibotasuna, bakardadearen esperientziari forma ematen dioten ezaugarriak —maiztasuna eta intentsitatea, adibidez—, bakardadea sustatzen duten kausak eta gabezia zehatza. Definizioen bidez kontzeptuak garbi bereizten dira teorian, baina errealitatean nahastu egiten dira, aipatzen dituzten alderdien artean loturak daudelako. Jarraian, kontzeptu garrantzitsuak aipatuko ditugu, bakardadeari aurre egiteko prebentziozko esku hartzeetan kontuan hartu beharreko alderdiak azaltze aldera.

Lehenengo multzoko kontzeptuek adierazten dituzten errealitateen arteko desberdintasun nagusia dimentsio objektiboan edo subjektiboan datza. Bakardade objektiboaren oinarrian lagunarte falta dago, eta askotariko egoerak sar daitezke hor; besteak beste: bakarrik egotea, hau da, denbora bakardadean pasatzea, egoera emozionala kontuan hartu gabe; bakarrik bizitzea, modu autonomoan, eta gizarte isolamendua, gizarte sare eskaseko eta harreman sozial gutxiko egoera (17).

(2) Bakardadeari buruzko azken eztabaiden ardatz izan diren alderdiak

Bestalde, bakardade subjektiboa esperientzia emozional desatsegina litzateke, eta pertsona baten harreman sozialen sarea nabarmen eskasa denean —kalitateari edo kuantitateari dagokionez— gertatzen da; hau da, pertsonak nahiko lituzkeen harreman sozialak eta benetan dituenak bat ez datozenean (18). Sentimendu hori eta harremanik ez izatearen egoera objektiboa ez dira gauza bera. Horregatik, bakardade subjektiboaren kontzeptua zehazteko orduan, horren izaera subjektiboa eta desatsegina azpimarratu da. Bakardadearen esperientzia emozioen lanketa jakin batekin lotuta dago, eta osagai kognitiboak, afektiboak eta jarrerazkoak ditu; pertsonak lotura gogobetegarririk gabeko egoera bizi dutela sentitzen dute. Pertzepzio horrek funtsezko garrantzia du gizarte sareen gabeziak zehazteko orduan. Ildo horretan, gabezia horiek ez dute zertan objektiboak izan. Giza harremanik ez dutenak bakarrik (19) sentitzen dira sarritan, baina beti ez da hala izaten. Gerta daiteke objektiboki isolatuta bizi diren pertsona batzuek, gizartearekiko konexio maila apala izanik ere, bakardaderik ez sentitzea, eta alderantziz, gizarte harreman ugari duten hainbat pertsona bakarrik sentitzea (15). Definizioetan kontzeptuak garbi bereizten diren arren, horien gaineko esku hartzeetan terminoak bata bestearen tokian erabiltzeko joera dago. Hortaz, gaur egun zaila da adostasunez ondorioztatzea zer esku hartze diren pertsonen harremanen sarea hobetzen eta gizarte isolamendua murrizten dutenak eta zer esku hartzeren bidez hobetzen den loturen inguruko pertzepzioa (bakardade sentimendua gutxitzea sustatuta).

Bigarren kontzeptu multzo bat nahi gabeko bakardadea terminoaren egungo erabilerarekin lotu daiteke. Modu negatiboan baloratzen den bakardadea bereizteko erabiltzen da, eta afektuen edo gizarte harremanen gabezia iradokitzen du, sentimendu hori duen pertsonaren aurreikuspenak eta beharrak betetzen ez direla. Horren aurrean, bestelakoa da nahita bizitzen den bakardadea. Azken horrek norbera bere buruarekin egoteko modu bat adierazten du, eta onura emozionalak, kognitiboak edo sozialak ditu pertsona horrentzat (20). Bilatutako bakardadearen esperientzian sartzen da gizarte harremanak nahita baztertzea, helburu jakin batekin, hala nola meditatzeke, hausnartzeko, jarduera artistikoetarako edo erlijiosoetarako (21). Bilatutako bakardadeak pertsona batek bizitza sozialetik erretiratzeko egiten duen hautua adierazten du. Beste modu batera esanda, nahi gabeko bakardadea eta nahi den bakardadea alderatzean, errealitatearen bi



dimentsio desberdin jartzen dira aurrez aurre: batetik, bakardade sentimendua, pertsonak bere gizarte sarea nahikoa ez dela sentitzen duenean, eta bestetik, bakarrik egotea, emaitza positiboa denean. Subjektiboa dena eta objektiboa dena aurrez aurre, sentitzea versus egotea. Sentimendua denez, bakardadearen esperientzia subjektiboa ez da bilatutako zerbait; bakarrik egotea, ordea, bilatutako egoera izan daiteke. Terminoen aniztasunarekin kontuz ibiltzea komeni da, eta, betiere, argi izan behar da zertan eragin nahi den.

Hautemandako gabezia zehatzen inguruko kontzeptuen hirugarren multzoan sartu dugu bakardade sentimenduari buruzko tipologia klasikoetako bat. Faltan sumatzen diren harreman moten arabera, bakardadea soziala edo emozionala izan daiteke (22). Harreman intimorik ezak edo konexio emozional sakoneko hurbileko lotura faltak sortzen du bakardade emozionala; bikotekide erromantikoarekiko edo hurbileko adiskideekiko harremanek bete ohi dute leku hori. Bakardade soziala, berriz, egunerokoan harremanak izateko eta jarduerak egiteko gizarte sare zabalago baten gabeziarekin lotuta dago; lagunez, auzokoez eta abarrez osatutako sareaz ari gara. Orainsu, berriro ere erreparatu zaio bakardade mota jakin bati: bakardade existentzialari. Loturekin zerikusia du, baina harremanetatik haratago doa, loturek pertsonen bizitzan duten esanahia nabarmentzen baitu. Beraz, esan daiteke bakardade existentziala dela «existentziaren izaerarekin lotutako banantze zabalago baten emaitza eta, bereziki, bizitzaren zentzurik eza» (23). Kanpoko munduarekiko konexio falta modu zabalagoan gertatzen da. Pertsonak isolamendua, hutsunea edo alienazioa sentitzen du, existitzeak berak ez du zentzurik, eta ez du aurkitzen loturak ahalbidetuko lituzkeen rol garrantzitsurik bere inguruko munduan parte hartzeko (24). Bakardade moten artean aldea dago beste pertsona batzuekiko harremanetan hautemandako gabeziei dagokienez, eta hori kontuan hartu beharko litzateke esku hartzeak planteatzeko orduan.

(2) Bakardadeari buruzko azken eztabaiden ardatz izan diren alderdiak

1. taula: Terminologia eta horren inplikazioak

Bakardadea / Bakardade positiboa	Bakarrrik egotearen esperientzia positiboa	
Bakarrrik egotea	Denbora bakarrrik pasatzea	
Bakarrrik bizitzea	Pertsona bakarreko etxean bizitzea	
Gizarte isolamendua	Gizarte sare eskasa eta gizarte harreman gutxi izatea	
Bakarrrik sentitzea	Harreman pertsonalen sarean gabeziak sentitzearen ondoriozko esperientzia emozionala	Gabezia motaren arabera: bakardade soziala, emozionala edo existentziala Iraupenaren arabera: bakardade iragankorra, egoerazkoa edo kronikoa Intentsitatearen arabera: Bakardade arina – oso gogorra

Iturria: Norberak egina, IMSERSOren 2021eko datuetan oinarrituta.

Bakardade sentimenduaren inguruan beste tipologia batzuk ere badaude. Sentimenduaren iraupenaren arabera, hiru kontzeptu bereizten dira. Denbora mugatuko esperientzien kasuan, bereiztekoak dira bakardade iragankorra eta egoerazko bakardadea. Lehenengoan, bakardade sentimenduak aldizka azaltzen dira, eta bigarrenean, berriz, bizitzako gertakari jakinen ondorio dira (bikotekidearen galera edo bizileku aldaketa, adibidez). Bakardade kronikoa terminoa bakardade jarraitua adierazteko erabiltzen da. Horrelako kasuetan, pertsonak denbora luzez sentitzen du ez duela harreman gogobetegarrik (18).

Era berean, sentimenduaren intentsitatearen dimentsioa lagungarria da bakardadea bizitzeko moduak azaltzeko. Pertsonentzat bizipen desatsegina izan daiteke, baita jasanezina ere. Bakardade sentimendurik gogorrenak ez dira ezinbestean maiz gertatzen. Hau da, puntuala den bakardade sentimendua intentsitate handiz senti daiteke, eta oso mingarria izan; edo sarritan senti daiteke, baina modu arinean edo azalekoan (25).



Ikusten denez, harreman pertsonalen mailako gabezien inguruko terminologia askotarikoa da. Termino horiek ezagutu eta integratu egin behar dira, errealitate desberdinak azaltzeko. Hala, kasu bakoitzean beharrezkoak diren elementuak sustatu ahal izango dira bakardadearen dimentsioak hobetzeko. Gaur egun, esku hartzeetan termino batzuen ordez beste batzuk erabiltzea oztopo izaten da bakardadea prebenitzeko modurik onenak zehazteko, eta prebentzioa nola egin erabakitzeko.

2.2. Ukiezina neurtzearen erronka

Bakardadea sentitzen dutenengan fenomenoak antzemateko edo identifikatzeko modua funtsezkoa da. Bakardadea bizipen subjektiboa da, errealitatea interpretatzeko eraren menpe baitago, eta kuantifikatu egin nahi da, talde edo lurralde jakin batzuetan zenbateraino zabaldua dagoen jakiteko. Epigrafe honetan, bakardadea neurtzeko edo kuantifikatzeko bi hurbilpen metodologiko aipatuko ditugu (26). Fenomenoaren prebalentzia lortzeko aukera ematen dute. Bien arteko aldeak nabarmenak dira, jarraian ikusiko dugunez.

Batetik, autoinformatutako zuzeneko neurriak daude, eta bestetik, agregatuak edo eskalak (26). Bien arteko alde garrantzitsuenetako bat erantzunak bideratzeko modua da; horretarako metodologia, alegia. Zuzeneko galderaren bidez, bakardade maila zehazteko eskatzen zaio pertsonari, maiztasunari erreparatuta, denbora epe jakin bat kontuan hartuta. Bakardadea neurtzeko gehien erabiltzen diren moduetako bat da; izan ere, oso erraza da, eta argi eta garbi galdegiten du bakardade sentimenduei buruz. Aukeran ematen diren erantzunen arteko aldea intentsitatean datza, sentimenduen maiztasunean, zehazki; baina ez da kontuan hartzen bakardadearen arrazoiei edo dimentsioei buruzko informaziorik.

Bakardadea neurtzeko eskalarik erabilienak teoria kognitiboan daude oinarrituta. Hala, pertsonak benetan dituen harremanen eta eduki nahiko lituzkeen arteko aldeari erreparatzen zaio. Erabilien artean daude Kaliforniako Los Angeleseko Unibertsitatearen (UCLAren) bakardadearen eskala —horren bertsio laburtua (27), batez ere—, eta De Jong Gierveld eskala (28). Ezaugarri psikometriko egokiak dituztela

(2) Bakardadeari buruzko azken eztabaiden ardatz izan diren alderdiak

erakutsi dute. Fenomenoa zeharka neurtzea proposatzen dute biek ala biek; hau da, «bakarrik» hitza literalki ez aipatzea, bakardadearekin lotutako estigmak eta desiragarritasun sozialak eragin txikiagoa izan dezaten erantzunetan (26). Gizarte harremanetan nabaritzen diren gabeziei buruzko galderak egiten dituzte, bakardade sentimenduak deskribatzen dituzten egoerak proposatuz.

Gaur-gaurkoz, ikerkuntzan ez dago adostasun unibertsalik, bakardade sentimenduak zehaztasunez neurtzeko metodologiarik egokiena zein den esateko. Neurtzeko metodo bakoitzak bere alde onak ditu, baina baita mugak ere. Ildo horretan, alderdi horiek ezagutzea ezinbestekoa da esperientzia dimentsionatzen duten datuak interpretatzeko, baita neurketa egiteko ere, helburua lortzeko metodorik egokiena aukeratze aldera. Metodo bakoitzean sakondu aurretik, aintzat hartzekoa da zuzeneko eta zeharkako neurriak bat datozela (29), batez ere muturreko mailetan. Nolanahi ere, ez datoz bat bakardade maila arinagoetan (26). Zuzeneko galderen kasuan, pertsonak aukera du bakardadeari buruz berak duen iritziaren arabera erantzuteko; zeharkako planteamenduek, berriz, hobeto islatzen dituzte fenomenoaren interpretazioak eta definizio teorikoak (30). Zuzeneko galderak, sinplea izanik, baditu mugak ere. Fenomenoaren esanahi unibertsala hartzen du kontuan, baina agerikoa da bakardade sentimenduak osagai kulturala (25) ere baduela. Hori dela eta, kulturaren eta pertsonen beren garapenean izan duten testuinguruaren arabera, bakardadearen esanahiak ñabardura desberdinak izango ditu. Ildo horretan, bakardadea ulertzeko modu desberdinak daudenez —pertsonaren eta garaiazen arabera—, bi pertsonen antzera senti dezakete, baina galdera baten aurrean bestelako erantzunak eman ditzakete. Gainera, bakardadeari buruzko erantzun publiko eta esplizitua eman behar zaio galderari. Informazioa biltzeko planteamendu horrekin —eta bakardadearekin lotuta dagoen estigma soziala kontuan izanda—, litekeena da pertsonen ez onartzea bakarrik sentitzen direla, ez dutelako nahi bakartien taldearekin identifikatzerik. Beraz, horrelako galderak bide emango dio sozialki onargarria den baina guztiz egiazkoa ez den erantzunari (26). Hala, bakardadearen presentzia gutxiestera joko da, eta emaitza ez da bat etorriko errealitate pribatuarekin edo eskalen bidez neurtutakoarekin, ez eta autoaplikatutako galdera sortak edo onlineko inprimakiak erabiltzean jasotakoarekin ere, azken horiek pribatutasun sentsazio handiagoa ematen baitute (25, 31).



Zeharkako neurriak, berriz, bakardadearekin lotutako sentimenduak eta esperientziak proposatzen dituzten esaldietan daude oinarrituta, eta pertsonak horien inguruan duen iritzia ematen du. Badirudi bide horrek pertsonen arteko alderaketak egiteko (30) aukera handiagoa ematen duela, eta emaitza errealistagoak lortzen direla, txostenaren alborapenak txikiagotzen direlako (25). Dena den, eskalek nolabaiteko espezifikotasun kulturala ere erakusten dute, eta, esaldietan, bakardadearen esanahiari buruzko suposizioak adierazten dira. Kasu horretan, eragozpen dira testuinguru kulturaletan zein belaunaldien artean dauden aldeak, bai eta bakardadearen oinarri kontzeptual eta teorikoei buruz akademiaren ikuspegiaren eta herri ikuskeraren artean dagoen adostasunik eza ere (26, 32).

Azkenik, bakardadearen esperientzia neurtzeko tresna aukeratzeko orduan, kontuan hartu behar da genero mailan aldeak nabaritu direla neurketa egiteko erabilitako moduaren arabera. Gizonek aukera gehiago dute bakardadearen estigmaren eragina sentitzeko, eta, aldi berean, batez ere gizonak dira sentimendu horiek onartzeari uko egiten diotenak (11, 33). Emaitza horien interpretazioen arabera, gizonek, beren sozializazio prozesua dela eta, kontzientziazteko, ulertzeko eta emozioak adierazteko trebetasun gutxiago dute; horrenbestez, zuzeneko galdera erabiltzen denean, gizonek hein handiagoan gutxiesten dute bakardadea. Hala, bakardadearen gaian generoen artean dauden aldeei dagokienez, ondorio okerrak edo nahasiak atera daitezke. Hori dela eta, esperientzia zuzenean neurtzen denean, bakardadeak emakumeen artean prebalentzia handiagoa duela ikusten da sarritan, baina eskalak erabiltzean generoen arteko aldea ezabatu —edo alderantzikatu ere— egiten da (34, 35).

Estrategia gisa, azterketa batean askotariko bakardade neurriak erabiltzea eta emaitzak alderatzea proposatzen da, biztanleria talde bakoitzean bakardadea neurtzeko modurik onenak zehaztu arte (25).

2.3. Bakardadea bizitzan zehar

Bakardadea bizitzan zehar ager daitekeen esperientzia da. Hala ere, ikerkuntza eta literatura akademikoa batez ere adineko pertsonen taldearen bakardadea ikertzeraz bideratu dira, zahartzaroko arazo nagusietako bat delakoan. Gainera, hainbat adin tarte kontuan hartu dituzten azterketak une jakinetan egindako neurketak izan dira, edo zeharkako azterketak. Hortaz, bakardadeak bizi zikloan duen eraginari buruz dakigun gehiena adin taldeen arteko alderaketatik ondorioztatutakoa da. Illo horretan, bilakaeraren inguruan gutxien aztertu diren ondorioetako batzuk dira, besteak beste, bizitzako etapa goiztiarretan bakardadea sentitu duten gazteek zahartzaroan ere sentituko duten, edo horrelako esperientziak egoera jakinekin lotuago dauden. Azterketa gutxi dira pertsonen bizitza osoan jarraipena egin eta bakardadearen ibilbideak zehaztu dituztenak; hau da, pertsonak adinean aurrera egin ahala esperientziak duen bilakaera ikertu dutenak. Hain zuzen, datozen urteetako ikerkuntzari begira, bizitza osoari erreparatzen dioten azterketen beharra dagoela ondorioztatu da.

Orain arteko emaitzen arabera, bakardadeak bizitza osoan zehar duen bilakaeraren grafikoak U itxura du (36). Berriki bakardade ibilbideak modu koordinatuan ikertu dituen azterketaren emaitza da hori. Bakardade ibilbide horiek 20 herrialde baino gehiagotan 13 eta 103 urte bitarteko biztanleen jarraipena egin duten luzetarako azterketen bidez lortu dira. U formako grafikoak adierazten duenez, bakardade sentimenduaren agerpenak goia jotzen du gaztaroan, ondoren behera egiten du, eta zahartzaroan, berriro gora. Emaita horien arabera, bakardadea ez da esperientzia estatikoa, eta aldizka azaltzen da. Beraz, bakardadeak izaera dinamikoa du eta bizitzan zehar ditugun bizipenekin lotuta dago. Orobat, horrelako egoeretan hobekuntza ekarriko duten mekanismoak zehaztea falta da.

