

2. kapitulua

Bakardadetik bakardadeetara: kontzeptualizazioa

2.1. Zer da bakardadea? Hitz egin dezagun bakardadeez

Bakardadea da errealitate anitz eta konplexu ugariaren aurpegia. Hala ere, zenbaitetan, nolabait nahasgarriak, partzialak, estigmatizatzaileak edo alarmistak diren diskurtso edo kontzeptualizazioak aurkitzen ditugu. Bakardadeen fenomenoaren kontzeptualizazioa eta jorratzea zailtzen dituzten zenbait faktore daude, besteak beste: kontzeptuen ugaritzea eta kontzeptu horiek jorratzeko lengoia erkiderik ez izatea, bakardadeak segmentu jakinekin lotzea batez ere, beste batzuen kaltetan, eta gainera modu erredukzionistan edo errua egotziz ere. Zentzu horretan, lehenik, korrelazio okerrak aipa daitezke, edo bakardadearen karakterizazioaren inguruko zenbait baieztapen, batzuetan nahasketa sortzen dutelako eta, bestetan, literatura zientifikoak erabat berresten ez dituelako (Yanguas, 2020; Sancho et al, 2020):

- Bakardadea ez da adineko pertsonen egoera espezifiko edo eksklusiboa, aldiz, bizitzako etapa guztietan sentitu daiteke.
- Baliteke bakardadea independentea izatea bakardade egoerak eragin ditzaketen arrazoi objektiboekiko. Gizarte harremanik ez izateak ez du nahitaez bakardade pertzepzioa sortzen eta, alderantziz, pertsona bat bakarrik senti daiteke bakarrik ez egon arren.
- Faktore abiarazle bat bada ere, ez dago zuzeneko loturarik bakardadearen eta bakarrik bizitzearen artean.

- Bakardadea eta isolamendu soziala fenomeno desberdinak dira eta, beraz, desberdindu egin behar dira.
- Ebidentzia zientifikoak ez du modu eztabaidaezinean ondorioztatzen lotura zuzena dagoenik, per se, adinaren eta bakardadearen prebalentziaren artean, baina bakardadearekin lotutako zenbait aldagai sarriago agertzen dira adinekoen artean. Beste era batera esanda, bizitzaren etapa horietan maizago gertatzen dira, batera, bakardade sentimenduak sor ditzaketen zenbait egoera.
- Bakardadeak ez du derrigorrez izan behar uneko momentutik eratorritako emaitza bat. Aitzitik, pertsona bakoitzaren harreman historiaren ondorioa izan daiteke.
- Bakardadea ez da esperientzia bakarra eta unibertsala, berez, bakardadearen alderdi eta dimentsio ugari daude eta bakardade mota asko ere.

Estrategia honetan, lehenik eta oro har, bakardadea ulertzen da atsegina ez den egoera bat bezala, baina, bestalde, bakardadea ikusten da ere seguruenik adina guztietako pertsona guztiengan eta giza komunitate guztietan aurkituko dugun egoera baten moduan.

Bakardadearekin lotutako alderdi eta aldagai guztien arteko erlazioek (bakardadea eragiten edo larriagotzen dutelako edo

harekin lotura dutelako) eta hauen izaera subjektiboak konplexutasun handia sortzen dute bakardadea definitzeko, testuinguru batean kokatzeko eta neurtzeko orduan. Gainera, bakardadeak errealitate konplexuak dira, dinamikoak eta aldakorak izan daitezke eta. Dimentsio anitzeko konplexutasun horrek planteamendu teoriko ezberdinen definizioak biderkatu ditu³, eta nazioarteko eta Europako literatura zientifikoan bakardadearen inguruko adostasunik eza ekarri du ere. Berez, "bakardadeak kontzeptu poliedriko delakoen baldintza guztiak betetzen dituela dirudi" (Yanguas, 2020: 66) eta soberan gainera, bakardadearen pertzepzio subjektibo adina definizio baitaude, "definizio guztiek hutsalak dirudite ulertu nahi den horren konplexutasunarekin alderatuta" (Yanguas, 2020:66). Hala ere, badira zenbait osagai bakardadea neurri handiago batean kontzeptualizatzeko eta testuinguruan kokatzeko balio dutenak.

Beraz, estrategia honetan, bakardadeez ari garenean, barne ulertuko dira banako jakinek sentitzen dituzten beste pertsona batzuekiko kontaktu, konexio, komunikazio edo harremanak edo subjektu kolektiboekiko lotura edo kidetza konpromisoa nabarmen gutxituta edo mugatuta dituzten egoerak. Haratago joanda, ezinezkoa da bakardaderik baden jakitea pertsonaren pertzepzioak, emozioak edo pentsamenduak ezagutu gabe: pertsona bat bakarrik bizi delako, bakarrik paseatzen duelako, bakarrik lan egiten duelako, bakarrik jaten edo bidaiatzen duelako (zenbait adibide jartzeagatik) ezin dugu ondorioztatu bakardade egoera batean dagoela, estrategia honetan (eta literatura zientifikoaren zati batean

eta dokumentu honen erreferentziako bibliografian) kontzeptu horri emandako esanahiaren arabera.

