



Bakardadearen enigmaren aurrean:

begirada indibiduala
gainditzea komuna den
fenomeno bati heltzeko

LABURPEN EXEKUTIBOA



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

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



Azken urteotan, handitu egin da harreman sozialek pertsonen bizitzan duten garrantziarekiko kontzientzia, osasunarekin eta ongizatearekin duten lotura nabarmentzen duten ikerketek bultzatuta. Aldi berean, bakardadeari heltzeko politikak jarri dira martxan, osasun publikoari eta gizarte kohesioari dagokienez dagoen kezka onduz.

Euskal erakundeek lurralde estrategiak ezarri dituzte, sare komunitarioak indartuz gizarte kohesioa hobetzeko. «Hariak Estrategia» abiarazi dute Gipuzkoan, «Araba puntuan» Araban eta «Bizkaisare» Bizkaian.

Ikuspegi zabalago batekin heldu behar zaio bakardadeari, ebidentzian oinarrituta, bizi zikloaren ikuspuntutik. Bakardadea esperientzia subjektiboa da, baina ezin da bereizi esperientziak moldatzen dituzten egiturazko faktoreetatik. Hori dela eta, bakardadea hobeto uler daiteke ikuspegi sozioekologikotik heltzen zaionean, faktore indibidualen eta makrosozialen elkarrekintza aintzat hartuta.





BAKARDADEARI BURUZKO AZKEN EZTA- BAIDEN ARDATZ IZAN DIREN ALDERDIAK

Hizkuntzaren aberastasuna eta esanahien erronka

Bakardadea fenomeno konplexua da, izaera eta interpretazio aldakorrekoa, eta hainbat modutan sailka daiteke, eta hainbat definizio eman. Funtsezko bi dimentsio bereizten dira: bakardade objektiboa (konpainiarik eza, isolamendu soziala) eta subjektiboa (esperientzia emozional negatiboa, sare sozial eskasaren ondorioz). Kategoria horiek gainjarri egiten dira praktikan, eta horrek zaildu egiten du esku hartze eraginkorrak diseinatzea.

Eremu semantikoan, *nahi gabeko bakardadea* eta antzeko adierazpideak aurki ditzakegu -bakardade sentimenduari deitzeko beste modu batzuk-; bestetik, *nahi den bakardadea* dago, borondatezko esperientzia aberasgarriekin lotua, hala nola meditazioarekin. Bakardadea harreman mota espezifikoaren -soziala edo emozionala- gabeziaren arabera ere sailkatzen da, edo adierazpide zabalagoen bidez; *bakardade existentziala* da horietako bat, eta munduarekiko deskonexio sakonagoa islatzen du. Desberdintasun horiek ezagutzea funtsezkoa da esku hartze egokiak ezartzeko.

Ukiezin bat neurtzeko erronka

Bakardadea subjektiboa da, eta, beraz, hura neurtzea erronka bat da. Bi ikuspegi nagusi daude: zuzeneko neurketak eta zeharkako neurketak. Zuzeneko neurketak egitea erraza da, eta beren bakardade esperientzia adierazteko aukera ematen diete pertsonai, baina zenbait faktorek dute neurketa horietan eragina; besteak beste, estigmak eta desiragarritasun sozialak.

Zeharkako neurketetan, bakardade hitza literalki erabili gabe ikertzen da bakardadeari buruz, eta, horri esker, estigma saihesten da. Hala ere, badaude beste muga batzuk, hala nola bakardadearen definizioei buruzko adostasunik eza. Gomendagarria da bi neurketa modu horiek erabiltzea, biztanleria eta kultura testuinguru desberdinekin bat datorren irudi zehatzagoa lortzeko.



BAKARDADEARI BURUZKO AZKEN EZTA- BAIDEN ARDATZ IZAN DIREN ALDERDIAK

Bakardadea bizitzan zehar

Bakardadea bizitzan zeharreko esperientzia dinamikoa da, eta une desberdinetan eta modu desberdinean eragiten die pertsonei bizitzako etapa bakoitzean. Azken ikerketek iradokitzen dutenez, bakardadeak U itxurako eredu bati jarraitzen dio: nerabezaroan eta zahartzaroan da nagusi, eta helduaroan murriztu egiten da.

Nerabezaroan, identitatearen osaketari eta berdinekiko interakzioari lotuta egoten da bakardadea, baina senitarteekiko harremanen kalitatea ere oso garrantzitsua da. Zahartzaroan, pertsona maiteen galera eta osasun arazoak dira bakardadea eragiten duten faktorerik ohikoenak. Onartu egin behar da bakardadearen kausak eta hari heltzeko estrategiak aldatu egiten direla bizitzako etaparen arabera, eta oinarritzko kausa konponduko duten esku hartzeak diseinatu behar dira.