Bizitzako etapak eta horietako bakoitzak dakartzan erronkak ulertzea lagungarria izan daiteke bizitzako une bakoitzean harreman pertsonalek duten eginkizunaz jabetzeko. Gertakari batzuek lotura handiagoa dute bizitzako etapa batzuekin beste batzuekin baino, eta zenbait gertakari zuzeneko eragina dute harreman pertsonalen osaeran. Horren adibide dira lagun taldearen edo bikotearen osaketa edo galera, bizitzako etapa goiztiarrenetan gertatu ohi baitira. Gizarte sare horretan eragin dezaketen



beste gertakari batzuek —hezkuntzako maila aldatzeak edo lan merkatuan sartzeak, esaterako— eguneroko harremana eustea baldintzatu dezakete. Etapa batzuetan, pertsonak gabeziak nabari ditzakete beren egoera eta arau sozialek adierazten dutena alderatzean, edo laguntza sareen inguruan zituzten aurreikuspenak gogoratuta. Gabezia horiek bakardadetzat har dezakete, ez dituztelako nahiko lituzketen loturak, edo eskura dituztenen kalitatea nahikoa ez delako. Baina balorazio hori ez da beti iraunkorra izaten. Datuek erakusten dutenez, pertsonak birkonektatzeko joera dute, haientzat gogobetegarria den eran, bakardade sentimenduak arintzeko. Gainera, behar sozialak eta horiek betetzeko modua ere aldatuz joaten dira bizitzan zehar, eta ez bakarrik esperientzia biografikoagatik, edo bizitzako une bakoitzari dagokionari buruz barneratuta ditugun kultur arauengatik. Egiturazko oztopoek ere eragina dute horretan, pertsonak laguntza sarea izateko moduari eragiten baitiete. Bakardadeari bide eman diezaioketen arrazoiak aldatu egiten dira bizitzako etapa batetik bestera. Hori dela eta, garrantzitsua da arrazoi horiek ulertzea, etapa bakoitzean azaltzen diren faktoreen inguruko ekintzak ere kontuan har daitezen bakardadeari aurre egiteko esku hartzeetan (37).

Nerabezaroan, berdinekiko interakzioa eta harremana funtsezkoak dira nork bere nortasuna eratzeko, pertsonak bizitzako une horretan sortzen baitituzte beren bizitza ibilbideak (37). Garai horretan, nerabeek gizarte lotura berriak sortzen dituzte, eta horiek aurrekoekiko kualitatiboki desberdinak izan daitezke. Hala, lotura estuak ezar ditzakete, eta aurrekoetatik urrundu, fisikoki edo emozionalki. Lotura horiek sortzeko zailtasunek bakardadea eragin dezakete, eta diskriminazioko bizipen orok areagotu egiten du esperientzia horren inpaktua. Bestalde, familiako gatazkak ere nerabezaroan bakardadea handitzen duen beste faktore bat dira. Nerabezaroan bakardadea nahiko maiz azaltzen bada ere, esperientzia iragankorra (38) izaten da pertsona askorentzat; hau da, nerabezaroaren hasieran bakarrik sentitzen diren pertsona gehienak ez dira horrela sentitzen bizitzako etapa horrek irauten duen denbora osoan. Bakardadeak nerabezaroaren amaierara arte irauten badu, lotura izaten du gerora azaltzen diren eta bizitza osoa irauten duten arazoekin (38). Halaber, aintzat hartzekoa da osasun mentaleko arazoen % 75 pertsonak 24 urte bete aurretik azaltzen direla (38). Inguruneak eta norberaren alde aurretiko joerak eragiten dituzten ezaugarri indibidualez gain, desberdinkeria sortzen duten egiturazko faktoreek

[2] Bakardadeari buruzko azken eztabaiden ardatz izan diren alderdiak

ere eragina dute osasun mentalean. Beraz, elementu horiek gurutzatu egiten dira berriro ere. Bakardadearen kasuan, haurtzaroko pobrezia edo bullyinga pairatzeak —batez ere gizonen artean— (38, 39) handitu egiten du bakardadea bizitzan zehar. Esperientzia horren inguruko estigma sozialak zailago egiten du pertzepzio horri garaiz aurre egitea, adin goiztiarretan hein txikiagoan konturatzen baitira bakardadeaz, eta ez dute laguntza eskatzeko joerarik (37). Hortaz, prebentzioaren ikuspegiak zabala izan behar du, bakardade esperientzia batzuek azaldu eta handik urte batzuetara eragiten baitute.

Zahartzaroan, bakardadea areagotzen duten gertakariak pertsona maiteen galerarekin eta osasun arazoak azaltzearekin dute zerikusia batez ere. Adin horretan, maiztasun handiagoz galtzen dira hurbileko eta berdinen sareko lagunak, eta bikotekidearen galerak eragin nabarmena du. Era berean, ordura arteko bizitza proiektua aurrera eramatea baldintzatuko duten osasun arazoak ere sarriago agertzen dira. Dena den, horrelakoak ez dira zahartzaroan bakarrik gertatzen. Horrelako gertakariak bizitzako etapa bakoitzean nola eragiten duten ulertzea lagungarria izan daiteke kasu horietan esku hartze egokiak egiteko.

Laburbilduz, zahartzaroko bakardadea kontu ezaguna da zenbaitentzat, lehenago ere noiz edo noiz bizi izan dutelako edo bizitza osoan sentitu dutelako. Ez dakigu zer den lagungarria pertsonentzat eta nola errekuiperatzen diren esperientzia horietatik. Nolanahi ere, desberdinkeria gutxituko dituzten prebentzio estrategia unibertsalak aurrera eramatea baliagarria izan daiteke luzaroan iraungo duten bakardade sentimenduak saihesteko, pertsona talderen baten kasuan.

2.4. Bakardadea denon erantzukizuna da

Gaur egun, bakardadea hainbat eta hainbat herrialdetan, eremutan, biztanleria taldetan eta abarretan hedatzen ari den epidemia globala dela adierazten ari dira behin eta berriro. Gaiaren inguruko interesa nabarmen handitu da, eta lehen mailako albiste bilakatu; irakurle kopuru handiko egunkarietako lehen orrialdetan ikusten dugu. Hainbat diziplinatan —hala nola epidemiologian, neurozientzian, psikologian



eta soziologian— egin diren aurkikuntzek izan dute eragina horretan. Aurkikuntza horien arabera, bakardadea eta antzeko kontzeptuak (gizarte isolamendua eta abar) arrisku faktoreak dira osasunari dagokionez, eta emaitza negatiboen tasa (heriotza tasa, adibidez) handitzea eragin dezakete.

Holt-Lunstadek eta kolaboratzaileek zuzendutako lanetan eta beste askotan ondorioztatu dutenez, gizarte loturaren alderdi zehatz batzuek (bakardadeak, esaterako) eta bizitza ohitura kaltegarriek pareko eragina dute heriotza tasan. Holt-Lunstadek eta kolaboratzaileek (40) 2010ean ondorioztatu zuten konexio sozialaren eta hilkortasun goiztiarraren arteko lotura: gizarte loturak gora egiten duen heinean, heriotza goiztiarraren tasak behera egiten du. Bost urte beranduago, gizarte konexioaren alderdiak —gizarte isolamendua, bakardadea eta bakarrik bizitzea, besteak beste— banaka neurtu zituen meta-analisi batek¹ agerian utzi zuen alderdi horietako bakoitzak eragin nabarmena duela hilkortasun arriskuan, ezagunak diren beste arrisku faktore batzuek dutenaren parekoa (2). Emaitza horien arabera, gizarte loturak ongizate fisikoan (41) eta bizitza luzeran (40) ere eragiten du, ongizate psikologikoan eta emozionalean bezala. Gizarte konexioek edo horien faltak zuzeneko eta zeharkako eragina (42) dute osasunean eta hilkortasun arriskuan, eta modu askotan eragiten dute. Oraindik argitzeke dago bakardadea eta osasuna lotzen dituzten mekanismo kausal horiek nola sortzen diren eta nola irauten duten. Hori jakiteak aukera emango luke bi norabideetan dauden erlazioak ulertzeko eta osasun emaitza zehatzak banakatzeko (1, 43, 44). Illo beretik, gizarteko egiturazko eta kulturako aldaketek osasuna baldintzatzen duten faktore sozialetan izan dezaketen eraginean sakondu beharra dago. Era berean, aztertzekoa da aipatutako aldaketek nola eragiten duten harremanen sarean antzemandako gabezietan eta pertsonen ingurunean parte hartzeko moduetan; hau da, norberak sentitzen duen bakardadean (44, 45).

Esparru horretan, bakardadearen gaiak bizitza osasuntsua izateko duen garrantziarekiko sentsibilizazioa handitu egin da. Hori guztia gizartean aldaketa sakonak gertatzen ari diren testuinguruan kokatu behar da, eragina baitute harremanak sortzeko eta iraunarazteko moduetan.

¹ Metodo sistematikoa, aldagai independente baten efektuari buruzko azterketa enpirikoen emaitzak laburbiltzeko, dela esku-hartzearena, dela tratamenduarena, azken emaitza zehatz batean.

(2) Bakardadeari buruzko azken eztabaiden ardatz izan diren alderdiak

Aldaketa horien artean aipagarria da bizikidetza ereduen inguruan gertatzen ari dena, bakarrik bizi diren pertsonen kopurua gero eta handiagoa eta nabarmenagoa baita. Askotariko joera demografikoak bat datoz horretan: gora doa etxe banatan bizi diren pertsonen segregazioa (46), bai eta biztanleriaren mugikortasuna ere, esparru globalago eta urbanizatuago baten barruan (47). Laneko harremanetan, familia egituran, konektagarritasun digitalean eta hirietako bizimodu sozialetan behin eta berriro gertatzen ari diren aldaketa azkar eta sakonak interakzio sozialen kantitatean eta kalitatean eragiten ari dira. Hala, lehen mailako loturak eta horien inguruko balioak eta aurreikuspenak eraldatzen ari dira (48, 49).

Horrek guztiak eragina du harremanak izateko aukeretan, loturak ehuntzeko kalitatezko denboran, konfiantzaren garapenean eta talde baliotsuetako ohiko partaide izatean, eta horri egungo gizartean nagusi eta desiragarri diren balio nagusien eragina gehitzen zaio. Baumanen gizarte likidoaren teoriak (50, 51) ere azaltzen du modernitatean gertatzen ari den loturak ezartzeko moduaren aldaketa, eta horrek bakardadearen fenomenoan duen eragina. Baumanek dioenez, kontsumismoak bideratzen du norbanakoaren jarrera gauzen aurrean, baita harremanen kasuan ere. Estetikaren ikuspegitik begiratzen zaio guztiari, eta edertasuna, desira eta gozamina eskaintzeko duen ahalmenaren arabera ebaluatzen da dena. Hala, erabili eta botatzeko gauza (edo ordezkagarri) bihurtzen da guztia, baita pertsonak ere. Beraz, arbuioaren edo ordeztua izatearen esperientziak, baztertua (edo ordeztua) izateko beldurrak eta erabili ondoren etengabe alde batera utzia izateak gizakion arteko loturak ahuldu, higatu eta, azken buruan, suntsitu egiten dituzte (51). Ekonomia kapitalistak nagusi diren mendebaldeko gizarteetan, desberdinkeria sozioekonomikoek eta harreman sozialetan —zerbitzuen eskaintza barne— egon diren aldaketek (maila indibidualean zein komunitarioan) sakonki alda dezakete harreman pertsonalek errealitatean duten eginkizuna, bai eta hainbat mailatako laguntzen eskuragarritasuna ere, eta horrek ondorioak ditu ongizatean (44, 45). Bakardadearen eta osasunaren arteko erlazioa komunitateen narriaduraren eta higaduraren bidez gauzatuko litzateke; hala, gizarte loturak galduko lirateke eta rolen esanahia eta asmoa eskastu. Hortaz, desberdinkeriak betikotzen dituen sistema batean, modernitate likido garaikidearen ezaugarri den hedonismoaren esparruan aukera askatasuna erabiltzearen emaitza paradoxikoa da



bakardadea. Egitura eta arau aldaketa horiek guztiek sortzen duten egoeran, esku hartze zabala egin behar da, komunitatea eraikiko duena, ondorez sozialaren erantzukizuna pertsonarengan jarri gabe.

Edonola ere, loturak sustatzearen garrantziaz kontzientziazteko orduan, kontuz ibili behar da bakardadea «XXI. mendeko epidemia» dela errepikatzen duten mezuekin. Irakurketa horrek askoz zabalagoa den fenomenoaren esanahia mugatzen du eta beharrezkoa ez den alarma soziala pizten du. Biztanleriak, oro har, «epidemia» hitzari ematen dion esanahia kontuan hartuta, bakardadearen fenomenoak modu masiboan edo kontrolaezinean hazten ari den egoera dela pentsa daiteke. Baina ebidentzia mistoa da, COVID-19a iritsi arte behintzat; oraindik ezin da zehazki baieztatu fenomenoak gora ari den, egonkor dagoen —baina haren gaineko kontzientzia handiagoa dugun— edo behera doan (52). Haatik, jakina da bakardadearen inguruko estigmak larriagotu egiten dituela fenomenoaren ondorio negatiboak, inguruneke pertsonetako loturaren bidez laguntza eskatzeko probabilitatea murrizten duela eta pertsonen arteko harremanak eragiten diela. Mezu negatiboak erabiltzen badira, arbuioa, ukazioa, beldurra eta bakardadearen estigmatizazioa izan daitezke erantzuna. Izan ere, hasteko, imajinario sozialean, ahuleziarekin, moldatu ezinarekin edo gaitasun sozialik ezarekin (11) lotzen dira bakarrik sentitzen diren pertsonak. Gainera, pertsonak esperientzia horren beldur dira, norberaren existentziarekin (53) lotutako izua da, eta horrek zaildu egiten du arazoari aurre egitea. Bakardadea epidemiatzat jotzen bada, patologizatu egiten da zenbait aldaketa sozialen lorpena, eta maila indibidualera eramaten da gizarte aldaketa sakon baten emaitza den horri —seguruenik oraindik ere ondo ulertzen ez denari— aurre egiteko erantzukizuna.

Hori dela eta, garrantzitsua da loturen eta horiek eraikitzeke oinarrien hobekuntza politika publikoen erdigunean jartzea. Bakardadea fenomeno konplexua da, alderdi anitzekoa, eta horren eragile diren kausei modu integralean erantzun behar zaie. Bakardade esperientziei erantzute aldera, pertsonen artean eta komunitatean kalitatezko harremanak ehuntzeko testuinguruak eta baldintzak sortzera bideratu behar dira ahaleginak, betiere maila indibiduala gaindituko duen ikuspegitik. Hala, saihestu daitezkeen faktoreekin lotutako bakardadearen agerpena minimizatu ahal izango da, eta fenomenoaren iraupena murriztu, egoerak saihestezina direnean.

3





BAKARDADEA ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

Puntu honetara helduta, egin beharreko galdera da hau: zer faktorek sustatzen dute bakardadea agertzea, eta, alderantziz, zer faktorek babesten dute fenomeno horren aurrean? Literatura zientifikoari erreparatuta, bakardade probabilitate handiarekin lotura duten ezaugarriak, egoerak edo egitateak identifikatzera bideratu da ikerkuntza, hein handi batean. Aztertutako faktoreen aniztasuna izugarria da, eta gaur egun hainbat maila hartzen ditu: faktore indibidualak, batez ere soziodemografikoak —hala nola adina eta sexua—; pertsona arteko faktoreak —besteak beste, gizarte sarea, parte hartzea eta gizarte konexioarekin lotutako beste alderdi batzuk—, eta faktore komunitarioak —gune berdeak, etxebizitza, auzoa, inguruneko elementuak eta abar—. Arrisku faktoreen inguruan sortutako ezagutza mikro mailako ikuspegia landuz jaso da batez ere; hau da, pertsonaren aldagaiak aztertu dira, eta ez hainbeste testuinguru soziala. Beraz, xehetasun handiagoa nabari da mikro maila osatzen duten banakako eta pertsonen arteko faktoreek bakardadearen esperientzian dituzten loturari eta/edo ondorioei dagokienez [54].