Zentzu horretan, nahasketen eta zenbait aldagaien arteko loturen ondorioz, bakardade objektiboa eta bakardade subjektiboa aipatu ohi dira.

- Lehena, bakardade objektiboa, **isolamendu sozialarekin** lotzen da. Kontzeptu hau bakardadearengandik bereizi behar da, harekin erlazioa duen arren. Isolamendu sozialak⁴ gizarte harremanik ezak edo gizarte harremanak mugatuta edo murriztuta izateak eragindako neurri objektiboa izendatzen du. Isolamendu horren ondorioetako bat izan daiteke, faktore abiarazle moduan, bakardade sentimendua, baina ez da beti gertatzen. Gizarte konexio gutxi izatean, pertsonak oso bakarrik sentitzea gerta daiteke ala ez. Gainera, bakardade egoerek, harremanen ikuspuntutik, harreman kantitatearekin lotura izateaz gain harremanen kalitatearekin ere zerikusia dute, esaterako, doakotasun eta elkarrekikotasunaren mailarekin edo harremanen intentsitate eta maiztasunaren egokitasunarekin. Horrez gain, komunitate loturarik ez izateak, beste pertsona batzuekiko harremanik ez izatearen modu berean, bakardade sentimenduak eragin ditzake ere, izan ere, aitzitik, lotura hori nabaritzeak kidetza, identitate, segurtasun eta abar sentimendu eragin ditzake.

- **Bakardade subjektiboa** da bakardade sentimenduekin erlazionatzen den kontzeptua, isolamendu sozialaren alderdi subjektiboa edo gizarte laguntzaren antitesia balitz bezala (Schoenmakers, 2013, Sancho et al egileen laneko aipamenean, 2020). Nazioarteko komunitate zientifikoan oso onartuta dagoen definizio batek bakardatea kontzeptualizatzen du esperientzia desatsegin eta negatibo baten moduan, pertsonak nahi dituzten eta benetan dituzten harremanen arteko aldearen ebaluazio subjektiboaren emaitza dena, bai kantitateari zein kalitateari dagokionez ere (Perlman y Peplau, 1981:31; De Jong Gierveld et al, 2015). Hau da, nahi dugunarekin alderatuta, harreman kopurua txikiagoa da eta/edo harremanek ez dute behar bezala asebetetzen nahi ditugun intimitatea, elkarrekikotasuna edo konfiantza.
- Honela, teoria kognitiboaren barruan, De Jong Gierveld et al (1998) egileek bakardatea aipatzen dute dimentsio anitzeko fenomeno gisa, hiru dimentsio hauek barne dituenak, besteak beste: gabezia edo falta da oinarria eta intimitate harremanik ezari lotutako hutsune edo abandonu sentimenduekin zerikusia du; bakardatea gauza aldaezin moduan edo landu eta amaitu den gauza moduan ikusteko pertsona batek behar duen denboraren ikuspuntua; eta, horrez gain, bakardadeak barne ditu hainbat alderdi emozional, hala nola tristezia, errua, frustrazioa, lotsa, etab. .

3 Yanguas et al.-en ustez, (2018: 63), lau ikuspuntu klasiko laburbildu daitezke 1982. urtean argitaratu zen "Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy" bakardadeari buruzko lehen eskuliburua oinarri hartuta:

- Ikuspuntu kognitiboa, bakardatea ulertzen duena pertsona batek nahi dituen eta benetan dituen gizarte harremanen arteko desberdintasun baten moduan (subjektuak egiten duen ebaluazioa).
- Interakzionismoa, bakardatea bakarrik egotearen ikuspuntutik kontzeptualizatu beharrean harreman esanguratsu eta esturik ezaren moduan ulertzen duena, komunitate loturarik gabe.
- Ikuspuntu psikodinamikoa, bakardatea ulertzen duena bizitzeko dugun intimitate beharraren eta pertsonen arteko harreman beharraren ondorio negatibo moduan.
- Existenzialismoa, bakardatea definitzen duena gizakion berezko errealitate moduan, alde batetik, sufrimendua eta mina eragin ditzakeena eta, bestetik, gauza berriak sortzeko, hausnartzeko, norbere burua ulertzeko eta abarrerako aukera ematen duena.

4 Aipagarria da, gainera, isolamendu soziala modu desberdinetan neurtu dela eta/edo erabili dela antzekoak baina desberdinak diren egoerak izendatzeko.