Bakardadea denon erantzukizuna da

Ikerketek frogatu dutenez, lotura sozialik eza osasungarriak ez diren bizi ohiturak bezain kaltegarria izan daiteke heriotza tasari eta ongizateari dagokienez. Horrek, joera soziodemografikoekin batera, bakardadea epidemiatzat hartzea ekarri du, baina mezu horiek beste eragin negatibo bat ere izan dezakete: estigma areagotzea eta irtenbidearen erantzukizuna gizabanakoari esleitzea.

Bakardadeari eraginkortasunez heltzeko, ikuspegi integrala behar da, kalitatezko harremanak eta komunitate kohesionatuak sortzea sustatuko duena. Politika publikoek lotura sozialak hobetzea izan behar dute helburu, eta, horretarako, kontuan hartu behar dute bakardadea fenomeno konplexua dela, ezin dela banaka konpondu; aitzitik, erantzun kolektiboa eta estrukturala eman behar zaio.





Bakardadea fenomeno konplexua da, eta askotariko faktoreek dute hartan eragina: indibidualek, pertsonartekoez, komunitatekoek eta sozialek. Bakardadea sentitzeko probabilitatea handitzen duten hainbat arrisku faktore identifikatu ditu ikerketak. Arrisku faktoreak antolatzeke, esparru sozioekologiko bat hartu da oinarri.

3.1 Faktore indibidualak

- **Adina.** Bakardadea zahartzaroarekin lotzen den arren, bizitzako gertakariekin du lotura handiagoa, hala nola alarguntasunarekin edo osasuna galtzearekin, ez adinarekin soilik. Nerabezaroan eta helduaro goiztiarrean ere sortzen da bakardadea, adinarekin, sarea osatzeari lotutako bizitzako gertaerekin edo egiturazko arazoekin -hala nola pobrezia- erlazionatuta.
- **Sexua.** Emakumeek bakardadearen prebalentzia handiagoa dute, zenbait faktoreren ondorioz -bizi itxaropen luzea izateko probabilitate handiagoa, alarguntasuna eta osasun arazoak-; dena den, faktore sozial eta emozionalek ere eragina dute generoen arteko aldeetan.
- **Migrazioa.** Immigranteek bakardade maila handiagoak izaten dituzte, batez ere hizkuntza, kultura eta gizarte oztopoak direla eta; izan ere, oztopo horiek zaildu egin dezakete pertsona horiek helmugan integratzea eta sare bat eratzea. Oztopo horietako batzuk egiturazkoak dira.

- **Egoera ekonomikoa.** Baliabide ekonomiko gutxien dituzten pertsonak zaurgarriagoak izaten dira bakardadearen aurrean, ahalmen txikiagoa baitute gizarte jardueretan parte hartzeko eta, beraz, lotura esanguratsuak ezartzeko. Desberdinkeriak sortzen dituzten egiturazko oztopoek ere eragina dute.

- **Egoera zibila.** Bikotekiderik ez izateak, bereziki alargundu ondoren, areagotu egiten du bakardadea sentitzeko probabilitatea. Hala ere, bikote harremanaren kalitateak ere badu eragina: laguntza emozionalik ematen ez duen bikotekide batek bakardadea sor dezake, pertsona berez bakarrik ez egon arren.

- **Etxeko bizikidetzaren motak.** Bakarrik bizi direnek bakardade handiagoa sentitzen dute lagunduta bizi direnek baino; hala ere, edozein laguntasun ez da nahikoa, bereziki borondatezko hautua ez bada.

3.2 Pertsonen arteko harremanen ezaugarri diren faktoreak

Konexio sozialaren funtsezko hiru osagai identifikatzen dira: sarearen tamaina, kontaktuaren maiztasuna eta harremanen kalitatea.

- **Sarearen tamaina.** Zenbat eta sare sozial handiagoa izan, orduan eta gutxiago sentitzen da bakardadea; dena den, sare handiek ez dute, berez, babesik bermatzen,



ARRISKU FAKTOREAK

batez ere adinekoen kasuan. Bakardadeak eta sarearen tamainak elkarri eragiten diotela dirudi.

- **Kontaktuaren maiztasuna.** Zenbat eta sozializazio maiztasun handiagoa, orduan eta bakardade txikiagoa. Hala ere, loturen izaerak -lagunak vs senitartekoak- eta kontaktuen maiztasunarekiko gogobetetzeak ere garrantzi handia dute.
- **Harremanen kalitatea.** Harremanen kalitate emozionala garrantzitsuagoa da harreman horietan parte hartzen duten pertsonen kopurua baino. Harreman intimoak, konfiantza eta errespetuan oinarrituak, babes faktoreak dira bakardadearen aurrean.