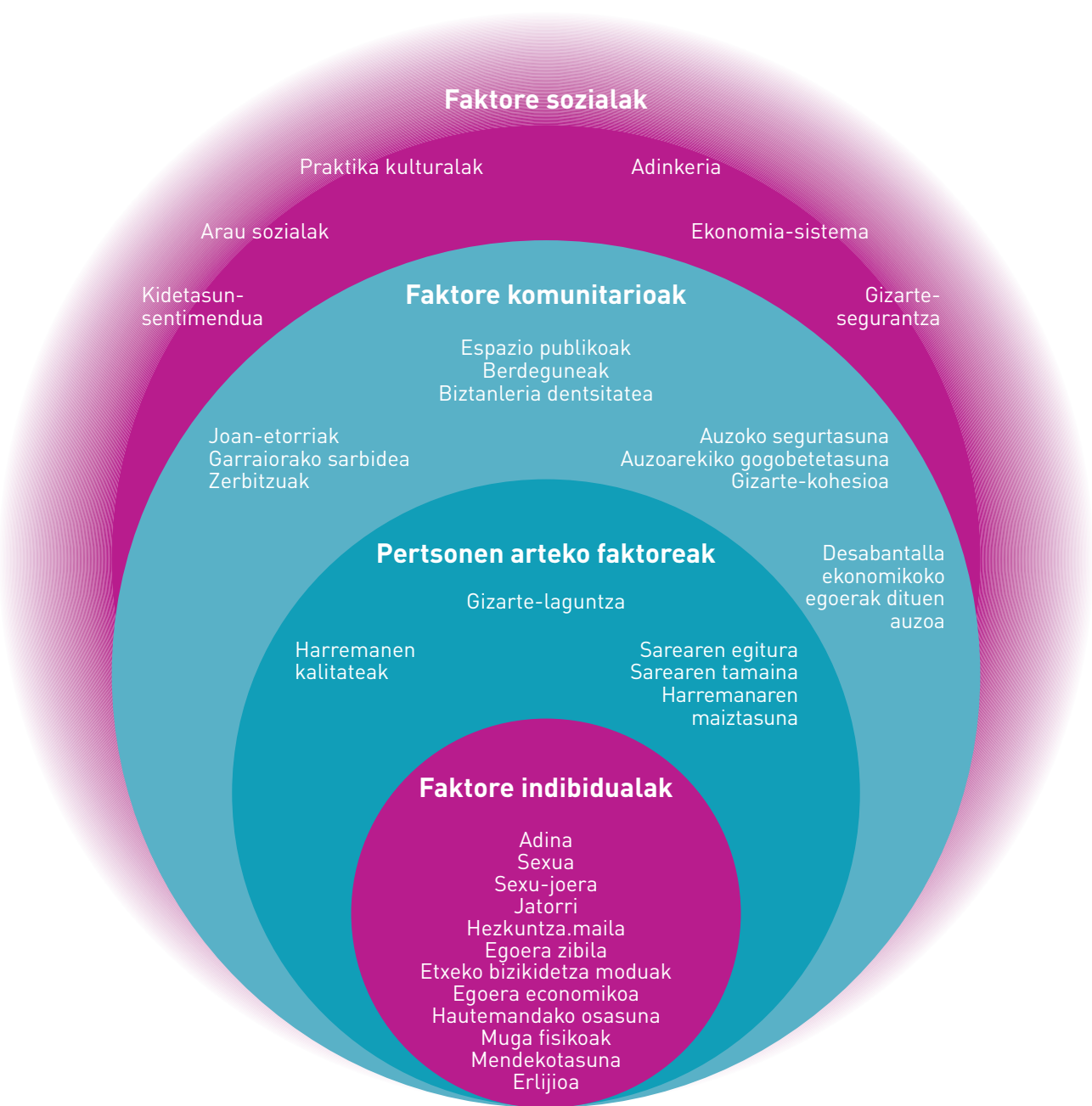
[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

Arrisku faktore komunitarioek edo sozialek bakardadearen agerpenarekin duten lotura aztertzen duen ikerkuntzak gora egin du azken urteetan; izan ere, handitu egin da fenomenoari ikuspegi zabalagoarekin aurre egin beharraren inguruko kontzientzia. Bide horretan, Meehanek eta kolaboratzaileek (54) egindako berrikusketan, askotariko faktoreak bildu dira, eta horiek bakardadearen esperientziarekin eta adinekoen gizarte isolamenduarekin duten lotura jaso da. Lan horretan, eragina duten 18 faktore laburbildu dituzte, eta kategoria komunitarioan edo sozialean sailkatu, erreferentziako azterketan adierazitakoa kontuan hartuta; gainera, faktoreetan aldaketak eragiteko beharrezkoa den gobernu mailari eta aldagai bakoitzaren eraginaren irismenari erreparatu diete. Ondorioztatu dutenez, azterketetan, faktore komunitarioak gehiagotan lotu dira bakardadearekin faktore sozialak baino. Faktore komunitarioen artean daude tokiko inguruneari eta pertsona talde jakin bati eragiten dietenak, eta ez gizarteari oro har; faktore sozialak, berriz, politika sozialaren eta ekonomikoaren menpe daude, eta komunitateak partekatzen dituen ideien eta sinesmenen arabera dira.

Ikerkuntzako eta politikako gero eta profesional gehiagok eskatzen dute bakardadea osasun publikoko gaitzat jotzea, eta, hala, gaiari zeharkako ikuspegi batetik heltzea. Hori dela eta, Dahlbergekin eta Krugerekin (55) proposatutako esparru sozioekologikoa hartu dugu kontuan; hots, Meehanek eta kolaboratzaileek (54) egindako berrikusketan erabilitakoa. Bertsio horretan, elkarri lotuta dauden lau interakzio maila proposatzen dira: indibiduala, pertsonen artekoa, komunitarioa eta gizarte mailakoa. Atal honetan ez dugu xehetasunez jasoko bakardadearekin lotutako faktore guztien inguruan pilatutako ezagutza, eduki hori zabala izanik, dokumentu oso baterako emango bailuke. Hala ere, aztertutako zenbait faktoreri buruz eskuragarri dagoen ebidentziaren inguruko ondorio eguneratuak azalduko ditugu, ereduaren eta bakardadearen maila zehatzen arabera. Aipatuko diren faktore guztiek ez dute kausa-efektu erlazioa bakardadearekin, baina haien eraginpean dauden pertsonen bakarrik sentitzeko probabilitate handiagoa izan dezakete.



2. taula: **Bakardadea eragiten duten faktoreak**



Norberak egina, Meehan et al. (2023) egileen lanean oinarrituta

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

3.1. Faktore individualak

Atal honetan, bakardadeari dagokionez, maila indibidualari erreparatzen dioten eta gehien aztertu diren faktoreen inguruko aurkikuntzak laburbildu ditugu. Faktore horien artean honako hauek aukeratu ditugu: adina, sexua, migrazioa, laneko egoera, egoera zibila, etxean bizi diren pertsonen kopurua eta diru sarrerak. Era berean, Euskadiko nahi gabeko bakardadearen Barometroan (56) jasotako emaitza batzuk hartu ditugu kontuan, faktore bakoitzaren arabera bakardadeak Euskadin duen pisua azaltzeko.

3.1.1 Adina

Bakardadearen inguruko literatura zientifikoaren zati oso nabarmen batek adinekoei erreparatzen die. Arrisku talde nagusietako bat da, bakardadearen esperientzia azaltzea eta iraunaraztea eragiten duten zenbait faktore adin berantiarretan agertzen baitira (57). Hala ere, eskuragarri dagoen ebidentzia aztertuta, adinaren eta bakardadearen artean zuzeneko erlaziorik ez dagoela ikusi da. Hortaz, adin batera heltzea ez da, berez, pertsona batek bakardadea sentitzeko arrazoia. Bizitza osoari erreparatuta ikusi diren desberdintasunak batez ere adin tarte jakin batzuetan azaltzen diren beste arrisku faktore batzuen maiztasunarekin lotuta daude (34).

Ebidentziak erakusten duenez, bakardadearen fenomeno gehiago azaltzen da nerabezaroan eta helduaro goiztiarrean, baita zahartzaroan ere. Hala, egoera horren adierazpen grafikoak, adin tarteen arabekoak, U itxura du (36). Nolanahi ere, ekuazioan beste osagai batzuk sartzen direnean —alarguntasuna edo bizilekuaren aldaketa, adibidez—, ez da argi egoten adina denik bakardade sentimenduaren eragilea (58). Hori dela eta, adinaren eta bakardadearen arteko lotura ahula dela esaten da (59). Baieztapen hori berretsi du bizitza osoa kontuan hartuta bakardadearen egonkortasuna eta aldaketak ikertu dituzten luzetarako lanen inguruko meta-azterketa batek. Azterketa horrek biztanleei urteetako jarraipena egin dieten beste ikerlan batzuk biltzen ditu, eta ondorioztatu du batez besteko bakardade maila nahiko egonkorra izaten dela bizitzan zehar (60).



Datuen arabera, adinekoen taldeak bakardadea sentitzeko arrisku handiagoa du; izan ere, fenomenoak gora egiten du adin ertainean, eta 80 urtetik aurrera gorakada nabarmena izaten da (61). Horrek ez du esan nahi zahartzaroak nahitaez bakardadera eramaten duenik, edo adinak berez dakarren esperientzia hori areagotzea, urteak betetze hutsagatik. Kontua da bizitzako etapa horietan maizago gertatzen diren egoerak bakardadea azaltzeko arrisku faktore direla (62). Egoera horien artean nabarmentzekoa da pertsonen bizitza osoan izan dituzten loturen galera; hau da, lagunak, senitartekoak eta/edo bikotekidea galtzea (63, 64). Bizitza luzeagoa dutenek probabilitate handiagoa dute harreman pertsonalen eremuan galerak bizitzeko, eta egoera hori areagotu egiten da zahartzaroan; aldaketa eta gabezia horiek bakardade sentimenduak eragiten dituzte. Izan ere, aurrerago ikusiko dugunez, alarguntasuna da zahartzaroan bakardadea azaltzeko arrisku faktore nagusietako bat, eta, beraz, pertsonen egoera zibila kontuan hartzen denean, adina ez da hain erabakigarria izaten. Antzera gertatzen da osasun edo mugikortasun arazoak azaltzen direnean, eta horrelakoak gehiago gertatzen dira adineko pertsonen artean. Osasun egoeraren aldaketek eragina izan dezakete harremanetarako jarduera sozialean, hartu emanak izateko moduan eta abar; egunetik egunera laguntza beharrak handiagoak diren heinean, gizarte laguntzen beharrak ere gora egin dezake.

Ikusten denez, bizitzako etapa jakin batean bakardadea agertzea estuki lotuta dago garai horretan ohikoak izaten diren gertakariekin. Pertsonatik gazteenen taldean ere hala gerta liteke, batez ere etapa horretan jazotzen diren bizi gertakarien berezitasunagatik, baita bakardade sentimendua azaltzean estandarrek eta aurreikuspenek duten eraginagatik ere. Adinekoek hurbileko familian izaten dituzte harreman gehienak; gazteen kasuan, berriz, adinkideen eta lagunen pisua funtsezkoa da bakardadearen sentimendua azaltzeko (65). Ildo horretan, 0 eta 24 urte bitarteko gazteentzat, isolamendu sentimendua da bakardadea, beren gizarte testuingurutik baztertuta eta deskonektatuta daudela sentitzen baitute (66). Lehenago azaldu dugunez, nerabezaroan eta aurreko etapan ere elkarreragin soziala funtsezkoa da nortasuna eratzeko eta familiatik indibidualizatzeko. Horregatik, jazarpenak eta antzeko gertakariak larriagotu egin ditzakete bizitzako etapa horretan sortzen diren harremanen aldaketa prozesuak. Garai horretan, gainera, bakardade iragankorra maiz azaltzen da (38). Datu horien irakurketa positiboa eginez, azpimarragarria da nerabezaro goiztiarrean bakarrik

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

sentitzen diren pertsona gehienak ez direla berdin sentitzen bizitzako etapa horren bukaeran. Dena den, adin horretan bakardadeak duen estigma soziala dela eta, zaila izan daiteke sentimendua kudeatzea; hori dela eta, garaiz egin behar da esku hartzea, esperientzia luzatzeko probabilitatea gutxitze aldera.

Euskadiko nahi gabeko bakardadearen Barometroan jasotako datuek berretsi dutenez, gazteen taldeak du bakardadearen prebalentziarik handiena. Zehazki, 18 eta 34 urte bitarteko pertsonen artean, bakardadeak askoz presentzia handiagoa du (% 23,8koa) aztertu diren beste bi adin taldeetan baino (% 13,5koa 35 eta 54 urte bitarteko pertsonen artean eta % 11,5koa 55 urtekoen eta hortik gorako artean). Kasu horretan, badirudi laginaren adinak gora egin ahala bakardade sentimendu gutxiago adierazten dela. Alde horiek lehen aipatutako bizitzako gertakarien ondorio izan daitezke —batez ere garai jakin batzuetan gertatzen baitira—, baina baita azterketan hiru adin tarte bereizi izanaren ondorena ere. Hirugarren taldea, 55 urtetik gorakoena, bereziki askotarikoa da, haien bizitzako gertakariei dagokienez: seme-alaben emantzipazioaren ondoriozko aldaketak etxean, maite dituzten pertsonen galera, eta mugikortasuna baldintzatzen duten osasun arazoak agertzea, besteak beste (67).

Bizitzako etapetan bakardadea adierazten duten emaitzak interpretatzean, etapa bakoitzaren berezitasunak hartu behar dira kontuan, bakardadearen esperientzia dinamikoa baita, eta bizitzako gertaeren eta horien testuinguruen arabera ere aldatu egiten delako.

3.1.2 Sexua

Bakardadearen inguruan aztertu izan den beste aldagai klasiko bat sexua da. Literatura zientifikoari erreparatuta, emakumeek bakardadea sentitzeko arrisku handiagoa dute. Hala ere, orain arteko ebidentzien arabera, errealitatean hori ez dago hain argi, eta jarraian azalduko ditugun zenbait alderdirekin lotutako genero kontuak baldintzatzaile izan daitezke.

Alderdi horietako lehena emakumeek hein handiagoan sentitzen dituzten egoerekin dago lotuta. Emakumeek bizitza luzeagoa dutenez, probabili-



tate handiagoa dute alarguntzeko edo osasun arazoak izateko, esaterako (68). Bi faktore horiek bakardadea sentitzeko arriskua handitzen dute, eta emakumeen artean sarriago gertatzen direnez, sexuaren eta bakardadearen arteko lotura erakutsiko lukete. Izan ere, aldaketa handiak dakartzate; adibidez, bizikidetzan, gizarte sarean, ingurunean parte hartzeko moduan eta gizarte laguntzaren hartu emanean (69).

Bigarren alderdia egoera emozionalak onartzeko eta partekatzeko prestasunarekin lotuta dago. Gizonek, tradizionalki, uzkur egin diote emozioak adierazteari, eta bakardadearen gaiarekin berdin gertatzen da (70). Horregatik, askotariko emaitzak lortu dira neurtzeko moduaren arabera. Zuzenean galdetu denean bakardadea sentitzen ote den, emaitzek diote batez ere emakumeak direla bakarrik sentitzen direnak (11, 39). Baina bakardade hitza esplizituki aipatzen ez duten eskala estandarizatuak erabili direnean, aurkako emaitzak lortu dira; hau da, bakardadearen datua apur bat handiagoa izan da gizonen artean (34, 71).

Hirugarrenik, gizonen eta emakumeen jokabide soziala desberdina dela baieztatu izan da, eta, beraz, premia sozialei erantzuteko modua ere aldatu egiten da sexuaren arabera. Hortaz, haien gizarte konexioak desberdinak izan daitezke, eta, seguruenik, irizpide desberdinen arabera ebaluatzen dituzte harremanak (34).

Berriki argitaratutako Euskadiko nahi gabeko bakardadearen Barometroan jasotako datuetan ikusten denez, gizonekin alderatuta, emakume gehiagok adierazi du bakarrik sentitzen dela, baina datuen arteko aldea nahiko txikia da. Hain zuzen, elkarrizketatutako emakumeen % 15,8k dio bakarrik sentitzen dela, eta azterketan parte hartu duten gizonen artean % 13,1 dira hala sentitzen direnak.

Laburbilduz, sexua-bakardadea aldagaien arteko erlazioa konplexua da, eta sakonki ulertu beharra dago, bakardadearen esperientzia prebenitzeko esku hartzeetan kontuan izateko.

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

3.1.3 Migrazioa

Badirudi zenbait ezaugarri eragina dutela bakardadea sentitzearen esperientzian, hala nola arrazak, etniak eta migrazio aurrekariak (34). Nolanahi ere, lotura horretan egiturazko faktoreak sar daitezke tartean, arraza edo etniaren arabera desberdintasuna sortzen dutenak. Faktore horiek bakardadearekin lotura dutela egiaztatu da oraintsu. Era berean, harremanen edo migrazio esperientziak gauzatzen diren baldintzen inguruko balio kulturalak ere eragina izan dezakete. Demelovak eta kolaboratzaileek (2024) baieztatu dutenez, «migratzaile izateak, bestelako aurpegierak, jatorriko kulturari eusteak edo desberdintasuna ageriko egiten duten osagarriak (saria, hijaba eta abar) erabiltzeak estigma handitzea eta bazterketa eragiten dute gaur egun» (13, p27). Dena den, migrazioaren aldagaiak askotariko esperientziak eta egoerak laburbiltzen ditu. Beraz, agerikoa da ebidentzia gehiago behar dela bakardadea nola sustatzen duen ulertzeko, eta esperientzia horrek askotariko migratzaileentzat dituen ezaugarriak jakiteko. Puntu honetan, migrazioaren eta bakardadearen arteko loturaren laburpena jaso da.

Migrazio prozesuak berak eraldatu egiten du helmugan eskura dagoen gizarte sarea, eta baita harekin lehendik zegoen harreman modua ere. Ikusi denez, adin guztietako migratzaileek bakardade maila handiagoa adierazi dute bertako biztanleek baino (34, 72). Leku edo ingurune berri batera iristean konexio berriak sortzea erronka da berez, eta are zailagoa izan daiteke pertsonen integrazioa baldintzatzen duten oztopo linguistikoak, kulturalak eta egiturazkoak tartean daudenean. Alderdi horien artean, tokiko hizkuntza ezagutzea funtsezko faktorea da gizarte sare berria garatzeko orduan (73).

Bertako biztanleek eta etorkinek sentitzen duten bakardade mailen arteko aldeari buruz Barjakovák eta Garnerok (34) emandako azalpenean, bertako kide izatearen edo ingurunera egokitzearen sentimendua ere kontuan hartu da. Denborarekin, lotura horretan sakonduko duten azterlan gehiago emango dira ezagutzera, baina Belgikan egindako ikerlan baten emaitza aipatu nahi izan dugu, adibide gisa. Horren arabera, senitartekoen eta tokiko adiskideen kopurua (eta haiekiko harremanen maiztasuna) bakardade maila apalekin lotuta dago; ez da gauza bera gertatzen jatorriko sarearekiko harremanekin, sare hori irteerako herrialdean geratu bada (74). Gainera, helmugan ezagututako



beste pertsona batzuekin migrazioaren esperientzia partekatzea lagungarria izan daiteke, jatorriko herrialde bereko kideekin lotura berriak ezartzeko.