Zentzu horretan, kontuan hartu behar da nabaritzen den alde edo diferentzia hori ager daitekeela ere pertsona batek dituen behar sozial eta afektiboen eta horiek asebetetzeko eskura dituen baliabideen artean. Beraz, bakardadea da pertsonak, bere bizitzaren testuinguruan eta bere harreman historia oinarri hartuta, eraikitzen duen bizipena, hainbat errealitatearen moduan azaleratzen dena. Errealitate horiek bakarrak eta desberdinak dira eta aldakorrek izan daitezke. Bakardadeak, dimentsio anitz izateaz gain, jatorri anitz ere baditu, beraz, bakardadea eragiten duten pertsonaren baitako faktoreekin batera, pertsona kanpoko faktoreak ere badira, eta azken hauek testuinguruarekin edo koiunturarekin zerikusia izan dezakete, baina baita egiturarekin ere. Ondorioz, ezin da bakardadeaz hitz egin banakako erantzukizun eskusiboko esperientzia bat balitz bezala, izan ere, batzuetan, uste da bakardade sentimendua norberaren borondatez gainditu daitekeela, hartara bakardadea sentitzen duten pertsonak errudun eginez.

Azkenik, adierazi behar da, sarritan, bakarrik bizitzea bakardadearekin zuzeneko harremana duen gertakari gisa aztertzen dela. Kasu askotan faktore abiarazlea bada ere, bakarrik bizi diren pertsonak -bizitegiako bakardadea- eta bakarrik sentitzen diren pertsonak desberdin behar dira⁵, bakarrik bizitzeak ez baitakar halaberrez pertsona hori bakarrik sentitzea. Agerikoa dirudien harren, fenomeno desberdinak dira eta kontzeptualki desberdin behar dira ere. Aldiz, zenbaitetan, bakardadea aipatzen da etxebizitza mota gisa, izan ere, adinekoen kasuan, zenbait alderditan zaugarriagoak baitira,

bakarkako bizitza luzaroago zabaltzeak erronka garrantzitsuak dakartza politika publikoen ikuspuntutik.

5 Berez, adinekoen artean, bakarrik bizitzea izan daiteke bizi baldintza eta osasun baldintza hobeen, independentzia ekonomikoaren edo bizi itxaropenaren areagotzearen ondorioa. Honela, pertsona bakarreko etxebizitzaren areagotzea, zahartzaroan, gaitasun eta autonomia adierazlea da biztanleriaren talde honetan (Barrio, Mayoral eta Sancho, 2015). Era berean, alderdi hauek bizitegi independentzia handiagoa eragiten dute eta horrek ere atzera dezake ohiko etxebizitza galtzeak dakarren bakardade sentimendua (Yanguas, 2020).

2.2. Bakardadearen dimentsio hirukoitza: bakardade soziala, bakardade emozionala eta bakardade existentziala

Denboran zehar eta bakardadeak jorratzeko planteamendu teoriko desberdinak abiapuntu hartuta, zenbait bakardade tipologia eraiki dira, azpiko faktoreen arabera⁶. Fernández et al (2021:471) egileen arabera, bakardadeari izaera plurala egoztearen egokitasuna bikoitza da:

Bakardade motak desberdintzeko beharra eta, ondorioz, "bakardadeez" hitz egiteko beharra bikoitza da: alde batetik, bakardade esperientzien konplexutasuna eta subjektibotasuna kontuan hartzeak ezagutzaren aurrerapenean laguntzen du, bakardadearekin lotutako zenbait alderdi sozial, psikologiko eta testuinguruko alderdi ulertzen baitira; bestetik, bakardade mota desberdinak eta bakoitzari lotutako kontzeptuak modu egoki eta berezitan ebaluatu eta neurtu behar dira. Bakardadearen inguruko ikerketek eragin nabarmena izan dezakete ebidentziaren sorreran eta interpretazioan eta baita erabakiak hartzeko orduan ere, esku hartzeak funtzionatzen duten, nola funtzionatzen duten eta zein testuingurutan funtzionatzen duten erabakitzeko, hain zuzen.

Kontzeptu hauen arteko loturek errealitate hauen konplexutasuna islatzen dute. Bakardadea ez da esperientzia bakarra, bakardade mota anitz daude eta. Gainera, mota hauek, hasierako bide desberdinak badituzte ere, elkarren arteko eraginak dituzte. Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da mota bakoitzaren alderdiak

ulertu eta zehaztea. Estrategia honetan, hiru bakardade aipatuko ditugu, elkarrekintzan ari diren bakardadearen hiru dimentsioekin bat datozenak:

- **Bakardade soziala**, pertsonen arteko harremanen murrizketa, mugaketa edo gabezia izendatzen duena, zentzu zabalean.
- **Bakardade emozionala**, duten intimitate, afektibotasun eta konfiantza mailagatik bereziki esanguratsuak diren pertsonen arteko harremanen murrizketa, mugaketa edo gabezia izendatzen duena.
- **Bakardade existentziala**, komunitatean eginkizun bat izatearen sentimenduaren, proiektu kolektibo batekiko identifikazioaren edo gizarteko partaidetzaren galera edo etetea izendatzen duena.