3.3 Testuinguruaren faktoreak

Gizabanakoa gainditzeko duten faktoreek ere eragina dute bakardadean; besteak beste, faktore komunitarioek, sozioekonomikoek eta kulturalak. Pertsonaren ingurune sozialik zabalena zuzenean eragiten du haren interakzioetan eta sozializatzeko aukeretan.

3.3.1 Faktore komunitarioak

Ingurune komunitarioak garrantzi handiko eginkizuna du bakardadea sentitzeko moduan. Bizilagunen prestutasunak, zerbitzu-erako irisgarritasunak eta berdeguneek eragina dute sozializatzeko aukeretan. Ikerketek hau adierazten dute:

- **Zerbitzu eta espazio publiko-erako sarbidea.** Sozializatzeko instalazioetatik eta berdeguneetatik hurbil egoteak bakardadea murrizten du, batez ere adinekoen kasuan.
- **Biztanleria dentsitatea eta urbanizazioa.** Ez dago adostasunik biztanleria dentsitatearen eta bakardadearen arteko loturari dagokionez; alabaina, zenbait azterlanen arabera, bakardadea handitu egiten da oso urbanizatuta dauden eremuetan edo biztanleria dentsitate txikia dutenetan.

3.3.2 Faktore sozialak

Bakardadea fenomeno konplexua da, eta askotariko faktoreek dute hartan eragina: sozialek, ekonomikoek, kulturalak eta normatiboek. Esparru makroari dagokionez, faktore sozial eta ekonomikoak -hala nola politikak eta erregulazioak- eta alderdi kulturalak -esaterako, sinesmenak eta balio eta arau sozialak- garrantzitsuak dira. Kulturalak, bereziki, eragin sakona du bakardadearen pertzepzioan; izan ere, harreman sozialei buruzko itxaropenak arau kulturalen arabera aldatzen dira, eta horrek eragina izan dezake pertsonen bakardadea sentitzeko moduan, hainbat testuingurutan.

Kultura kolektibistagoetan edo mediterraneoagoetan, harreman sozialei buruzko itxaropenak handiagoak izaten dira, eta, itxaropen horiek betetzen ez badira, bakardadearen pertzepzioa handiagoa izan daiteke.





BADAGO BAKARDA- DEA PREBENITZEKO ERREZETA MAGIKORIK?

Ez dago bakardadea prebenitzeko «errezeta magikorik», baina esku hartze eraginkorrak ezar daitezke maila indibidualean, komunitarioan eta sozialean. Prebentzio estrategiek arrisku faktoreak identifikatu behar dituzte, eta, ahal denean, esku hartze goiztiarra barne hartu. Ikuspegi eragin-korrenen artean, hauek nabarmentzen dira:

1. Prebentzio unibertsala (hirugarren maila). Biztanle guztiei zuzendutako esku hartzeak, lotura sozialen garrantziarekiko kontzientzia sustatzeko. Bestea beste, bakardadeari, elkarrekiko laguntzari eta bakardadearen estigma soziala murrizteari buruzko sentsibilizazio kanpainak dira. Halaber, desberdinkeria sortzen duten faktore sozialen inpaktua murrizten duten esku hartzeak ere sartzen dira.

2. Prebentzio selektiboa (bigarren maila). Kapital soziala eta laguntza sareak indartzeko xedea duten esku hartzeak dira. Haien beste helburu bat trebetasun sozialei eta erregulazio emozionalari buruzko prestakuntza programak ematea da. Maila horrek talde zehatz kalte-beragoak ditu xede; esaterako, adinekoak, immigranteak edo bizitzako trantsizioak (dibortzioak edo familia galerak) igarotzen ari diren gizabanakoak.

3. Berariazko prebentzioa (lehen maila).

Bakardadea sentitzen duten pertsonei zuzendutako esku hartzeak, lotura berriak sortu eta aurretik dituzten harremanak hobeto ditzaten. Multzo horretako ohiko ekintzak laguntza afektiboa ematekoak dira, edo hobby eta talde jardueren bidez loturak sortzeko programak.

Laburbilduz, bakardadeari eraginkortasunez heltzeko, beharrezkoa da faktore makro-sozialak eta kulturalak kontuan hartuko dituen ikuspegi integrala hartzea, zuzeneko esku hartzeak sustatzeaz gain. Politika publikoak diseinatzean, sentikortasunez jokatu behar da desberdinkeria kultural eta sozialekiko, eta prebentzio proposamen bat oinarri hartu. Horrenbestez, pertsona bakarrik dagoenean, bakardadeari heldu ez ezik, laguntza sareak eta harreman esanguratsuak sustatu behar dira, bakardadea sor dadin prebenitzeko.