Euskadiko nahi gabeko bakardadeari buruzko 2024ko Barometroan jasotako datuen arabera, atzerrian jaio diren edo atzerrian jaiotako aita edo ama duten pertsonen artean bakardade maila Euskal Autonomia Erkidegoan jaiotako biztanleek sentitzen dutenaren bikoitza da (% 30,2koa eta % 12,4koa, hurrenez hurren). Orobat, nabarmentzekoa da migratzaileek baliabide ekonomiko eta lan aukera gutxiago izaten dituztela, eta haien artean langabezia tasa handiagoa dela; gainera, bizi dituzten desberdinkeria sozialekin lotuta (34) osasun egoera kaskarragoa izan dezakete (75). Faktore horiei beste batzuk ere hartu behar dira kontuan, hala nola hezkuntza maila eta gizarte harremanekiko gogobetetasuna (76); aldagai horiek guztiek migrazioaren eta bakardadearen arteko lotura indargabetzen dute. Hau da, migrazioak bakardadearekin duen lotura azaltzeko, nahitaezkoa da egiturazko faktoreak kontuan hartzea (34).

Laburbilduz, migrazioaren eta bakardadearen arteko erlazioa ulergarriagoa da hainbat faktore aintzat hartzen direnean; besteak beste, egoera sozioekonomiko objektiboak, osasuna, diru sarrerak eta kide izatearen sentimendu subjektiboak (56).

3.1.4 Egoera ekonomikoa

Egoera ekonomikoak ere zerikusia du bakardadea sentitzearekin, lotura estua duten beste faktore batzuen bidez (osasuna eta gizarte partaidetza, adibidez). Esan daiteke ahalmen ekonomikorik handiena duten pertsonak bakardade gutxiago sentitzen dutela, eta, bizitzako une jakin batean finantza egoera kaskartzen bada —batez ere helduaroan eta zahartzaroan—, esperientzia subjektibo horrek gora egiten duela (34, 77). Ahalmen ekonomikoa eta bakardadea lotzen dituzten ildo nagusietako bat jarduera sozialak dira; izan ere, ahalmen ekonomikoak gizarte jarduerak ahalbidetzen ditu, eta, horien bidez, beste pertsona batzuekiko harremanak sor daitezke. Beraz, egoera ekonomiko kaskarrak eragina izan dezake bakardadearen esperientziari aurre

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

egiteko estrategietan, beste pertsona batzuekin elkartzeko lekuetara joateko eta horrelako jarduerak egiteko gastua ordaintzea zaila izan baitaiteke. Finantza baliabide nahikorik ez dutenek gainerakoek baino aukera gutxiago izan ditzakete gizarte loturak sortu eta horiei eusteko, eta, ondorioz, egoera ahulagoan egon daitezke bakardade sentimenduei aurre egiteko (34).

Hala ere, finantza baliabideen faltak, bakardade handiagoarekin ez ezik, lotura izan dezake, lehenago esan bezala, harreman pertsonalak izateko moduan eragiten duten beste egoera batzuekin ere, osasun egoerarekin, esaterako (78). Izan ere, egoera ekonomiko kaskarrari osasun arazoak gehitzen bazaizkio, aurre egiteko zailak diren egoerak sortzen dira eta bakardade iraunkorrakoak eragin ditzakete. Faktoreen batuketa horrek eragin ditzake hainbat herrialdetan dauden bakardade maila handiak; Espainia da herrialde horietako bat (79).

3.1.5 Egoera zibila

Bakardade esperientziarekin lotura izan dezaketen beste faktore batzuk aztertzean, bikote harremanek eta antzekoek garrantzi berezia dute. Bikotekidearen absentsiak pertsonaren bakardade sentimendua areagotu egin dezake, baina, dena den, kasuaren arabera, bakardadea era batera edo bestera agertuko da. Hausturaren, banantzearen edo dibortzioaren ondorio izan daiteke, baina bikotekidearen heriotzak ere eragin dezake, edo bikotekide iraunkorrik ez izateak edo ez ezkontzeak. Gertakari horiek guztiak modu desberdinean eragiten dute bakardade sentimenduan.

Azterlanen ondorioen sintesiari erreparatuta, egoera zibilaren eta bakardadearen arteko loturan ñabardurak daude adinaren arabera. Hain zuzen, gazteen artean (30 urtetik beherakoen artean) bikotearen egoerak ez du loturarik bakardadearen esperientzia subjektiboarekin; 31 eta 65 urte bitarteko artean, berriz, loturak antzeman dira (80). Bikotekidearen galerak egoera zibilean eragiten duen aldaketaren kasuan, bakardade sentimendua areagotzea dakarte bizitzaren erditik aurrera; bi gertakarien artean kausa-ondorio erlazioa ezar daiteke (58).



Horrek ez du esan nahi alargun geratzen diren pertsona guztiek bakardadea luzaroan sentitzen dutenik. Batzuentzat bizipen iragankorra da, eta beste pertsona batzuekin loturak ezartzea edo berrezartzea eragin dezake, bereziki doluaren intentsitatea arintzen denean (34). Badirudi hasiera batean bakardade sentimendua handitu egiten dela, pertsonak jasotzen dituen bisitak edo seme-alabekiko duen lotura edozein direla ere (70). Bakarrik sentitzen diren pertsonak identifikatzeko faktorea izan daiteke, batez ere galeratik denbora gutxi igaro bada.

Bestalde, bikotekidea izatea babes faktoretzat hartu ohi da; hau da, horrelako harremana dutenek bakardade gutxiago adierazten dute. Hala ere, bikote harremanean behar besteko laguntzarik jasotzen ez bada, harremanaren kalitatea eskasa bada edo pertsonak beharrezko duten hurbiltasunik ez badago, kideek bakardadea senti dezakete (34).

3.1.6 Etxeko bizikidetza moduak

Sarritan, bakarrik bizitzea gizarte isolamendua adierazten duen aldagaitzat hartzen da. Pertsona bakarreko etxeetan bizitzea arrisku faktore izan daiteke, batez ere sozializazio oro eta gizarte laguntza etxetik kanpo bizi diren pertsonen menpe dagoelako. Egoera hori, kasu batzuetan —mugikortasun arazoak daudenean, adibidez—, konexio sozialerako oztopo garrantzitsua izan daiteke (81).

Azterketa askotan egiaztatu denez, bakarrik bizi diren pertsonak bakardadea sentitzeko probabilitate handiagoa dute; izan ere, iragarle sendotzat jotzen da hori (34). Alabaina, bakarrik bizitzeko erabakia hartzeari erreparatu behar zaio pertsonak sentimendu hori duten ala ez aztertzeko. Ildo horretan, bakarrik bizitzea aukeratu ez dutenek proportzio handiagoan adierazi dute bakardadea sentitzen dutela borondatez hala bizi direnek baino (82).

Euskadiko nahi gabeko bakardadearen Barometroaren kasuan ere, bakardade emaitza nabarmenagoak erakutsi ditu faktore horrek. Lagunduta bizi diren pertsonen % 11,8k dio bakarrik sentitzen dela, eta bakarrik bizi direnen % 26k (bikoitzak) adierazi du bakardadea sentitzen duela. Era berean, aldeak daude bakarrik bizitzea aukeratu dutenen eta ezinbestean hala bizi direnen artean.

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

Beraz, pentsa daiteke lagunduta bizitzea konponbidea izan litekeela ezinbestean hala bizi direnen kasuan. Baina, ildo horretan, garrantzi handikoa da elkarrekin bizi diren pertsonen arteko lotura mota. Berriki egindako azterketa batean ondorioztatuenez, bakardadea hein handiagoan sentitzen dute familiakoak edo bikotekidea ez diren pertsonekin batera bizi direnek (13). Lanaren egileek etxebizitza eskuratzeko arazo globala ekarri dute gogora, bizikidetza ez baita aukeratutako zerbait, familiatik emantzipatzeko eta bizitza proiektua garatzeko aukera bakarra baizik. Beraz, ez da nahikoa norbaitekin bizitzea. Etxean bikotekidearekin bizitzea badirudi erabakigarria dela bakardadearen (34) agerpenean, adinekoen (83) eta gizonen (84) kasuan, bederen.

Laburbilduz, bakarrik bizitzea estuki lotuta dago bakardade sentimenduekin; norbaitekin bizi direnen kasuan, berriz, lotura hori ez da hain handia, batez ere bikotekidea etxe berean bizi bada. Lotura horri erreparatuta, aipagarria da zenbait faktorek —pertsonen gizarte sarearen zati baten ezaugarri direnek— eta ingurune hurbilean laguntza eskuragarri izateak duten eragina. Nolanahi ere, bakarrik bizitzearen eta bakardade sentimenduen arteko kausa-efektu erlazioa zehazki nola sortzen den hobeto ulertu behar dugu, esku hartzeak egokitzeko (34).

3.2. Pertsonen arteko harremanen ezaugarri diren faktoreak

Pertsonak dituzten gizarte harremanen eta interakzioen multzoari esaten zaio gizarte ehun edo sare (78). Bakardadea sare horretan nabaritutako gabezien emaitza da. Norberak dituen harreman pertsonalen eta izan nahiko lituzkeen arteko alderaketa egitean nabaritzen da gabezia hori, bakardadeari buruzko hurbilketa teorikorik zabalduenaren arabera; alegia, desberdintasun kognitiboaren teoriak (81) dioenez.

Barjaková eta Garnera (34) egileek askotariko alderdiak gehitu zituzten beren berrikuspen lanean, hala nola gizarte sarea, harremanaren kalitatea eta talde espezifikoak (familia, lagunak eta abar). Lan horretan ondorioztatzen denez, gizarte sareari dagokionez, honako alderdi hauei



erreparatzen zaie ikerlanetan batez ere: sarearen tamaina eta askotariko figurekin (famihiarekin, lagunekin, auzokoekin eta abar) pertsonak duen harremanen maiztasuna, sareko pertsonetikiko harremanaren kalitatea, laguntza soziala eta konfiantzazko pertsonaren bat izatea. Gizarte harremanetako elementu batzuk antolatzen eta ulertzen lagunduko duen kategorizazioa egiteko xedearekin, gizarte loturen kontzeptua proposatu da. Kontzeptuak barne hartzen ditu interakzioak, harremanak, rolak eta pertsonak, komunitateek edo gizarteak, oro har, senti ditzaketen loturak (85). Faktore anitzeko egitura horretan, harreman pertsonalen ezaugarriak zehazteko Sanchezek (32) lehenago proposatutako hiru osagai bereizten dira.

Lehena, pertsonaren gizarte loturen sarearen egitura da, eta hainbat alderdiri erreparatzen dio. Horietatik intuitiboena sarearen tamaina da; hau da, egunerokoan zenbat pertsonarekin jartzen den edo jar daitekeen harremanetan. Alderdi hori isolamendu sozialaren adierazle inplizituztat hartzen da (17). Pertsona guztiek ez dute tamaina bereko sarea, baina, normalean, zenbat eta kide gehiagok osatu, orduan eta hein txikiagoan azaltzen da bakardadea. Zenbait ikerlanetan ondorioztatu denez, gizarte sare handia eta askotarikoa duten pertsonak ongizate maila handiagoa izaten dute harreman gutxiago, mugatuagoak edo hartu eman askorik gabeak dituztenek baino (86, 87). Hori dela eta, garrantzitsua da laguntzako harreman sarea tokian garatu eta eskura izatea. Sare horretan, senitartekoak, lagunak eta auzokoak egongo dira (88). Hala ere, sare zabal batek ez du bakardadearen aurreko babesa bermatzen, biztanle talde jakin batzuetan behintzat, adinekoen kasuan, esaterako (58). Eskura ditugun datuak kontuan hartuta, bakardadea sentitzeak sarearen tamainan eragiten du, eta alderantziz, pertsonen sare zabalak bakardadea gutxitzen du. Beraz, bi norabideko erlazioa da (89).

Sareko kide bakoitzarekin pertsonak duen harremanaren maiztasuna funtsezko datua da gizartean duen parte hartzea ulertzeko. Faktore hori neurtzeko, denbora tarte jakin batean —hilabete batean, esaterako— izandako harremanen kopurua hartzen da kontuan. Lotura guztiek eta harremanen maiztasunak adierazten dute, hein handi batean, pertsonen laguntza egituraren osaera. Pertsonen elkarrekiko harremanek egitura hori dute oinarri, eta batzuek eta besteek denbora ematen dute horrelako hartu emanetan (90). Sozializazioaren maiztasunak lotura sendoa du bakardadearekin: zenbat eta handiagoa izan sarea osatzen duten

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

pertsonekin elkartzeko maiztasuna, orduan eta bakardade gutxiago sentitzen da [72]. Dena den, lotura guztiek ez dute ondorio bera izaten, kulturak eragina baitu sarearen osaeran, aurreikuspenetan eta harremanen esanahian. Batzuetan adiskideekiko hartu emanak dira onuragarrienak [91]; beste batzuetan, berriz, senitartekoekiko harremanek babes handiagoa ematen dute bakardadearen aurrean [76]. Era berean, sozializazioaren maiztasun egokia zehaztea subjektiboa da; izan ere, bakardade sentimenduen aurrean, pertsonarentzat bere sareko kideekin dituen harremanen maiztasuna gogobetegarria izatea da garrantzitsuena [92].

Gizarte loturaren inguruko bigarren elementuak zerikusia du harreman beharrei erantzuteko beste pertsona batzuek duten prestasunari buruzko pertzepzioarekin. Egituraren parte diren harremanen aldetik pertsonak benetan duen edo sentitzen duen gizarte laguntzari buruz ari gara. Ildo horretan, sareko kide bakoitzarekiko laguntzako hartu emanak elementu babesgarri garrantzitsua dira bakardadearen aurrean. Gizarte sarearen aldetik laguntza soziala edo emozionala jasotzeak babestu egiten du bakardadearen aurrean, fenomenoak pisurik handiena duen etapetan: nerabezaroan eta zahartzaroan [61, 93]. Adinekoen taldean senitartekoen babesak garrantzi nabarmena du [94]. Baina babesa jasotzeaz gain, ematea ere garrantzitsua da; pertsona batzuentzat laguntza emozionala edo instrumentala ematea bakardade gutxiago sentitzearekin lotuta dago [94]. Kontuan hartzekoa da laguntza ematen duenak zeregin baliotsua duela pertsonen hurbileko ingurune garrantzitsuan. Hala, gizarte babesa funtsezkoa da pertsonaren premia sozialei erantzuteko, bai eta kide izateko, estimatua sentitzeko edo intimitaterako beharrak betetzeko ere [32]. Hain da garrantzitsua, non hautemandako bakardadearen antitesizat jotzen baita [95].

Gizarte loturaren inguruko hirugarren elementua, berriz, harremanen kalitate afektiboarekin dago lotuta, eta negatiboa eta/edo positiboa izan daiteke. Harremanen gaineko gogobetetasuna adierazten du. Elementu kuantitatiboetatik haratago —harremanaren maiztasuna edo sarearen tamaina, besteak beste—, harremanen alderdi kualitatiboak berebiziko garrantzia du bakardade sentimenduan. Egitura berez babes faktore bada ere, intimitatea, konfiantza, elkarrekiko errespetua eta antzeko ezaugarriak erabakigarriagoak dira, bakardadearen bizipenari dagokionez, harremanen maiztasuna edo sarea osatzen duten pertsonen



kopurua baino (32). Harremanen kalitateak alderdi kuantitatiboek baino pisu handiagoa du ongizatean edo bakardade gutxiago sentitzean (61). Haurtzaroan eta nerabezaroan ere hala gertatzen da: kalitatezko adiskidetasunak bakardade gutxiago sentitzearekin lotuta daude (96), eta familia harreman txarrak (97) edo eskola jazarpena pairatzea bakardade sentimendu handiagoarekin lotuta daude; horren eragina zahartzaroan ere azal daiteke (39).

Laburbilduz, bakardadea sendoki eta zuzenean lotuta dago pertsonen gizarte sareen zenbait alderdirekin, eta badirudi sarearen tamaina baino garrantzitsuagoa dela haren kalitatea eta funtzionamendua. Lagunekin eta senitartekoekin sarritan jartzea harremanetan, lotura garrantzitsu horiekiko harremanak onak izatea eta babes soziala eta emozionala elkarri ematea bakardadearen aurrean babesteko faktore garrantzitsuak dira (34), baina ez dute erabat saihesten. Une jakin batzuetan, lotura garrantzitsuen galerak inpaktu oso nabarmena du, oinarritzko sarea asko murrizten baita; horrek bakardadea azaltzeko arrisku faktoreak eragin ditzake, puntualki behintzat.

3.3. Testuinguruaren faktoreak

Bakardadean eragina izan dezaketen faktore indibidualak aipatu ditugu aurreko epigrafeetan. Horiez gain, ezagutu beharrekoa da alderdi indibidualetik haratago dauden faktoreen eragina. Bakardadearen esperientzian subjektibotasunak pisu erabakigarria duen arren, fenomenoak gizarte testuinguru zabalago batean azaltzen da. Horregatik, bakardadea areagotzen eta iraunarazten duten faktoreak ezagutu behar ditugu. Faktore horiek bakardadearen bizipenean duten garrantziaren inguruko kontzientzia gero eta handiagoa da (54). Faktore horiei erreparatze aldera, lehen esplizitatutako esparru ekologiko-sozialari heldu zaio berriro. Hortik abiatuta, faktore komunitario, sozioekonomiko eta kultural batzuek bakardadearen esperientziarekin duten lotura aztertu da (29, 54).

Meehan-ek eta beste batzuek (54) egindako berrikuspenean, faktore komunitarioek eta ekosozialek adinekoen bakardadean eta gizarte isolamenduan duten eraginari buruzko ebidentzia laburbildu da. Lan horretan ondorioztatzen denez, oraindik ere landu beharreko ezagutza

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

dago, faktore horiek bakardadean dituzten eraginak ulertzeko. Ezagutza ildo horren inguruko aurrerapenak aukera emango dute faktore horietan esku hartzeko eta bakardadeari modu integralagoan aurre egiteko. Atal honetan, testuinguruari dagozkion faktore batzuk jorratuko ditugu, faktore komunitarioak eta sozialak, hain zuzen.

3.3.1. Faktore komunitarioak

Pertsonen arteko harremanak testuinguru jakin batean gertatzen direnez, pertsonak bizi diren lekuak ere eragina du interakzioetan eta gizartean parte hartzeko moduan, horretarako dauden aukeren bidez. Tokiko ingurunean eta pertsona talde jakin batzuetan eragiten duten faktoreak komunitariotzat jotzen dira (54).