2.3. Bakardadeen aurreko arrisku faktoreak

Bakardadeei aurre egiteko estrategia bat, bakardade egoerez (kronifikazio eta larritasun maila desberdinekoak) arduratzeaz gain, bakardade arrisku handiagoa edo txikiagoa (edo bakardadearen aurreko zaurgarritasuna) dakarten egoerez eta bakardadearen arrisku faktoreez (bakardadearen aurreko zaurgarritasun faktoreak) ere arduratu behar da. Bakardadearen kontzeptualizazioaz eta bakardade moten definizioaz haratago, ezinbestekoa da, beraz, bakardadearen jatorriak, arrisku faktoreak eta abiarazleak edo aldagaiak ezagutzea.

Lehenik, aipagarriak dira gizartea aldatzen duten zenbait prozesu, mendebaldeko gizarteei eta politika publikoei erronka berriak planteatzen dizkietenak, besteak beste, bakardadearena. Prozesu hauek zuzeneko eragina izan dezakete bakardade egoeren intzidentzian eta, zenbaitetan, biziagotzean ere:

- Trantsizio demografikoa, bizi ibilbideen luzapenarekin (bizi itxaropena), belaunaldi aniztasunaren areagotzea eta zaintzak behar dituzten urteen areagotzea ere.
- Urbanizazio eta globalizazio prozesua, pertsonak bizitzan zehar duten mugikortasun geografikoa areagotzen duena (migrazioak barne).
- Eraldaketak familien dinamikan eta egituran, hausturen eta lotura berrien areagotzearekin, anai-arreba kopuruaren

murriztearekin, lanaren banaketa sexualaren aldaketek eta bestelako fenomenoekin.

- Bizitoki egituraren aldaketak, pertsona bakarreko etxebizitzaren areagotzearekin, datozen urteetan zehar are handiagoa izango dena, aurreikuspenen arabera.
- Kulturaren, araudien edo moralaren aldaketek komunitate edo gizarte barneko bizitzan, indibidualizazioari, aniztasunari, deserrotzeari, pribatutasunari eta anonimatuari dagokienez.

Edonola ere, osasunarekin, funtzionalitatearekin, ekonomiarekin, administrazioarekin eta bestelakoekin lotutako egoera jakinak, bai eta berdintasunik eza, justiziarik eza, polarizazioak, segregazioak eta generoaren, belaunaldiaren, jatorriaren eta bestelako alderdien ondoriozko bereizkeriak dira, zuzenki edo zeharka, bakardade egoeren inguruabar edo testuinguru sozial nagusiak. Azken batean, zaurgarritasun eta gizarte bazterketako egoerek bakardadeen probabilitatea areagotzen dute. Zenbaitetan, pertsona jakinen bakardadeari buruzko ardura edo alarma agertzen da pertsona horien beste egoera batzuen ondorioz, hala nola etxebizitzarako sarbidea edo etxebizitzaren segurtasuna edo gaitasun funtzional edo ekonomikoa, besteak beste. Ondorioz, bakardadeekin batera beste egoera horiek ere jorratu beharko dira.

Aurreko orrialdeetan azaldu den moduan, bakardadea definitzen da, batez ere, bizipenaren konplexutasuna eta fenomenoan parte hartzen duten faktore ugariak kontuan hartuz (Yanguas J. (., 2020). Bakardadearen kausa anitzen barruan, etengabeko elkarreragina gertatzen da pertsonari dagozkion faktoreen eta pertsonaren borondatek kanpoko faktoreen artean (Victor et al, 2009; Victor eta Sullivan, 2016, hemen aipatuta: Yanguas et al, 2018):

- **Pertsonaren baitako faktoreak**, hala nola izaera eta "estilo kognitiboak": itxaropenak, egoeraren ebaluazioa pertsonaren aldetik, nortasuna, etab.
- **Pertsonaren kanpoko faktoreak:**
 - *Pertsonen arteko engagement edo harreman maila, hau da, pertsonaren funtzionamendu soziala bere bizi zikloan zehar (familiarrekin, lagunekin, auzokoekin eta abarrekin dituen harremanen kalitatea);*
 - *Pertsonen bizitzako gertakariak, bai osasunaren arlokoak (gaixotasunak, mendekotasuna, etab.) zein gizartearen arlokoak ere (erretiratzea, alarguntzea, pertsona edo eginkizun esanguratsuak galtzea, seme-alabak atzerrira joatea, etab.);*

- *Faktore sozioekonomikoak, hala nola errenta, arreta zerbitzuak izatea ala ez izatea, gizarte eta osasun zerbitzuen kalitatea, etab.*
- *Ingurunea edo "giro soziala", hala nola etxebizitza, oztopo arkitektonikoak, ekipamenduak, komunitate mota individualistagoa edo kolektiboagoa, landa eremua edo hiria, etab.*
- *Bizi estiloak, aisialdiaren erabilera, zaletasunak, etab.*
- *Egiturazko faktoreak, faktore kulturalak eta gizarte estereotipoak, esaterako, adinkeria edo bakardadeari lotutako estigma.*

Hasierako planteamendu hau abiapuntu hartuta, jarraian ageri den koadroan jaso dira bakardade hauekin lotutako esparruak eta zaugarritasun faktoreak, arrisku faktoreak edo bakardadearen abiarazleak, literatura zientifikoak denboran zehar jasotakoaren arabera, bereziki adineko pertsonen bakardadeari dagokionez.