Faktore horiei indibidualei baino arreta gutxiago eskaini zaie, eta eskura dagoen ebidentziaren zatirik handiena zeharkako azterketetan dago oinarrituta. Hori dela eta, zaila da ingurunearen ezaugarrien eta bakardadearen arteko kausalitate erlazioak ondorioztatzea (34). Nolanahi ere, egiaztatuta dago jarraian proposatuko ditugun aldagai komunitarioek lotura sendoa dutela bakardadearekin. Aldagaiok lau mailatan sailkatu ditugu: auzoa, hiriguneko edo landaguneko testuingurua, etxebizitza eta garraioa. Egia esan, gaur egun gutxi dira etxebizitza moten eta bakardadearen arteko balizko erlazioa ezartzea ahalbide dezaketen azterlanak. Egon daitekeen lotura motaren adibide bat emate aldera, interesgarria litzateke jakitea bakardadean zer eragin duen hainbat solairutako eraikin bateko apartamentu batean bizitzeak edo familia bakarreko etxeetan bizitzeak, baita biek nola eragiten duten bakarrik bizitzearekin ere. Bestalde, garraio publikoak eta bakardadeak duten erlazioari buruzko ebidentzia sendorik ere ez dago, baina, zenbait azterlanen arabera, garraiobideak eskura izatea —batez ere publikoak badira— bakardade gutxiagorekin lotuta dago (54, 98). Etorkizuneko azterlanen bidez faktore komunitario horiek bakardadearekin duten lotura argituko delakoan gaude, fenomenoaren prebenitzeko esku hartzeetan kontuan izateko.

Bestalde, pertsonen bizilekua maiz jaso den aldagaia bada ere, bakardadean duen eraginari buruzko ondorioak ez dira argiak. Biztanleriaren joera global nagusietako bat urbanizazioa da, eta, besteak



beste, hiriguneetarako migrazioaren ondorioz gertatzen ari da. Horrek landa inguruneen despopulatzea eragiten du. Landa inguruneek, bestalde, biztanleriaren eta eraikinen dentsitate txikiagoa dute, eta paisaia natural gehiago. Bizilekuak hirien inguruan berrantolatzeke prozesuekin batera, zerbitzuetara eta interakziorako aukeretara bideratu dira baliabideak; hots, bizitza garatzeko lagungarri direnetara. Landa edo hiri testuinguruaren arabera, sozializatzeko aukera ematen duen biztanleriaren dentsitatea aldakorra izan daiteke; beraz, bakardadearen alderdi objektiboaz hitz egiten ari gara, zuzenean. Izan ere, badirudi adinekoen bakardadean eragin txikia dutela bizitegi dentsitateak, urbanizazio mailak edo hirigunean edo landagunean bizitzeak, betiere eraikitako ingurunearen beste ezaugarri batzuk kontuan hartu badira; esate baterako, oinezkoentzako guneak eta berdeguneak eskura badaude (98). Kasu horretan, berdeguneak eskura izatea eta ingurunearen irisgarritasuna dira, besteak beste, bakardade maila apalagoekin lotuta dauden aldagaiak. Baina biztanleria orokorrari erreparatuta, aniztasuna handiagoa da emaitzetan, seguruenik bizilekuaren ezaugarriak hobeto adierazten dituzten aldagaiak hartu direlako kontuan, landagunearen eta hirigunearen arteko bereizketatik haratago. Aldagai horien bidez hobeto azal daiteke bizilekuak bakardadearekin duen lotura urbanizazio mailaren bidez baino. Illo horretan, pertsonen auzoteriaren kalitateari buruzko aldagaiak agertu dira, bai eta zerbitzuetara dagoen distantziaren ingurukoak ere, bakardadearen fenomeno azaltzeko. Hala ere, zenbait azterketatan, bakardade maila handia nabaritu da, bai ingurune urbanizatuenean bizi direnen artean, bai biztanleria dentsitate txikiaren duten landaguneetan bizi direnen artean; hortaz, erlazioaren grafikoak U itxura izan dezake: muturreko biztanleria dentsitatea duten inguruneetan bakardade sentimenduen agerpena handiagoa da dentsitate ertaina dutenetan baino.

Euskadiko nahi gabeko bakardadearen 2024ko Barometroan adierazten denez, EAEko biztanleria osoaren % 35,1 20.000 biztanletik beherako udalerrietan bizi da, % 24,7 20.000 eta 10.000 biztanle artean dituzten herrietan, eta % 40,1 100.000 biztanletik gorako udalerrietan. Bakardadeak 100.000 biztanletik gorako udalerrietan du prebalentziarik handiena, biztanleen % 21,5 bakarrik sentitzen baita. 20.000 biztanletik beherako herrietan % 15,8koa da bakardadearen prebalentzia, eta 20.000 eta 10.000 biztanle artean dituzten udalerrietan, berriz, % 12,2koa.

[3] Bakardadea eragiten duten faktoreak

Bestalde, auzoa eraikita dagoen moduak interakzio soziala sortzea eta askotariko jarduerak egitea erraztu dezake, edo zaildu. Auzoko instalazioak (zerbitzuak, sozializatzeko lekuak eta aisialdirako azpiegiturak, adibidez) eskuragarriak eta irisgarriak badira eta berdeguneak hurbil badaude, bakardade maila apalagoak daude adinekoen artean, bai eta, seguruenik, biztanleria orokorraren artean ere [98, 99]. Laburbilduz, auzoari dagokionez, bakardade maila apalagoekin lotura duten hiru faktore proposa daitezke: auzoan zehar oinez modu egokian ibiltzeko aukera, ingurunearekiko gogobetetzea, eta auzotar eta tokiko komunitateko kide sentitzea [54, 98]. Eta alderantziz, desabantaila ekonomiko handia edo maila sozioekonomiko txarra duten auzoetan bakardade tasak handiagoak izaten dira [54].

Labur esanda, orain arte jaso den ebidentzian, bakardadearekin sendoen lotzen diren ezaugarri komunitarioen artean, honako hauek nabarmentzen dira: berdeguneak eskura izatea, auzoari buruzko ebaluazio subjektiboa eta askotariko instalazioen irisgarritasuna (hurbil dauden zerbitzuen edo sozializaziorako azpiegitura komunitarioen irisgarritasuna barne) [54].

3.3.2. Faktore sozialak

Azkenik, politiken edo araudi sozial eta ekonomikoen bidez bakardadean eragin dezaketen faktoreak ditugu [54]. Faktore sozialen artean daude, halaber, kulturaren eta beste arau sozial batzuen bidez fenomenoan eragin dezaketenak ere. Oraindik bide luzea dugu makro erako faktoreek bakardadearekin duten lotura zehazteko.

Kulturari buruzko faktoreak dira bakardadearen ikuspegitik gehien aztertu direnak. Testuinguru horretan, kulturak bizimoduaren alderdi ukiezinetan eragiten du; besteak beste, komunitateetako jokabide sozialean, balioetan, ideologietan, sinesmenetan, usadioetan, ohituretan, aurreikuspenetan eta arauetan. Kultura baten barruan, pertsonak estandar batzuk parteka ditzakete —harremanen nolakotasunari buruzko arau inplizituak [34]—, harremanaren maiztasunari edo gogobetegarria den hurbiltasun edo konfiantza mailari dagokienez, adibidez. Era berean, familiak edo gizarte loturek kultura jakin batean duten balioak eta kultura horrek berezko dituen harreman arauak eragina dute lotura



horiei ematen zaien esanahian. Kultura horretako pertsonak partekatzen dituzten kontuak dira. Horregatik, zenbait esperientzia edo errealtate objektibok modu desberdinetan eragin dezakete kultura desberdinetako pertsonak sentitzen duten bakardadean; izan ere, jokabideen gidari diren balioen eta harreman arauen arabera dira harremanen inguruan ditugun aurreikuspenak, eta bakardadearen pertzepzioa areagotzen edo gutxitzen dute. De Jong Gierveld eta Tesch-Römer (83) egileek Europako herrialdeen artean adinekoen bakardadeari dagokionez dauden aldeak azaltzen laguntzeko esparru teorikoa landu zuten, faktore indibidualak eta sozialak kontuan hartuta. Haien esanetan, maila indibidualean, bizi baldintzen kalitateak eta gizarteratze mailak baldintzatzen dute bakardadea. Gainera, norbanakoen aurreikuspen sozialek ere harremanetan eragiten dutela diote. Hala ere, faktore sozialek (gizarte ongizatearen sendotasunak, osaera demografikoak, eta kulturako arau eta balioek) zeharkako eragina dute bakardadean, faktore indibidualen bidez eragiten baitute.

Ikuspegi sozialetik egindako bakardadeari buruzko ikerkuntzan bada jorratu ohi den beste arlo bat: gizarte indibidualistek edo kolektibistek bakardadearen sentimenduan nola eragiten duten aztertzea. Baina oraingoz ez dago aurkikuntza sendorik. Ikerlan horietan, herrialdeen arteko alderaketa egiten da, bakardadearen presentziarekin lotura nabarmena duten makro faktore sozialei buruzko ondorioak ateratzeko (34). Europan egindako ikerkuntza transnasionaleko lan ildo nagusietako batean ondorioztatu denez, ipar-ekialdearen eta hego-ekialdearen artean alde nabarmena dago bakardadeari dagokionez: Europako hego-ekialdeko herrialdeetako pertsonen artean nabaritu dira batez besteko bakardade mailarik handienak (79, 100). Errazagoa da bakardaderik ez antzematea Europa iparraldeko, herrialde anglosaxoieta eta kontinenteko ongizate erregimenetan, eta fenomeno azaltzea hegoaldeko eta ekialdeko erregimenetan (101). Lehenengoek aurrera egin dute ongizate estatuen etengabeko garapenean oinarritutako gizarte indibidualista baterako bidean (49). Herrialde horietan, harreman sozialei buruzko aurreikuspenak apalagoak dira beste kultura batzuetan baino —mediterraneokoan, adibidez—. Hori dela eta, bakardadea modulatzeko duten arau kulturalen, babes sozialaren edo elkarrekikotasunaren inguruko irizpideak ez dira hain asmo handikoak. Loturei esanahia ematen dieten imajinario kulturalen arabera sentitzen du pertsonak berak espero dituen eta benetan dituen harremanen

(3) Bakardadea eragiten duten faktoreak

arteko aldea. Beraz, imajinario horiek faktore erabakigarria dira bakardadea ulertzeko moduari dagokionez (102). 90eko hamarkadan, OMEk Europako 11 herrialdetan egindako analisi konparatiboan (103), paradoxa «nahasitzat» jo zuten egoera. Azterketa horretako emaitzek gezurtatu egin zuten korrelaziorik dagoenik bakarrik bizitzearen egitate objektiboaren eta bakardadea sentitzeko aukeraren artean, kultura gehienetan lotura hori aurreikusi arren; izan ere, pertsona bakarreko etxe gutxien zituzten herrialdeetan sentimenduaren prebalentzia handiagoa zela egiaztatu zen. Proposatutako arrazoibideari jarraikiz, arau sozialek baldintzatzen dituzte pertsonen harreman sozialen inguruan dituzten aurreikuspenak eta nahiak. Ondorioz, eragin nabarmena dute —zeharkakoa bada ere— bakardade egoerak izan daitezkeen aurrean pertsonen egiten duten balorazioan. Baieztapen hori bat dator teoria klasikoek diotenarekin (83). Faktore sozialen eta bakardadearen arteko erlazioa ulertu beharrekoa da, nahiz eta lotura hori zeharkakoa den eta, azken batean, faktore indibidualen bidez gauzatzen den; izan ere, faktore indibidual jakin batera bideratutako politika batek askotariko emaitzak izan ditzake, pertsonaren testuinguru kulturalaren arabera (jatorrizko testuinguruaren edo bizi duenaren arabera).

Emaitzen arabera, faktore indibidualek, pertsona artekoek, komunitarioek eta sozialek elkarri eragiten diote, eta intersektionalitatearen ikuspegitik uler daitezke (12). Emaitza enpirikoek berretsi dutenez, oro har, arrisku faktore guztiek interakzio sozialetan eta harreman pertsonaletan duten eraginaren bidez baldintzatzen dute bakardadearen agerpena (34). Ildo horretan, zeregin nabarmena dute maila indibiduala gainditzeko duten faktoreek, eta kasu batzuetan egiturazko oztopo ere badira lotura garrantzitsuei eusteko. Alderdi horiek guztiak sakonago aztertu beharra dago bakardadeari nola eragiten dioten ulertzeko eta, hala, esku hartzeak modu holistikoan diseinatzeko, fenomenoaren agerrarazten eta, batez ere, iraunarazten duten faktoreak kontuan hartuta.

4





BADAGO BAKARDADEA PREBENITZEKO ERREZETA MAGIKORIK?

Bakardadearen bizipena pertsonen beren gizarte sareari buruz egiten duten ebaluazioaren emaitza dela dioen definizioari erreparatuta, egoera aldatzeko aukera badago. Bakardadea murrizteko, aldaketak egin behar dira pertsonen gizarte sarean, askotariko planteamenduen bidez. Aldaketa horiek sorrarazteko modurik onenak aztertzea xede duen literatura zientifikoaren atala nabarmena da, eta gero eta handiagoa.

Era berean, biztanleriaren gizarte loturaren maila hobetzearen inguruko kezka sortu da munduan. Horren ondorioz, politika publikoak landu dituzte munduko hainbat lekutan, prebentzioa eta garaiz esku hartzea garrantzitsua dela aintzat hartuta. Ildo horretan, funtsezkoa da askotariko esku hartzeak martxan jarri eta ebaluatzea. Hala, ebidentzia nahikoa lortuko da bakardade egoerak hobetzeko esku hartzerik eraginkorrenak identifikatzeko, bai eta horien eraginkortasuna neurtzeko ere.

4.1. Bakardadeari aurea hartzeko jarduketak

Hainbat bide daude bakardadeari aurea hartzeko. Estrategietako bat izan daiteke bakardadea agertzeko arriskua handitzen duten faktoreak identifikatzea eta, ondoren, faktore horiekiko esposizioa murrizteko moduak proposatzea. Hala, haurtzaroan esperientzia kaltegarriak —pobrezia, jazarpena edo indarkeria, adibidez— gutxitzeko lana bide unibertsala izan daiteke bizitza osoko bakardadearen esperientzia prebenitzeko. Illdo beretik, baliagarriak izan daitezke bizitza pertsonala eta lanekoa hein handiagoan bateratzea, edo zainketen eskaintza sustatuko duten estrategiak. Orobat, auzo mailan interakzioak eta elkarri laguntzeko harremanak sustatuz, bakardade egoerak hobetu egin daitezke, ingurune hurbilean konfiantzazko harremanak sortuko bailirateke. Baina zailagoa edo ezinezkoa da bakardadearekin lotura duten beste faktore batzuetan eragitea, bizi trantsizioekin zuzenean lotuta dauden eta harremanen galerarekin zerikusia duten faktoreetan, adibidez; horien artean daude alarguntasuna eta dibortzioa. Kasu horietan, bakardadearen esperientzia agertzea saihestezina denez, sentimendu horiek gehiegi ez irautea izan beharko luke prebentzioaren helburuak.

Puntu horretan, baliagarria izan daiteke hiru prebentzio maila bereizten dituen eredua kontuan hartzea, esku hartzea jarduketa jarraituen inguruan antolatze aldera. Jarduketa horietan, esku hartzearen helburua eta xede den biztanleria egokitu egingo dira, bakardadeari dagokionez. Ereduek horretan, hiru prebentzio maila bereizten dira: hirugarren mailakoa edo unibertsala, bigarren mailakoa edo selektiboa, eta lehen mailakoa edo adierazia.

Batetik, planteamendu orokorrenetatik hasita, **hirugarren mailako prebentzioa edo unibertsala** esaten zaiona dago. Maila horretako esku hartzeen helburu nagusia pertsonak bakarrik sentitzea saihestea da, eta biztanleria osoarentzat pentsatuta daude. Horrelako esku hartzeak martxan jartzeko, ez da beharrezkoa jakitea pertsonak bakardadea sentitzen duten edo ez. Ekintza multzo batek gizarte loturaren garrantziaz kontzientziaztea izan dezake helburu. Era berean, bakardadeari azaldu ahala heldu behar zaiola nabarmen dezakete. Hala, komunitatearen balioa sustatuko duten ekintzak egitea proposatzen da; hots, elkarrekiko babesari, elkarrekikotasunari eta guztien ongiari begira komunitateak



duen garrantzia nabarmenduko duten sentsibilizazio kanpaina eraginkor-
rrak egitea. Ekintzetan oso kontuan hartzekoa da bakardadearen
inguruan dagoen estigma sozialaren eragina, eta hori murriztera jo
behar da. Horretarako, mezu normalizatzailerak zabaldu behar dira,
alderdi positiboak eta negatiboak azalduko dituztenak, karga emozionala
gutxitu eta esperientziari aurre egin beharra nabarmenduko dutenak.

Beste ekintza multzo baten bidez, gizartearen egiturazko egoeretan
eragingo duten esku hartzeak jar daitezke martxan. Egiturazko egoera
horien artean daude, besteak beste, lan prekarietatea, genero desber-
dinkeria, arrazakeria eta homofobia; izan ere, bakardade esperientziak
sortu eta iraunarazten dituzte, eragina baitute interakziorako aukeretan,
kide izatearen sentimenduan eta gizarte babesean (104). Horretarako,
bakardade sentimenduarekin lotura duten eta desberdinkeria sortzen
duten egoeretan esku hartzea proposatzen da. Auzoak hobetzeko,
etxebizitza eskuragarri egiteko eta harremanak erraztuko dituzten gune
fisikoak sortzeko politiken bidez esku hartzea proposatzen da. Horrekin
batera, gizarte desberdinkeria gutxitu eta diskriminazioak desagerra-
raziko dituzten araudiak ezar daitezke.

Ekimenen hirugarren multzoan, garapen komunitarioarekin eta gizarte
kapitala sortzearekin lotutako ekintzak sartzen dira. Ildo horretakoak
dira, adibidez, hiri lagunkoiak edo errukiorrak bultzatzen dituztenak
eta asoziazionismoa edo boluntariora sustatzen dituztenak. Hala,
hurbileko harreman egitura eta pertsonen kide izatearen sentimendua
lantzen dira, parte hartzearen eta helburu komun batekin egindako
lanaren bidez.

Jarraian, **bigarren mailako prebentzioa edo selektiboa** dago. Maila
horretako esku hartzeak talderik zaurgarrienetako pertsonen bideratuta
daude bereziki, edo harremanetan aldaketa dakarren eta bakardadea
areagotu ohi duen bizitzako gertaeraren bat bizi izan dutenei. Beraz,
aipatu diren arrisku faktoreen inguruko ekintzak proposatzen dira;
faktore horien artean daude egoera zibila, maila sozioekonomikoa eta
talde zaurgarrietako kide izatea (gazteak, adineko alargunak edo
migratzaileak). Horrek ez du esan nahi esku hartzea talde jakin batzue-
tara mugatu behar denik. Baina taldeon berezitasunak ulertu behar
dira, horietan bakardadearen presentzia eta fenomenoak agertzeko
probabilitatea murrizteko. Horretarako, kalitatezko harremanen sarea
garatzea sustatu behar da, halakorik beharrezkoa den kasuetan.

(4) Badago bakardadea prebenitzeko errezeta magikorik?

Prebentzioko maila honetan ere ez da jakiten esku hartzeetan parte hartzen dutenek bakardadea benetan sentitzen ote duten, baina sentimendu hori agertzeko arrisku faktoreetakoren bat behintzat badutela ziurta daiteke. Maila honetako ekintzen bidez askotariko ezaugarriak dituzten pertsonen talde zabal batera iristea da asmoa, haien zailtasunak konpontzen laguntzeko, haietako bat bakardadea dela. Komunitatearen kohesioa eta gizarte kapitala areagotzeko ekintzak dira maila honetako ekimenen adibide. Horien artean daude, besteak beste, Ttipi Ttapa, Gipuzkoako Osasun Publikoaren Zuzendariordeak (Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren menpeko denak) sustatutako ibilbide osasungarrien programa, eta Bizkaiko Foru Aldundiko Kirol Zerbitzuak aurrera eramandako kolesterolaren ibilbideen ekimena, landaguneko udalerri askotako herritarrek egiten dituzten ibilbideak partekatzea xede duena. Ildo beretik, beste ekintza batzuk ere egiten dira, gizarte zaintza edo pertsonen arteko babesa sustatzeko. Jarduketan bigarren multzo batean prestakuntza programak sar daitezke, lagungarriak izan daitezen emozioak kudeatzeko gaitasunak barneratzeko eta hobetzeko, edo trebetasun sozialak lantzeko. Horrez gain, zaletasunen inguruan sareak sortzeko ekintzak bidera daitezke (mendizaleen elkarteak edo pintura klaseak tarteko, adibidez). Esku hartzeen hirugarren mota bat bizi trantsizioetan (doluan, galeretan, mendekotasun prozesuetan eta abar) laguntzera bidera daiteke. Aldaketa prozesuetan lagunduko duten esku hartzeak ere egin daitezke; adibidez, adinekoek, migratzaileek edo langile transnazionalak bizi ohi dituzten bizileku aldaketetan, lanpostu aldaketetan edo erretiroan lagungarri izateko. Ekintzen aniztasuna itzela da, edukiari, ekintza motari, formatuari edo horiei ekiteko moduari dagokienez. Faktore zehatzak lagungarriak dira esku hartzeei forma emateko, ekintza horien bidez bizitzako une jakinetan bakardadea puntuala prebenitu edo murriztu dezaketen harreman garrantzitsuak sustatzeko. Betiere, esku hartzeen ikuspuntuak integratzailea eta zabala izan behar du, helburua elkar eusteko eta babesteko sarea ehuntzea eta harremanak sendoak eta kalitatezkoak izatea baita, ezinbestean.

Azkenik, **lehenengo mailako prebentzioa edo adierazia** dago. Bakarrik sentitzen diren pertsonen bideratutako esku hartze espezifikoak sartzen dira kategoriatan horretan, eta bakardadea arintzea dute xede. Kasu horretan, beharrezkoa da pertsonen bakardadea sentitzen duten edo ez jakitea. Esku hartze espezifikoek, eraginkorrak izateko, aldaketak



eragin behar dituzte pertsonen harreman sarearen inguruko gabezien pertzepzioan. Horretarako, harreman berriak sortzea proposatzen da. Ildo horretan, adiskidetasun loturen garapenean oinarritutako ekintzak jar daitezke martxan, talde jardueretan edo proiektuetan laguntza afektiboa lantzeko eta, hala, pertsonak beren harremanen inguruan egiten duten ebaluazioa aldaraziko duten truke harremanak edo hurbilketak sustatzeko (105). Ez dira hain nabarmenak izaten, ordea, lehendik dauden loturei eustea xede duten ekintzak. Garrantzia duten pertsonekin harremanetan jartzeko helburuarekin garraioa erabiltzea errazteko ekintzak izan daitezke, edo teknologia berrietan oinarritutakoak, urruti bizi diren pertsonetikiko harremanari eustera bideratutakoak.

(4) Badago bakardadea prebenitzeko errezeta magikorik?

3. taula: **Prebentzio motak eta bakardadeari aurrea hartzeko ekintzak**

Prebentzio maila	Ekintza motak	Xede taldea
Hirugarren maila edo unibertsala	Harreman sozialen eta bakardadearen inguruan sentibilizatzeko eta kontzientziatzeko ekintzak Garapen komunitarioa sustatzen duten ekintzak Bakardadearen egiturazko faktoreei aurre egiteko ekintzak	Herritar guztiak
Bigarren maila edo selektiboa	Gizarte kohesio handitzeko ekintzak, bakardaderako arrisku faktoreei erreparatuta Emozioak kudeatzeko eta harremanetarako gaitasunak garatzera bideratutako ekintzak Partekatzen diren zaletasunen inguruko talde ekintzak Bizitzako trantsizioetan eta aldaketetan lagun egitea sustatuko duten ekintzak Hurbileko ingurunean harremanak sustatuko dituzten ekintzak	Arrisku faktoreak dituzten edo bakardade sentimendu iragankorra edo aldi batekoa duten biztanleak (gazteak, adinekoak eta migratzaileak, desgaitasuna duten pertsonak adibidez)
Lehen maila edo adierazia	Harreman berriak sortzen laguntzeko ekintzak Lehendik dauden harremanei eusten laguntzeko ekintzak Bakardade egoerak erregulatzeko eta horiei aurre egiteko esku hartze terapeutikoa barne hartzen duten ekintzak	Bakarrik sentitzen diren pertsonak

Iturria: Norberak egina, Demelova et al. (2024) egileen lanean oinarrituta



Esku hartzeak prebentzio mailen arabera antolatzeko modu horrekin batera, interesgarria izan daiteke Joplingek (106) proposatutako esparrua —gerora OMEk erabilitakoa (107)— kontuan hartzea. Zuzeneko esku hartzeak jartzen ditu erdigunean; hau da, bakardadearen esperientzia hobetu dezaketen aldaketak sortzeko moduak. Horien inguruan, beste alderdi batzuk ere kontuan hartzen dira; besteak beste, sarrerako zerbitzuak, oinarrizko zerbitzuak eta egiturazko baliabideak. Hiru alderdi horiek funtsezkoak dira lurralde zehatz batean bakardadeari aurre egingo dioten esku hartzeak proposatzeko orduan. Horietako bakoitza, berez, ekimen, proiektu edo esku hartze bat izan daiteke, baina baita bakardadea gutxitzeko esparru zabalago baten barruan integratuko den elementua ere.

(4) Badago bakardadea prebenitzeko errezeta magikorik?

4. taula: **Bakardadeari aurre egiteko esku hartze motak**



Iturria: Jopling (2015) Campaign for End Loneliness ekimen ingelesaren esparruan



Bakardadearen inguruan landutako alderdi teorikoaren arabera, bakarrik sentitzearen pertzepzioa txikiagoa izan daiteke lehendik dauden harremanak hobetzen badira, harreman berriak egiten badira, eta/edo pertsonak bizi dituzten harremanei buruzko aurreikuspenak edo interpretazioak lantzen badira. Zeharkako esku hartze esaten zaie, bakardadearen esperientzia agertzeko faktore nagusietan eragiten baitute. Aurretik aipatu dugun lehen mailako prebentzioari buruz ari gara, eta hiru ekintza multzoetako bakoitzak aldaketak sustatzeko bide bati heltzen dio: lehendik zeuden harremanei eusten laguntzea, harreman berriak sustatzea eta gizarte harremanen inguruko interpretazioak aldatzea.

Martxan jarri eta ebaluatu diren esku hartze gehienek harreman berriak garatzen laguntzen diete pertsonari, baina ekintza horien eragin-kortasunari buruzko ebidentzia mistoa da. Hala, azterketa batzuen arabera, gizarte kognizio desagokitzailak (14) aldatzeko esku hartzeak dira eraginkorrenak; beste ikerlan batzuetan, berriz, gizarte sareak areagotzeko prestakuntza ekintzak jotzen dituzte eraginkortzat, bai eta taldean jardura baten inguruan egiten direnak ere (108). Ildo horretan, berriki egin den meta-analisi batean aipatzen denez, hobeto uztartu behar dira esku hartzeen diseinua eta harremanen gabezia espezifikoa (109). Uztarketa bideratzeko prozedura egokiak zehaztea lagungarria izango da ulertzeko esku hartze batzuk zergatik diren onuragarriak talde edo pertsona batzuentzat eta ez beste batzuentzat. Aurrekoak bezain garrantzitsuak dira oinarritzko zerbitzuak. Askotan, bakardadearen fenomenoaren azpian dauden faktore berek oztopatu egiten dute zenbait ekintza —konexio soziala areagotzeko eta bakardadea murrizteko lagungarri diren ekintzak— pertsonentzat eskuragarri egotea. Hori dela eta, funtsezkoa da zenbait jarduketa martxan jartzea, esku hartzeak egingo dituzten zerbitzuak eskuragarri egon daitezen xede diren pertsonentzat eta taldeentzat. Ildo horretan, deribazio sistemak hobetu behar dira, planteamendu erreaktiboak eta proaktiboak uztartuta. Zehazki, bideratuko diren ekintzek lagungarriak izan behar dute bakarrik dauden pertsonak zerbitzuotara iritsi daitezen, haien bakardadea bizi zikloaren esparruan ulertzeko eta bizi duten egoeraren nondik norakoak ezagutzeko. Orobat, ekintza horien bidez, pertsonari laguntza emango zaie beren ezaugarrien arabera egokiena den esku hartzearekin bat egin dezaten. Maila horretako jarduketan artean dago, adibidez, Begirada aktiboa (110) proiektua. Antena sozialen bidez bakardade egoerak antzemateko sare aktiboa sortu du, modu horretan pertsonak laguntza

(4) Badago bakardadea prebenitzeko errezeta magikorik?

zerbitzuetara bideratzeko. Preskripzio sozialeko metodoa ere maila horretan landu da.

Kontuan hartu beharreko faktoreen hirugarren multzoan sartzen dira makro mailan ingurune sozial eta natural egokia sortzeko edo hobetzeko egiturazko baliabideak, prebentzio maila unibertsalean ere aipatu direnak. Horien bidez, azpiegitura sozial berrien garapena bultzatzen da, herriarren arteko harremanak sustatzeko guneak eta baliabideak, esaterako, eta auzokoen arteko topaketak ahalbidetzen dira (111). Ildo horretakoak dira honako hauek: auzo ikuspegiak sustatzeko egin den lan komunitario guztia —kohesio komunitarioa, ingurune naturalarekiko kohesioa eta kide izatearen sentimendua landuz—; ingurunean dauden baliabideetan oinarritutako garapen komunitarioa, komunitate mailako proiektuak aurrera eramateko —baratzeak, kolektibitateetik proposatutako ekintzetarako tokiko aurrekontuak eta lokal komunitarioak, adibidez—; boluntarioria, horren bidez gizarte kapitala eta elkarrekotasuneko ereduak sortzeko ekintzak sustatzeko, eta komunitatearen balioa ezagutarazi eta nabarmenduko duten ikuspegiak, ismoak eta keriak gutxituko dituztenak, hala nola adinkeria. Hala, eredu jakin batzuk ezartzea izan daiteke alderdi horietako batzuetan eragiteko egiturazko ekimena; hiri eta ingurune lagunkoien aldeko ereduak izan daitezke, adibidez. Ildo horretakoa da Euskadi Lagunkoia² (112).

Beraz, funtsezkoa da komunitate inklusiboak lantzea eta pertsonentzako seguruak diren guneak ahalbidetzea, batik bat zenbait talderentzat (hala nola migratzaileentzat, gazteentzat eta adinekoentzat). Itxuraz gaiarekin zerikusi gutxi duten baina oinarritzakoak diren elementuak ere hartu behar dira kontuan, besteak beste, garraioa hobetzea eta etxebizitza (5). Bakardadea arintzea xede duten esku hartzeek maila anitzeko ikuspegia izan beharko lukete kontuan. Hau da, prebentzio maila bakoitzean, arrisku faktoreen azpian dauden baldintzak hobetzeko ekintzak eta esku hartzeak planteatu beharko lirarteke, ebidentzian oinarrituta eta testuinguruari ikuspegi sozioekologikotik begiratuta. Pertsonengan aldaketak eragiteko, hobekuntzak eta koordinatutako esku hartzeak egin behar dira maila indibidualean edo harremanetan, eta aldakuntzak sustatu komunitatearen balioetan eta ongizateari eragiten dioten egiturazko baldintzetan.

² Eusko Jaurlaritzako Ongizate, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Sailak sustatu eta Matia Institutuak abian jarritako ekimena da Euskadi Lagunkoia. <https://euskadilagunkoia.euskadi.eus/zer-da/>



4.2. Talde espezifikoetan bakardadeari aurrea hartzeko zenbait ideia

Esku hartzeek bakardadea arintzeko duten eraginkortasunari buruzko azterketetan aurrera egin da, eta ezagutza hutsune asko bete dira. Baina, hala ere, oraindik ez dakigu zer esku hartze diren eraginkorrenak bakardadea gutxitzeko biztanleria talde jakin batzuetan, edo bakardade motaren arabera pertsonen dituzten premia berezien aurrean³. Bestela esanda, emaitzak ez dira eztabaidaeezinak, eta gaur-gaurkoz ezin da ziurtatu pertsona guztien bakardade egoera hobetu edo prebenitu dezakeen ekintza jakin bat dagoenik. Era berean, ezin da zehazki adierazi zer esku hartzek hobetzen dituzten bakardadearen kontzeptuan jasota dauden alderdiak (105, 113). Adibidez, ez dakigu trebetasun sozialak hobetzeko esku hartze batek harremanen kalitatea eta bakardade emozionala hobetzen ote dituen. Hori dela eta, zuhurtziaz proposatzen dira bakardadearen dimentsio espezifikoak hobetzera bideratutako ekintzak.

Berrikuspenetan adostasun mailarik handiena lortu duten ondorioen arabera, xede den taldearen beharren arabera egokitutako esku hartzeak dira bakardadea murrizteko eraginkorrenak (114). Horregatik, aurre egin nahi zaion arazoaren arabera, «neurrira» prestatutako esku hartzeak egitea gomendatzen da, parte hartzaileen gabezia zehatzetara egokituta (109). Ildo horretan, badirudi planteamendu psikologikoak eta gizarte babeserako esku hartzeak etorkizun handiko ikuspuntuak direla talde batentzat baino gehiagorentzat (gazteentzat eta adinekoentzat). Lehendik dagoen sarea oinarri hartuta harremanak eraikitzen dituzten esku hartzeek bakardadea gutxitzen dute, bizilekuko pertsonetik harremanak ezartzen saiatuz edo kide izatearen sentimendua sustatzeko elementuak gehituz. Nolanahi ere, esku hartze horiek planteatzeko modua taldeen eta horien premia berezien arabera egokitu behar da. Oraindik ere ez dugu sakonki ulertzen zer mekanismok

³ Esku-hartzeak askotarikoak izan direnez, hainbat sailkapen-irizpide definitu behar izan dira, definitzen laguntzeko. Irizpide horien zerrenda monografiko honen helburua baino haratago doa, baina hobeto ulertzeko kontsulta daitezke. Hala ere, Europako esparruan identifikatutako esku-hartzeak kontsultatzeko, Joint Research Centerrek egindako mapaketa hau kontsulta daiteke (2025).

(4) Badago bakardadea prebenitzeko errezeta magikorik?

eragiten duten esku hartze bat eraginkorra izatea edo zer osagaik funtzionatzen duten ondoen.

Adinekoen gizarte sarearen tamaina txikitu egiten da galerak izaten direlako, adiskidetasun loturak ahultzen direlako, ezkontidea hiltzen delako, gaixotasunak edo desgaitasunak azaltzen direlako, erretiroa hartzen denean eta diru sarrera apala duten pertsonen artean (115). Bakardadeari aurre egiteko adinekoei bideratutako esku hartzeak arrakastatsuagoak izan daitezke harreman sozialerako aukerak eskaintzen badituzte, zahartzaroko bakardadeak lotura handiagoa izan baitezake bakardade objektiboarekin aurreikuspenekin baino (113). Dena den, talde edo erakunde bateko kide izateak badirudi ez duela eragin handirik bakardadean (78), eta izatekotan, azpimultzo espezifikoetan bakarrik eragingo luke seguruenik, adineko dibortziatuen edo aspalditik ezkondata daudenen artean, adibidez (116). Hori dela eta, harreman bat lotura garrantzitsu bilakatzen duten gakoak ezagutu behar ditugu, esku hartzeetan txertatzeko.