1. koadroa. Literatura zientifikoan identifikatu diren bakardadearen esparruak eta arrisku faktoreak

Esparrua	Zaugarritasun faktoreak edo abiarazleak	Ñabardurak
Ezaugarri soziodemografikoak	- Emakumeek gizonen baino bakardade maila handiagoa izaten dute (sexua).	- Joera hori azaldu liteke gizonen bakardade sentimendua neurri txikiagoan aitortzen dutelako. - Zenbait azterlanek ez dute sexua kontuan hartze azalpen faktore gisa, izan ere, sexuen arteko aldeak desagertu egiten dira beste faktore batzuk kontuan hartzean.
	- Bakardadea adineko pertsonen lotzen da (adina), zahartzaroarekin lotutako gertakariak direla eta: senideen edo bikotekidearen galera, gizarte sarearen murrizketa, etab.	- Zenbait azterlanek areagotze ez lineala aurkitu dute bakardadearen eta pertsonen adinaren arteko erlazioan. Aldiz, erlazio horrek U forma hartu ohi du (maila gutxi gorabehera altuak 25etik beherakoen eta 55etik gorakoen artean, bereziki 80 urte betetzetik aurrera). - Adinaren eta bakardadearen arteko loturak, berez, ez du emaitza koherenterik ematen.
	- Egoera zibila, alarguntza izanda adineko pertsonen bakardadearen funtsezko iragarlea.	- Adostasun handiagoa literatura zientifikoan lotura hori egiteko orduan. - Bikotekiderik ez izateak, galera baten, banantze baten edo dibortzio baten ondorioz, bakardade arriskua areagotzen du, bai emakumeen zein gizonen artean ere.
	- Bakarrik bizitzeak bakardade arriskua areagotzen du, bikotekide batekin bizitzearekin alderatuta.	- Zuzeneko elkarrekikotasuna ezarri ezin bada ere (pertsonek bakarrik bizitzeak ez du esan nahi bakarrik sentitzen denik), arrisku faktore hori antzeman da geografikoki eta kulturalki oso aldentuta dauden hainbat tokitan (Txina, Japonia, herrialde nordikoak, Espainia) ¹ . - Bikotekidea izatea faktore babeslea izan daiteke, baina garrantzi handiagoa du harremanaren kalitateak harremana izateak baino.
Gizarte harremanak	- Harreman jakinak ez izateagatik edo beste pertsona batzuekiko kontaktuen kalitatea galtzearen ondoriozko sentimendua edo atsekabea. - Konfiantzako harremanak falta direnean ardurak edo sentimendu pertsonalak partekatzeko, bakardade emozionalaren arriskua areagotzen da.	- Harreman sozialen inguruko itxaropen eta desioen araberakoa da. - Garrantzitsuak dira pertsonen arteko kontaktuen kantitatea eta baita kalitatea ere (intentsitatea, elkarrekikotasuna, intimitatea...). Zenbait azterlanek ondorioztatu dute kalitateak eragin handiagoa duela. - Adineko pertsonengan gizarte harremanen murrizketa handiagoa antzeman da, batez ere hurbileko harremanetan.