Gizarte lotura garatzeko, harreman sozialaren egiturazko alderdi batzuk ezinbestekoak dira; esaterako, harremanak ohikoak izatea. Horrela, pertsonak sozialki beste pertsona batzuek arduratzeko aukerak sortzen dira (117). Baina, era berean, elkartzeko denbora eta arrazoiak behar dira. Jarduera jarraitu batean parte hartzen nahikoa denbora eman behar da, harremanen dimentsio kualitatiboak garatzeko oinarri izango den egitura sortzeko (118). Partekatutako jarduera soziala baliagarria da gizarte sareak hobetzeko, eta bide horretatik eragina du bakardadean. Beraz, badirudi jarduera nabarmena garrantzitsua dela inguruan kalitatezko harremanak sortzen direlako; horrek, gainera, epe luzerako parte hartzea sustatzen du (90, 119). Dena den, kontuan hartzekoak dira loturen sorreran parte hartzen duten beste alderdi batzuk ere: esku hartzea bideratzen duten arduradunek gai izan behar dute partaideen arteko harremanak sustatzeko, eta, gainera, beharrak antzemateko gaitasuna izan behar dute, pertsonen eta beren egoera partikularren gaineko esku hartzeak modu egokian bideratzeko. Cattan-ek eta beste batzuek (120) ondorioztatu zutenez, bideratzailearen lan egokia da esku hartze eraginkorren ezaugarrietako bat. Bideratzailearen egitekoa era batekoa edo bestekoa izan daiteke, ekintzaren arabera, baita ekintza bakoitzean sortutako dinamiken arabera ere.



Gazteen kasuan, esku hartzeetan bizitzako etapa horretako idiosinkrasia hartu behar da kontuan, bakardadea azaltzearen arrazoiak bestelakoak baitira beste adin tarte batzuekin alderatuta, eta modu egokian landu behar dira. Berriki egin diren azterketen arabera, bizitzako etapa horretan izaten diren aldaketak dira arrazoi horietako bat, bai eta, horrekin batera, testuinguru sozial berrien eraketa, nerabezaroan sortzen hasten diren dinamika kultural eta psikologikoak, eta norberaren identitatearen, esanahiaren eta asmoaren bilaketa ere, besteak beste (37, 121). Esku hartzeetan kontzeptu horietara hurbiltzeko modua ezin da izan adinekoen kasuan erabil daitekeena, adibidez. Adinekoek bizitzaren esanahia ulertu badute ere, pertzepzio hori aldatu egin daiteke, pertsona maiteen edo hurbilekoen heriotzagatik, edo beste garai batean zituzten rol sozialak galtzeagatik, erretiroa dela eta, esaterako.

Gaztaroko bakardadeari aurre egiteko esku hartzeak espezifikoak izan daitezten, harremanetan eragiten duten elementuak erabil daitezke lagungarri gisa —adibidez, trebetasun sozialen inguruko prestakuntza—, hezkuntza eta lan inguruneetan lehendik dauden loturak sendotzeko (122). Ildo horretako ekimenek etorkizunean harreman garrantzitsuak eraikitzen lagun dezakete (123). Gazteen artean bakardade sentimenduak gutxitzeko (38) baliagarritzat jo da esku hartzeetan formulak txertatzea adiskidetasun lotura berriak sortu eta horiei eusteko, baina batez ere gatazkei heltzeko eta arazoak konpontzeko, emozioak ulertzeko —barrura begira eta pertsonen artean—, eta emozioak erregulatu eta kudeatzeko. Dena den, litekeena da trebetasun sozialen inguruko prestakuntza nahikoa ez izatea hobekuntza nabariak lortzeko. Gainera, beste esku hartze batzuk egin daitezke gizarte kognizio desagokitzaileri heltzeko. Hala, adibidez, tresnak edo estrategiak erabil daitezke egoerak bestela interpretatzeko, modu ez hain mehatxagarrian, edo arbuio gutxiago sentitzeko. Hori bereziki garrantzitsua da diskriminazio egoerak bizi izan dituzten pertsonentzat.

Bakardadeari aurre egitearekin lotu daitekeen beste joera demografiko bat migrazioa da. Egoera batzuetan arrisku faktorea izan daiteke; horregatik, migratzaileek bakardade sentimendu handiagoa adierazten dute, beste zailtasun batzuez gain. Migratzaileen taldea askotarikoa dela azpimarratu behar da. Helmugako hizkuntzarekiko oztopo linguistikoak dituzten pertsonek laguntza gehiago behar dute, hizkuntzak

(4) Badago bakardadea prebenitzeko errezeta magikorik?

erabat baldintzatzen baititu tokiko biztanleekiko harremanak, eta horrek eragina du gizarte inklusioan (5). Migratzaileekin egindako esku hartzeek harreman berrien eta lotura positiboen sorrera sustatu izan dute, bai eta pertsona bere balioaz jabetzea ere; aldi berean, interakzio eta harreman negatiboak gutxitzea dute helburu, esperientzia hori proportzionalki arruntena baita. Horren guztiaren osagarri, migratzaileak tokiko hizkuntzan gaitu behar dira, beharrezkoa denean, funtsezkoa baita lotura berriak sortzeko eta, beraz, tokiko laguntza sare bat izateko (73). Aztertutako esku hartze guztien artean, adiskidetasun loturak sortzeko laguntza eta topaketa kulturalak izan dira eraginkorrenetakoak biztanleria talde horri dagokionez.

Bakardadeari aurrea hartzeko hemen proposatu diren gomendioak testuinguru zabalago batean ulertu behar dira, egiturazko faktoreei helduz. Hau da, makro faktore sozialen arteko kausazko erlazioa zehazki ezagutzen ez bada ere, jakina da zenbait alderdik —maila ekonomikoak edo lana izateak, adibidez— eragina dutela bakardadean. Egungo testuinguruan, finantza ziurgabetasuna da nagusi gazteen laneko sektorean (124), eta horrek migratzaileei eragiten die batez ere. Egoera horrek ez du bakardadeari aurre egiten laguntzen; alderantziz, bakardade handiagorako oinarriak finkatzen ditu. Hori dela eta, biztanleria talde horretan bakardadea murrizteko, harremanak sortzetik haratago joan eta beste maila bateko aldaketak egin behar dira.

Esku hartze horien erakargarritasuna handitzeko eta xede diren taldeen egoeretara hobeto egokitzeko, funtsezkoa da ekimen horien garapena aurrera eramateko modua. Pertsonak esku hartzeen diseinuan inplikatzeko formula sortzaile eta berritzailea izan daiteke prebentziorako proiektu interesgarriak planteatzeko. Hainbat azterlanetan ondorioztatu denez, esku hartzeak eraginkorragoak dira azken erabiltzailetzat jotzen diren pertsonen jardueren plangintzan, diseinuan eta ezarpenean parte hartzen dutenean (114) Askotariko alderdien inguruko erabakiak har ditzakete; besteak beste, talde bileren formatua edo edukiak, esku hartzeak bideratzen dizutenen kalitatea eta prestakuntza, lehendik dauden gizarte sareak zabaltzea, eta trebetasun sozialak eta autoestimua garatzea (14, 120).

Kasu horietan guztietan, kontuz ibili behar da bakardadeari eta pertsona bakartiei buruz gizartearen dagoen estigma ez indartzeko, ez esku



hartzearen planteamenduan ez horren zabalpenean (11, 105). Lehenago aipatu dugunez, bakardadea sentitzen duten pertsonak zailtasun handiagoak dituzte laguntza eskatzeko. Beraz, bakardadea prebenitzeko edo arintzeko esku hartzeetan ez da esperientzia hori negatibotzat edo alienatzailetzat jo behar. Izan ere, estigmari erreparatzen dioten programak erakargarriagoak izan daitezke bakarrik sentitzen diren pertsonentzat, funtsezko faktorea baita bakardadeari aurre egiteko. Gainera, egoki funtziona dezakete gizonen eta gazteen kasuan, estigmak eragin handiagoa izan baitezake talde horietan (125).

Edonola ere, bakardadearen iraupena, faseak eta motak askotarikoak direnez, baita biztanleria talde beraren barruan ere, eta esperientzia horretan eragiten duten faktoreak ere ugariak direnez, ia ezinezkoa da programa batek pertsona guztientzat funtzionatzea. Are gehiago, badirudi esku hartzeko modu bakar bat izatea ez dela nahikoa. Maila askotan hartu behar da esku, batez ere bakardadea elkarri elikatzen dioten arazo sare baten parte dela aintzat hartuta.

5





ONDORIOAK

Ondorio gisa esango dugu bakardadea ez dela laguntasun falta soilik; esperientzia emozional sakona da, non hainbat faktorek eragiten duten, faktore indibidualek, pertsona artekoek eta testuinguruarekin lotutakoek, alegia. Bakardadeak osasunean eta ongizatean duen eraginaren gaineko kontzientziazioa gero eta handiagoa den honetan, politika publikoak jarri dira martxan mundu osoan. Politika horiek funtsezkoak dira gizarte kohesioa hobetzeko eta sare komunitarioak indartzeko, eta hala, bakardadeari aurrea hartu ahal izateko laguntza sare erresiliente eta kalitatezkoen bidez.

Bakardade esperientziak aldatu egiten dira bizitzan zehar eta gizarte talde batetik bestera. Horregatik, egokitutako esku hartzeak behar dira, ahal denean pertsonen bakardadea saihesten laguntzeko, eta saihestezina denean esperientziaren eragina murrizteko. Arrisku faktore batzuek

[5] Conclusiones

argi eta garbi iragartzen dute bakardadea, horien artean egoera zibilak eta bakarrik bizitzeak. Beste faktore batzuk —adina, sexua eta migrazioa— gizarte sarean eragiten duten bizitzako gertakarien bidez lotzen dira bakardadearekin, edo egiturazko faktoreek —hala nola egoera ekonomikoak— duten eraginaren bidez. Hemen laburbilduta azaldu badugu ere, errealitatea askotariko xehetasunez osatuta dago, eta horiek sakonki ezagutzea komeni da. Ikerkuntzan eta ekintzan ere premia hori dago. Eremu horietan landutako esparruen artean daude testuinguruari lotutako faktoreak eta faktore sozialak, eta ildo horretan ere ezagutza gehiago sortu beharra dago bakardadearen esperientzian duten eragina argitzeko.

Aurrera eramandako esku hartze gehienek partaideen gizarte loturak areagotzea dute helburu. Baina gaur egun zehaztu egin behar da zer den eraginkorra gizarte loturak hobetzeko, eta zer den lagungarria bakardadea arintzeko biztanleria talde bakoitzean. Era berean, jakin beharrekoa da ekintzek nola erantzuten dieten pertsonen behar partikularrei, esku hartzea eta partaideen idiosinkrasia bat etor daitezen. Horrez gain, bakarrik sentitzen diren pertsonengana iristeko bideak hobetu behar dira, bai eta harremanen ingurunean aldaketak eragiteko moduak ere. Hori lagungarria izango da egoerazko bakardadea edo bakardade iragankorra ez dadin bihur bizitza osoa iraungo duen esperientzia. Horixe da, hain zuzen, gaur egungo erronka nagusietako bat, eta, ildo horretan, maila askotako esku hartze integral eta eraginkorrak behar dira.

Komunitate mailan, gizartean eta ingurune espezifikoetan egindako esku hartzeen ebaluazioaren bidez oraingoz ez da lortu zehaztea ekimen horiek nola murrizten duten bakardadea. Hala ere, bakardadearen prebentzioan faktore horiek sustatu beharrari buruzko kontzientziazioa nabaria da, fenomenoan egiturazko eragina duten faktoreen kasuan bereziki. Elementu horiek pertsonari, komunitetari eta gizarteari eragingo dieten zeharkako politiken bidez alda daitezke (5). Gaur-gaurkoz ez da ezagutzen horrelako jarduketek bakardadean duten zuzeneko eragina (122), baina, dokumentuetan eta hainbat herrialdetako estrategia politikoetan nabaritu den joeraren arabera, diziplinarteko ikuspegia behar da bakardadeari erantzuteko. Ildo horretatik, baliabideetan, alderdi sendotan eta tokian tokiko ikuspegieta oinarritutako garapen komunitarioa sustatzea proposatzen da (126).



Sozialki lotuta dagoen komunitatea eraikitzeke denbora behar da, baina baita baliabide ekonomikoak, ekintzak koordinatzea eta ezagutza nahikoa ere, esku hartze eraginkorrak diseinatu, probatu eta hedatzeko, kontuan hartuta kalitatezko gizarte sareak sortu eta mantendu behar direla. Pertsonen harremanen eremua eta bertan eragin nahi duten esku hartzeak ulertzeko esparru integrala sortu behar da, herritarren premiak —elkar lotuta daudenak— hobeto ulertzen aurrera egiteko. Horrela, talde jakin batzuetan bakardadea azaltzearen arrazoiak eta horrek testuinguruarekin duen lotura ulertu ahal izango dira. Azken batean, bakardadearen desafioa erronka kolektiboa da, eta irtenbideak eskatzen ditu, bai maila indibidualean, bai komunitarioan eta sozialean ere. Ildo horretan, emaitza hobeak lor daitezke ikuspegi ekologiko eta prebentibo bati jarraituz egindako esku hartzearen bidez.

Bibliografia

1. Baarck J, Kovacic M. The relationship between loneliness and health, EUR 31155 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg; 2022. Doi: 10.2760/90915, JRC129972. Eskuragarri: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC129972>
2. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 2015; 10(2):227-37. Doi: 10.1177/1745691614568352.
3. Cacioppo JT, Hawkley LC, Thisted, RA. Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study. *Psychol Aging*. 2010; 25(2):453-63. Doi: 0.1037/a0017216
4. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*. 2016; 102(13):1009-16. Doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790.
5. Goldman N, Khanna D, El Asmar ML et al. Addressing loneliness and social isolation in 52 countries: a scoping review of National policies. *BMC Public Health*. 2024; 24(1):1207.
6. SoledadES. Barómetro de la soledad no deseada en España. Fundación ONCE y Fundación AXA; 2024. Eskuragarri: <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>
7. Adinberri Fundazioa. Hariak 2022. Estrategia de Gipuzkoa ante las soledades (2022-2026). Etorkizuna Eraikiz. Eskuragarri: https://hariak.adinberri.eus/documents/2053897/2111228/hariakEstrategia2024-2026_es.pdf/fce33de1-440d-e933-79c2-367a94777f73?t=1718344999136
8. Arabako Foru Aldundia. Araba a Punto. 2021. Eskuragarri: <https://arabaapunto.eus/>
9. Bizkaiko Foru Aldundia. BizkaiSare 2030. Bizkaiak gizarte kohesionatua eratzekeo abian ipini duen estrategia komunitarioa. 2024. Eskuragarri: bizkaisare.eus/eu.
10. Fan Z, Shi X, Yang S et al. (2024). Reliability and validity evaluation of the stigma of loneliness scale in Chinese college students. *BMC Public Health*. 2024; 24:238. Doi: 10.1186/s12889-024-17738-0
11. Barreto M, van Breen J, Victor C et al. Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. *J Soc Pers Relat*. 2022; 39(9):2658-79. Doi: 10.1177/02654075221087190.
12. Fernández-Roses D, García-Aguña S, De Gea Grela P. La soledad como fenómeno social y estructural: una reflexión crítica desde la interseccionalidad. *Trabajo Social Hoy*. 2024; 102:7-20. Doi: 10.12960/TSH 2024.0007
13. Demelova S, Gorjón L, Martínez R et al. Percepción y vivencia de la soledad no deseada y sus respuestas en el ámbito comunitario. Fundación Iseak para Cruz Roja. Madrid, 2024. Eskuragarri: <https://iseak.eu/wp-content/uploads/2024/11/percepcion-y-vivencia-de-la-soledad-no-deseada->



y-respuestas-en-el-ambito-comunitario-2024-12-12-percepcion-y-vivencia-de-la-soledad-no-deseada-y-respuestas-en-el-ambito-comunitario.pdf

14. Masi CM, Chen HY, Hawkley LC et al. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*. 2010; 15(3):21-66. Doi: 10.1177/1088868310377394
15. van Tilburg TG, de Jong Gierveld J. The concepts and measurement of social isolation and loneliness. En Hajek A, Riedel-Heller SG, König H-H, editores. *Loneliness and Social Isolation in Old Age*. Londres: Routledge; 2023. p. 3-12.
16. Barke J. Community based research and approaches to loneliness prevention. *Working with Older People*. 2017; 21(2):00-00. Doi:10.1108/WWOP-10-2016-0032
17. Victor C, Scambler S, Bond J et al. Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Rev Clin Gerontol*. 2000;10(4):407-17. Doi: 10.1017/S0959259800104101
18. Perlman D, Peplau LA. Theoretical Approaches to Loneliness. En Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness*. Nueva York: Wiley- Interscience; 1982. p. 123-34.
19. Yildirim Y, Kocabiyik S. The relationship between social support and loneliness in Turkish patients with cancer. *J Clin Nurs*. 2010;19(5-6):832-9. Doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03066.x.
20. Coplan RJ, Bowket JC, Nelson LJ. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. John Wiley & Sons. 2021.
21. De Jong Gierveld J, van Tilburg TG. Social Isolation and Loneliness. En Friedman HS, editor. *Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press; 2016. p. 175-78. doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00118-X
22. Weiss RS. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press; 1973.
23. Van Tilburg T. Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *Gerontologist*. 2021; 61(7):e335-e44. Doi: 10.1093/geront/gnaa082
24. Prieto Sancho D. Acercamiento cualitativo a la experiencia de la soledad. En Sancho M, dir. *Bakardadeak: Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa*. Donostia-San Sebastián, Fundación Matia Instituto Gerontológico; 2020. p. 39-89. Eskuragarri: <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>
25. Mauri C, Barjaková M, Berlingieri F. Measuring Loneliness: The European Union Loneliness Survey Covering 27 European Countries, En Schnepf SV, d'Hombres B, Mauri C, editores. *Loneliness in Europe, Population Economics*. Cham: Springer; 2024. p13-39. Doi: 10.1007/978-3-031-66582-0_2. 2024.