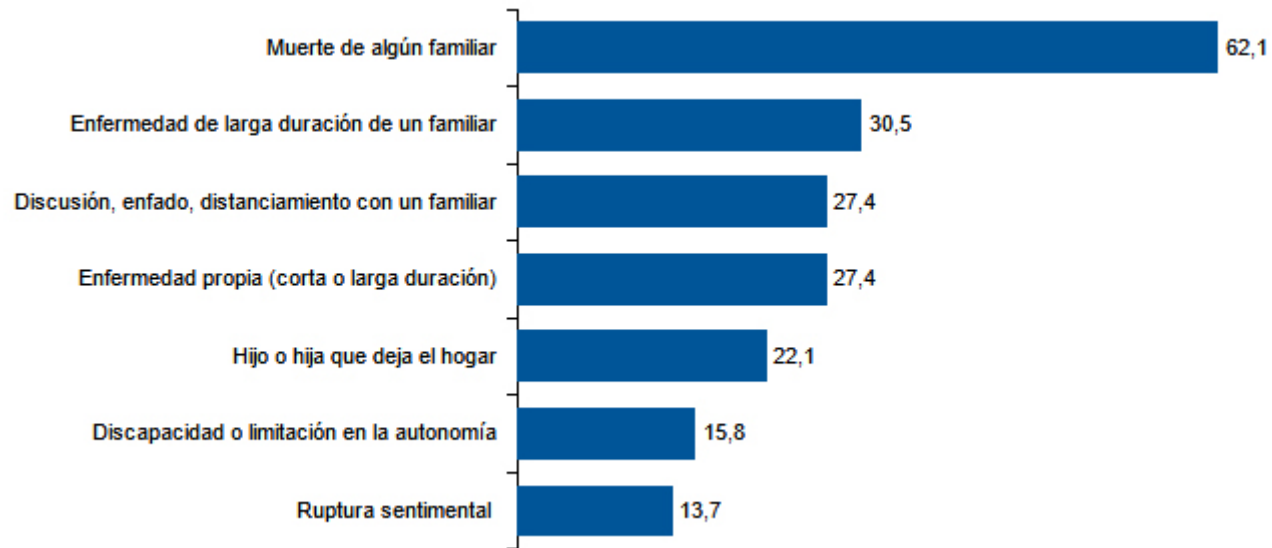
Esparrua	Zaugarritasun faktoreak edo abiarazleak	Ñabardurak
Gizarte harremanak	<ul style="list-style-type: none"> - Eguneroko gozamenak edo bestelakoak partekatzeko harremanik ez izateak bakardade sozialaren arriskua areagotzen du. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adineko pertsonengan gizarte harremanen murrizketa handiagoa antzeman da, batez ere hurbileko harremanetan.
Bizitzako gertakariak	<ul style="list-style-type: none"> - Bakardade sentimenduak sortaraz ditzakete, gizarte sarean eragina izan dezaketelako (harremanen edo harremanen aniztasunaren murrizketa, edo uneko harremanak mantentzeko zailtasunak). 	<ul style="list-style-type: none"> - Azterlanen arabera, bizi zikloan zehar gertatzen diren galeretan bakardade arriskua handiagoa dela. - Gehien aztertu den bizi gertakarietako bat pertsona esanguratsuen galera da. - Esparru horren barruan daude ere pertsonaren eginkizunen galerak (erretiratzea, ohiko etxebizitza galtzea, zentro batera sartzea, etab.).
Osasuna	<ul style="list-style-type: none"> - Osasun arazoak (fisikoak edo psikologikoak), gizarte harremana galaraz dezaketelako, esaterako, mugikortasun zailtasunen kasuan. - Laguntza egokirik ez izatea mendekotasun egoeretan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bakardadearen eta osasunaren arteko mekanismo kausalak ez daude argi, batzuek uste baitute bakardadea osasun txarrak eragiten duela eta beste batzuek alderantziz gertatzen dela defendatzen baitute. - Noranzko biko erlazio kausala existitzeko probabilitatea.
Hezkuntza baliabideak eta baliabide sozioekonomikoak	<ul style="list-style-type: none"> - Hezkuntza eta diru sarreren maila bakardadearekin lotu ohi dira, izan ere, diru sarrera txikiagoak edo hezkuntza baliabide gutxiago dituzten pertsonak gizarte partaidetzarako eta gizarte sareetako partaidetzarako aukera gutxiago izaten dituzte. - Zailtasun ekonomikoak eta pobrezia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlazio hori ere ez dago argi; gainetik bakarrik ikertu da. - Azterlan enpirikoek frogatu dute hirigune behartsuetan edo urrutiko landa eremuetan bizi diren pertsonak arrisku handiagoa dutela. - Zentzu horretan, eragina dute ongizate eta arreta medikoaren sistemek.
Alderdi kulturalak eta egiturazkoak	<ul style="list-style-type: none"> - Uneko arau kulturalak eta gizarte itxaropen zorrotzak eta asebetetzeko zailagoak. - Ongizate eta babes sozial txikiagoa dituzten gizarteak 	<ul style="list-style-type: none"> - Alderdi hauek eragina dute beste faktore iragarle batzuetan. - Bakardade maila handiagoak daude Mediterraneoko eta Europako ekialdeko kulturetan herrialde nordikoetan baino.

Iturria: geuk egina, honako lanetan aipatutako zenbait ikerketa zientifiko oinarri hartuta: Sancho et al, 2020; Yanguas et al, 2020; López Doblaz & Díaz Conde, 2018.

Analisi teorikotik haratago, Bakardadeak⁷ azterlanean ikus daiteke, Gipuzkoako kasuan, bakardadea aitortzen duten pertsonen artean (95), sarrien aipatzen den arrazoa senide baten heriotza dela,