Bibliografía

26. Victor C, Grenade L, Boldy D Measuring loneliness in later life: A comparison of differing measures. *Rev Clin Gerontol*. 2006;15(1):63-70. Doi:10.1017/S0959259805001723
27. Hughes ME, Waite LJ, Hawley LC et al. A short scale for measuring loneliness in large surveys: results from two population-based studies. *Res Aging*. 2004;26(6):655-72. Doi: 10.1177/0164027504268574
28. De Jong Gierveld J, Kamphuis F. The development of a Rasch-type loneliness scale. *Appl Psychol Meas*. 1985; 9:289-99. Doi: 10.1177/014662168500900307
29. De Jong Gierveld J, van Tilburg T, Dykstra PA. Loneliness and social isolation. En Vangelisti A, Perlman D, editores. *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press; 2006. p-485-99.
30. Jylhä M, Saarenheimo M. Loneliness and aging: Comparative perspectives. En Dannefer D, Phillipson C, editores. *The SAGE Handbook of Social Gerontology*. Londres: SAGE Publications; 2010. p-317-28.
31. Walter SL, Seibert SE, Goering D et al. (2019). A tale of two sample sources: Do results from online panel data and conventional data converge? *J Bus Psychol*. 2019; 34(4):425-52. Doi: 10.1007/s10869-018-9552-y
32. Sánchez MM. Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: Dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer [Tesis doctoral]. Salamanca: Universidad de Salamanca, Castilla y León; 2009.
33. Lau S, Gruen GE. The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's sex. *Pers Soc Psychol Bull*. 1992; 18(2):182-9. Doi: 10.1177/0146167292182009.
34. Barjaková M, Garnero A, d'Hombres B. Risk factors for loneliness:A literature review. *Soc Sci Med*. 2023; Oct:334:116163. Doi: 10.1016/j.socscimed.2023.116163.
35. Marsillas S, Molina MA, del Barrio E. Tejido social y soledades. Estudio sobre las Condiciones de Vida de las Personas de 55 y más años en Euskadi 2020. Administración de la Comunidad Autónoma Vasca. Igualdad, Justicia y Políticas Sociales; 2022. Eskuragarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/TEJIDOSOCIALYSOLEDADES_es.pdf
36. Graham EK, Beck ED, Jackson K et al. Do We Become More Lonely With Age? A Coordinated Data Analysis of Nine Longitudinal Studies. *Psychol Sci*. 2024; 35(6):579-596. Doi: 10.1177/09567976241242037
37. Shah MA, Househ M. (2023). Understanding Loneliness in Younger People: Review of the Opportunities and Challenges for Loneliness Interventions. *Interact J Med Res*. 2023; 12(3):e45197. Doi: 10.2196/45197.



38. Matthews T, Qualter P, Bryan BT et al. The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Dev Psychopathol.* 2023; 35(2):537-46. Doi: 10.1017/S0954579421001632
39. Nicolaisen M, Thorsen K. Loneliness among men and women--a five-year follow-up study, *Aging Ment Health.* 2014; 18(2):194-206. Doi: 10.1080/13607863.2013.821457.
40. Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.* 2010; 7(7), e1000316. Doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.
41. Cable N, Bartley M, Chandola T et al. (2013). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *J Epidemiol Community Health.* 2013; 67(2):166-71. Doi: 10.1136/jech-2012-201113.
42. Uchino BN. Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *J Behav Med.* 2006; 29(4):377-87. Doi:10.1007/s10865-006-9056-5
43. Baarck J, Balahur-Dobrescu A, Cassio LG et al. (2021) Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021. Doi: 10.2760/28343. Eskuragarri: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
44. Prohaska T, Burholt V, Burns A et al. Consensus statement: loneliness in older adults, the 21st century social determinant of health? *BMJ Open.* 2020; 10(8):e034967. Doi: 10.1136/bmjopen-2019-034967
45. Marmot M. Fair society, healthy lives: the Marmot Review: strategic review of health inequalities in England post-2010. Londres: Marmot Review Team; 2010.
46. López-Doblas J. Formas de convivencia de las personas mayores. *REIS: Revista Española de Investigaciones Sociológicas.* 2018;161:23-40. Doi: 10.5477/cis/reis.161.23
47. Ayuso Sánchez L. Nuevas imágenes del cambio familiar en España. *Revista Española de Sociología.* 2019; 28(2):269-87. Doi: 10.22325/fes/res.2018.72
48. Macià D, Cattaneo G, Solana J et al. Meaning in Life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Front Psychol.* 2021; 12:1-12. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.627547
49. Søndery L, Wagoner B. Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences.* 2013; 3(1):1-29
50. Bauman Z. *Modernidad Líquida.* Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica; 2003.
51. Franklin AS. On loneliness. *Geogr Ann Ser B.* 2009;91(4):343-54. Doi:10.1111/j.1468-0467.2009.00326.x

Bibliografía

52. Luhmann M, Buecker S, Rüsberg M. Loneliness across time and space. *Nat Rev Psychol*. 2023; 2(1):9-23. Doi: 10.1038/s44159-022-00124-1
53. Bolmsjö I, Tengland P-A, Rämgård M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nurs Ethics*. 2019; 26(5):1310-25. Doi: 10.1177/0969733017748480.
54. Meehan DE, Grunseit A, Condie J et al. Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a scoping review. *BMC Geriatr*. 2023; 23(1):726. Doi: 10.1186/s12877-023-04418-8.
55. Dahlberg L, Krug EG. Violence: a global public health problem. En: World report on violence and health. En Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA, Zwi AB, Lozano R, editores. Ginebra: World Health Organization; 2002. p1-21.
56. Tuñón A, Ruiz R, Fernández LI et al. Barómetro de la soledad no deseada en el País Vasco 2024. Fundación ONCE y Fundación AXA; 2024. Eskuragarri: <https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe%20bar%C3%B3metro%20de%20la%20soledad%20en%20Pa%C3%ADs%20Vasco%202024.pdf>
57. Rodríguez G, Sosvilla S. La soledad no deseada como problema social: una aproximación a su comprensión, impactos y políticas para afrontarla; 2022. Eskuragarri: https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/INFORME_SOLEDAD_REVISADO-2022%20REV_FINAL%20FINAL_10.12.2022.pdf
58. Dahlberg L, McKee KJ, Frank A et al. A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging Ment Health*. 2022; 26(2):225-249. Doi: 10.1080/13607863.2021.1876638
59. Hajek A, König HH. Which factors contribute to loneliness among older Europeans? Findings from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe: Determinants of loneliness. *Arch Gerontol Geriatr*. 2020;89: 104080, Doi: 10.1016/j.archger.2020.104080
60. Mund M, Freuding MM, Möbius K et al. The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Pers Soc Psychol Rev*. 2020; 24(1):24-52. Doi: 10.1177/1088868319850738
61. Cohen-Mansfield J, Hazan H, Lerman Y et al. Correlates and predictors of loneliness in older adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *Int Psychogeriatr*. 2016; 28(4):557-76. Doi: 10.1017/s1041610215001532
62. Schoenmakers EC, van Tilburg TG, Fokkema T. Awareness of risk factors for loneliness among third agers. *Ageing Soc*. 2014; 34(6):1035-51. Doi: 10.1017/S0144686X12001419
63. Domenech-Abella J, Mundó J, Haro JM et al. Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *J Affect Disord*. 2019; 246:82-88. Doi: 10.1016/j.jad.2018.12.043.



64. Sala Mozos E. Acción comunitaria y soledad no elegida. Horri buruzko politiken adibideak. En Ezquerria S, Pérez Salanova M, Pla M, Subirats J. Edades en transición. Envejecer en el siglo XXI. Barcelona: Ariel. 2017. p-196-200.
65. Fardghassemi S, Joffe H. The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. PLoS One. 2022; 17(4):e0264638. Doi: 10.1371/journal.pone.0264638
66. Office for National Statistics. Loneliness: What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? 2018. Eskuragarri: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10>
67. Dykstra PA. Older adult loneliness: myths and realities. Eur J Ageing. 2009; 6(2), 91-100. Doi: 10.1007/s10433-009-0110-3
68. Pinquart M, Sörensen S. Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2001; 56(4), 195-213. Doi: 10.1093/geronb/56.4.p195
69. Coll Planas, L. Soledad, apoyo social y participación de las personas mayores desde una perspectiva de salud. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Facultad de Medicina- Universidad Autónoma de Barcelona; 2017.
70. De Jong Gierveld J. A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. Rev Clin Gerontol. 1998; 8(1):73-80. Doi: 10.1017/S0959259898008090
71. Maes M, Qualter P, Vanhalst J et al. Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. Eur J Pers. 2019; 33(6), 642-54. Doi: 10.1002/per.2220
72. Franssen T, Stijnen M, Hamers F et al. Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): A cross-sectional study in the Netherlands. BMC Public Health. 2020; 20(1):1118. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0>
73. Djundeva M, Ellwardt L. Social support networks and loneliness of Polish migrants in the Netherlands J Ethn Migr. 2020; 46(7):1281-1300. Doi: 10.1080/1369183X.2019.1597691
74. Koelet S, de Valk HAG. Social networks and feelings of social loneliness after migration: The case of European migrants with a native partner in Belgium. Ethnicities. 2016;16(4):610-30. Doi: 10.1177/1468796816638398
75. Visser MA, El Fakiri F. The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness. Eur J Public Health. 2016; 26(6):977-83. Doi: 10.1093/eurpub/ckw115

Bibliografía

76. ten Kate RLF, Bilecen B, Steverink N. A closer look at loneliness: Why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts? *Gerontologist*. 2020; 60(2):291-301. Doi: 10.1093/geront/gnz192
77. Hawkey LC, Zheng B, Song X. Negative financial shock increases loneliness in older adults, 2006-2016: Reduced effect during the Great Recession (2008-2010). *Soc Sci Med*. 2020; 255: 113000. Doi: 10.1016/j.socscimed.2020.113000
78. Hawkey LC, Hughes ME, Waite LJ. From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 2008; 63B(6):S375-S384 Doi: 10.1093/geronb/63.6.S375
79. Fokkema T, de Jong Gierveld J, Dykstra PA. Cross-national differences in older adult loneliness. *J Psychol*. 2012; 146(1-2): 201-28. Doi: 10.1080/00223980.2011.631612
80. Victor CR, Yang K. The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *J Psychol*. 2012; 146(1-2):85-104. Doi: 10.1080/00223980.2011.613875
81. De Jong Gierveld J. Developing and testing a model of loneliness. *J Pers Soc Psychol*. 1987; 53(1):119-28. Doi: 10.1037//0022-3514.53.1.119
82. Díez-Nicolás J, Morenos M. La soledad en España. Madrid: Fundación ONCE; 2015.
83. de Jong Gierveld J, Tesch-Römer C. Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives. *Eur J Ageing*. 2012; 9(4):285-95. Doi: 10.1007/s10433-012-0248-2
84. Hansen T, Slagsvold B. Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Soc Indic Res*. 2016; 129(1):445-64. Doi: 10.1007/s11205-015-1111-6
85. Office of the Surgeon General (OSG). Our Epidemic of Loneliness and Isolation 2023. The US Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; 2023.
86. Fiori KL, Antonucci TC, Akiyama H. Profiles of social relations among older adults: a cross-cultural approach. *Ageing Soc*. 2008; 28(2):203-31. Doi: 10.1017/S0144686X07006472
87. Hutten E, Jongen EMM, Hajema K. Risk factors of loneliness across the life span. *J Soc Pers Relat*. 2022; 39(5):1482-1507. Doi: 10.1177/02654075211059193
88. Golden J, Conroy RM, Bruce I et al. Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2009; 24(7):694-700. Doi: 10.1002/gps.2181
89. Böger A, Huxhold O. Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age? *Dev Psychol*. 2018; 54(1): 181-97. Doi: 10.1037/dev0000453



90. Sancho M, dir. Bakardadeak: Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa. Donostia-San Sebastián, Fundación Matia Instituto Gerontológico; 2020. Eskuragarri: <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>
91. de Jong Gierveld J, van der Pas S, Keating N. Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic cultural background. *J Cross Cult Gerontol.* 2015; 30(3):251-68. Doi: 10.1007/s10823-015-9265-x
92. Nicolaisen M, Thorsen K What are friends for? Friendships and loneliness over the lifespan-from 18 to 79 years. *Int J Aging Hum Dev.* 2017; 84(2):126-58. Doi: 10.1177/0091415016655166
93. Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ et al. A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nurs Res.* 2006; 55(5):308-15. Doi: 10.1097/00006199-200609000-0000
94. de Jong Gierveld J, Broese van Groenou M, Hoogendoorn AW et al. Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2009; 64(4): 497-506. Doi: 10.1093/geronb/gbn043
95. Schoenmakers EC. Coping with loneliness. [Tesis doctoral]. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam, Países Bajos; 2013.
96. Lodder GMA, Scholte RHJ, Goossens L et al. Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2017; 46(5):709-20. Doi: 10.1080/15374416.2015.1070352
97. Yang K, Petersen KJ, Qualter P (2020). Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the Millennium Cohort Study. *Int J Behav Dev.* 2020; 46(1):016502542096573. Doi: 10.1177/0165025420965737
98. Lyu Y, Forsyth A. Planning, aging, and loneliness: Reviewing evidence about built environment effects. *J Plan Lit.* 2021; 37(1):28-48. Doi: 10.1177/08854122211035131
99. Buecker S, Denissen JJA, Luhman M. A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *J Pers Soc Psychol.* 2021; 121(3):669-90. Doi: 10.1037/pspp0000373
100. Sundström G, Fransson E, Malmberg B et al. Loneliness among older Europeans. *Eur J Ageing.* 2009; 6(4):267. Doi: 10.1007/s10433-009-0134-8
101. Nyqvist F, Nygård M, Scharf T. Loneliness amongst older people in Europe: A comparative study of welfare regimes. *Eur J Ageing.* 2019; 16(2): 133-43. Doi: 10.1007/s10433-018-0487-y
102. Barrio E, Castejón P, Sancho M et al. (2010). La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2010; 45(4):189-95. Doi: 10.1016/j.regg.2010.02.010

Bibliografía

103. Jylhä M, Jokela J. Individual experience as cultural - a cross-cultural study on loneliness among the elderly. *Ageing Soc.* 1990; 10(3):295-315. Doi: 10.1017/S0144686X00008308
104. Ng IKS. The 'loneliness' epidemic: a new social determinant of health? *Intern Med J.* 2024; 54(3): 365-67. Doi: 10.1111/imj.16356
105. Victor CR, Mansfield L, Kay T et al. An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course. What Works Centre for Wellbeing; 2018. Eskuragarri: https://whatworkswellbeing.org/wp/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2018/10/Full-report-Tackling-loneliness-Oct-2018.pdf
106. Jopling K. Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. Londres: Age UK; 2015. Eskuragarri: <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising-approaches-to-reducing-loneliness-and-isolation-in-later-life.pdf>
107. World Health Organization. (2021). Social isolation and loneliness among older people. Advocacy Brief. World Health Organization. Eskuragarri: <https://iris.who.int/handle/10665/343206>
108. Cohen-Mansfield J, Perach R. Interventions for alleviating loneliness among older persons: A critical review. *Am J Health Promot.* 2015; 29(3):e109-e125. Doi: 10.4278/ajhp.130418-LIT-182
109. Lasgaard M, Løvschall C, Qualter P et al. Are loneliness interventions effective in reducing loneliness? A meta-analytic review of 128 studies. *Eur J Public Health.* 2022; 32(Suppl 3):iii108-iii109, ckac129266. Doi: 10.1093/eurpub/ckac129.266.
110. Begirada aktiba (Internet) Eusko Jaurlaritza. Eskuragarri: MIRADA ACTIVA- Adinekoen artean bakardade-egoerak hautemanez - Eusko Jaurlaritza - Euskadi.eus
111. Leyden KM. Social Capital and the Built Environment: The Importance of Walkable Neighborhoods *Am J Public Health.* 2003; 93(9):1546-51. Doi: 10.2105/ajph.93.9.1546
112. Euskadi Lagunkoia [Internet] Eusko Jaurlaritza. Eskuragarri: <https://euskadilagunkoia.euskadi.eus>
113. Casabianca EJ. Counteracting the Effects of Loneliness: Empirical Research and Policy Interventions. En Schnepf SV, d'Hombres B, Mauri C, editores. *Loneliness in Europe, Population Economics.* Cham: Springer; 2024. p139-66. Doi: 10.1007/978-3-031-66582-0_2.
114. Gardiner C, Geldenhuys G, Gott M. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health Soc Care Community.* 2018; 26(2):147-57. Doi: 10.1111/hsc.12367
115. Bacsu JR, Jeffery B, Johnson S et al. Healthy aging in place: supporting rural seniors' health needs. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care.* 2012;12(2):77-87. Doi: 10.14574/ojrnhc.v12i2.52



116. Lampraki C, Jopp DS, Spini D et al. Social loneliness after divorce: Time-dependent differential benefits of personality, multiple important group memberships, and self-continuity. *Gerontology*. 2019; 65(3): 275-87. Doi: 10.1159/000494112
117. Russell C, Schofield T. Social isolation in old age: a qualitative exploration of service providers' perceptions. *Ageing Soc*. 1999; 19(1): 69-91. 10.1017/S0144686X98007181
118. Farrance C, Tsofliou F, Clark C. Adherence to community-based group exercise interventions for older people: A mixed-methods systematic review. *Prev Med*. 2016; 87:155-66, Doi: 10.1016/j.ypmed.2016.02.037
119. Suragarn U, Hain D, Pfaff G. Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. *Aging and Health Research*. 2021; 1(3):100029, Doi: 10.1016/j.ahr.2021.100029
120. Cattan M, White M, Bond J et al. Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing Soc*. 2005; 25(1):41-67. Doi: 10.1017/S0144686X04002594
121. Blakemore SJ, Mills KL. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annu Rev Psychol*. 2014; 65:187-207. Doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115202
122. Beckers A, Buecker S, Casabianca E et al. Effectiveness of interventions tackling loneliness. European Commission. Joint Research Centre. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2022. Eskuragarri: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC130944>
123. Turner S, Fulop A, Woodcock KA. Loneliness: Adolescents' perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. *Child Youth Serv Rev*. 2024;157:107442. Doi: 10.1016/j.childyouth.2024.107442
124. Davies B. *Austerity, Youth Policy and the Deconstruction of the Youth Service in England*. Basingstoke: Palgrave Macmillan; 2018.
125. Nurminen M, Stepanova E, Casabianca E. Policy considerations for loneliness interventions. Fairness Policy Brief 4/2023. European Commission. Joint Research Centre; 2023. Eskuragarri: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133369>
126. Pang HY, Bakhet M, Gnani S et al. Leveraging community assets to tackle social isolation and loneliness: a needs assessment of the London Borough of Hammersmith & Fulham; 2019. Eskuragarri: <http://hdl.handle.net/10044/1/80602>.