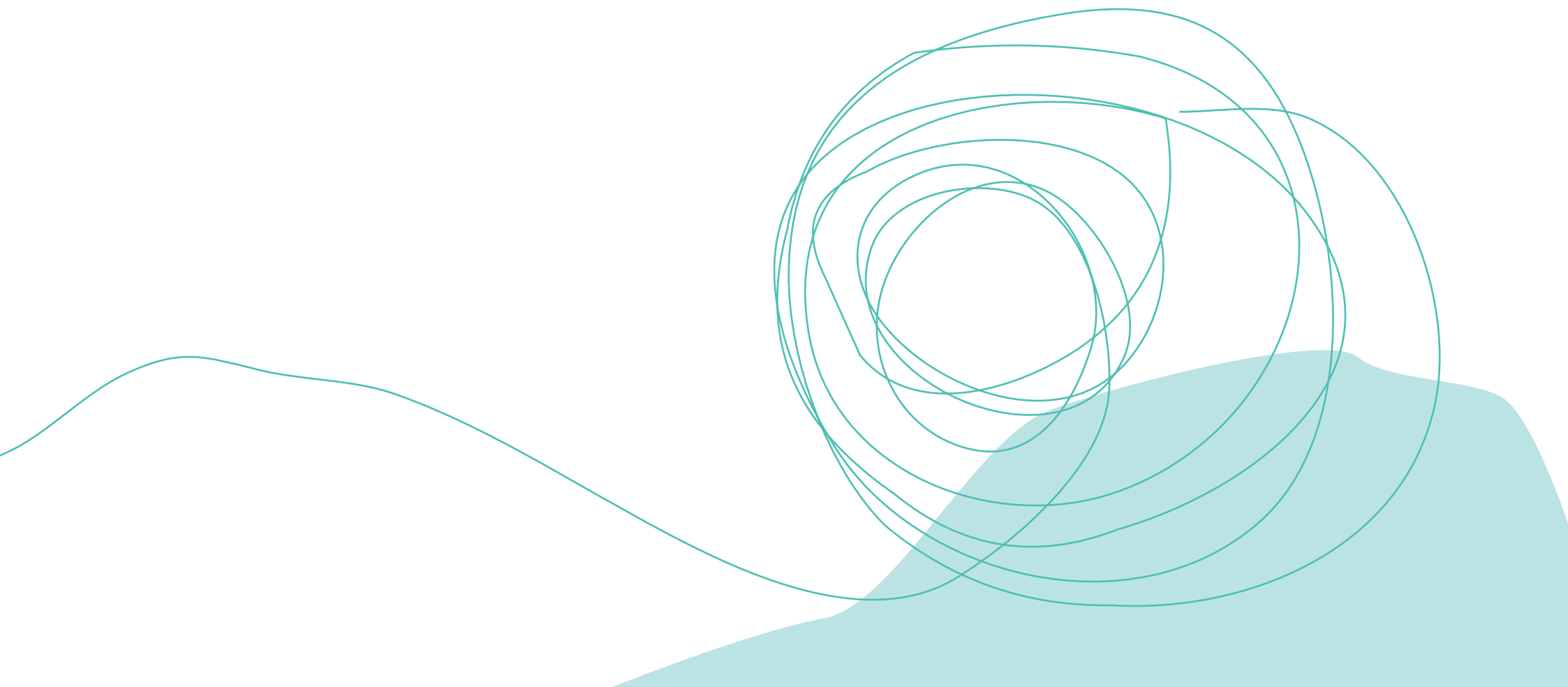
hurrengo grafikoa ikus daitekeen moduan. Gainerakoan, gehien aipatzen diren gertakariak ere galera esanguratsuekin lotutakoak dira.

1. grafikoa. Bakardadea aitortzen duten pertsonen sarrien aipatzen dituzten kausak (%). Gipuzkoa, 2018.



Iturria: Sancho, M. (koord.), et al., Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa. Donostia-San Sebastián, Fundación Matia Instituto Gerontológico, 2020, 222

7 “Bakardadeak” (Soledades, en castellano) es la primera iniciativa desarrollada en Gipuzkoa en relación con el estudio de la soledad en las personas mayores. Este proyecto pretende dar respuesta a la necesidad de un conocimiento más profundo y multidimensional del constructo ‘soledad’ de las personas que envejecen en Gipuzkoa, teniendo en cuenta la idiosincrasia propia y el contexto sociocultural, para así diseñar un abordaje diferente y efectivo de sus diversas facetas.



2.4. Bakardaderik gabeko egoerak

Bakardade egoerak eta bakardade arriskua duten egoerak identifikatzen, kontzeptualizatzen eta testuinguruan kokatzen diren modu berean, bakardaderik gabeko egoerak ere identifikatu, kontzeptualizatu eta testuinguruan kokatu behar dira. Bakardadea sentitzen ez den egoerak dira hauek, bakardade egoerak aldatzea edo gainditzea lortu denean. Harremanez, konexioez, loturez, komunikazioaz eta partaidetzaz ari gara. Eta, zehazki, hiru hitz gako aipatu nahi ditugu:

- **Komunitatea**, hots, parte sentiarazten gaituen giza kolektibitatea, haren kide izateko erabakia hartuta, harekiko identifikazioa sentituta zentzu zabalean, zenbaitetan ahulak izan daitezkeen elkar ezagutza loturekin, hurbiltasuna dela eta, auzotasuna dela eta eta espazio publikoaren erabilera erkide eta partekatua dela eta. Hau da, gizartearen (gizarte gorputza, gizarte sistema) parte izatea, kideen arteko hurbiltasun fisikoaren edo erlazio hurbiltasunaren ondorioz, bai eta identitatea ematen dien afinitateren baten ondorioz ere (Fantova, 2021).
- **Laguntza soziala**, hots, beste pertsona batzuek ematen diguten bizitarako laguntza (informatiboa, emozionala edo instrumentala). Yanguasen arabera (2020:23), prozesu transakzionala da (laguntza eman eta jasotzea), gure harremanen bidez trukerako "espazioa" ematen diguna, bai esperientzia emozionaleri (laguntza emozionala) zein alderdi instrumentalei (laguntza instrumentala) dagokionez ere, edo eguneroko

bizitarako garrantzitsua den informazioari dagokionez.

- **Zaintzak**¹: termino hau erabiltzen da beste pertsona baten bizitzaren jasangarritasunerako ezinbestekoak diren jardueren ardura hartzea izendatzeko. Pertsona horrekin edo horrentzat eguneroko bizitzako jarduerak egitea. Zenbaitetan, terminoaren erabilera zabala egiten da, harreman primarioen edo osasun zerbitzuen, gizarte zerbitzuen eta bestelako zerbitzuen esparruan gauzatzen diren beste arreta edo esku hartze batzuk ere barne hartuz (Fantova, 2021).

Zalantzarikgabe autonomia funtzionala eta pertsonen bizi proiekturako autodeterminazioa eta gizarteetako harreman inklusioko dinamikak lagungarriak izango dira pertsonak komunitate harremanetan laguntza sozialeko harremanetan eta eta zaintza harremanetan parte hartzeko dituzten aukerak areagotzeko. Harreman inklusioaren terminoak barne du harremanen sorta zabala, familia eta bizikidetzaren harremanetatik hasi eta espazio publikoaren erabilera partekatuan gertatzen diren errespetuzko, kortesiazko eta gizalegezko lotura ahul eta iragankorretara iritsiz.

Azkenik, ulertu behar da harreman inklusioa dela gizarte inklusioaren dimentsioetako bat eta gizarte inklusioaren gainerako alderdien eraginpean dagoela (eta horien gaineko eragina duela), hala nola alderdi administratiboa, lana, bizitokia, osasun arreta, ekonomia, hezkuntza eta abar.

8 Zaintzak eta laguntzak desberdindu beharreko bi termino dira. Plena Inclusión mugimenduak adierazten duen moduan, “zaintzez hitz egiten dugu estalitako beharrak Maslowren piramidearen oinarrian daudenean: elikadura, higiena edo segurtasuna, esaterako. Zaintzez ari gara ere arreta zereginean jartzen dugunean (zaindutako pertsona garbitzea, esaterako) eta ez pertsona horren partaidetzan, partaidetza hori beti kontuan hartu behar bada ere”. Aldiz, “laguntzez hitz egiten dugu estalitako beharrak Maslowren piramidearen edozein tokitan daudenean: elikaduratik edo higienetik hasi eta partaidetza politikora, literatura sorkuntzara edo harreman pertsonaletara iritsiz. Baita ere arreta jartzen dugunean laguntza jasotzen duen pertsonaren partaidetzan, erabakietan eta autonomian, eta ez lortutako helburuan (bozkatzea edo garbitzea)”.

2.5. Bakardade egoeretarako aldaketaren teoria bat garatzeko abiapuntua

Aldaketaren teoria bat –Carol Weissek zabaldu dutako terminoa erabiliz– definitu daiteke aldaketa soziala sustatu nahi duten esku hartzeak prestatzeko, egikaritzeko eta ebaluatzeko eredu kontzeptual edo tresna gisa. Casetti eta Paredes-Carbonellen arabera (2020), aldaketaren teoriak azaldu nahi du nola funtzionatzen duen esku hartze batek eta aldaketaren teoriaren helburuen artean dago aldaketa lortzeko erabili nahi diren mekanismo implizituak identifikatzea. Horretarako, teoria horrek garatutako jarduketak bakoitzaren eta bertatik eratorritako aldaketen edo espero diren aldaketen arteko kausa-efektu erlazioak identifikatu nahi ditu. Carol Weissek (1998:2) honela deskribatzen du aldaketaren teoria: “jarduerek espero diren emaitzetara urratsez urrats nola gidatzen gaituzten azaltzen duten onarpenen multzoa”.

Estrategia honen Oinarrien Dokumentuan adierazi zen ez dela behar adina eratu eta finkatu bakardadeen eta bakardadeak prebenitu eta joratzeko politika publikoen inguruko praktika eta ezaguera komunitate bat, diziplinartekoa, lanbide artekoa eta sektore artekoa dena. Horregatik, bakardade egoeretarako aldaketaren teoria posible baten oinarriak proposatu ziren eta Estrategia honek oinarri horiek hartu ditu oinarrizko elementu kontzeptual gisa. Oinarrizko elementu kontzeptual horrek barne ditu, alde batetik, bakardadeen aurreko esku hartzearen oinarrizko mailen sailkapena eta, bestetik, arlo honetako jarduketaren hamabi oinarrizko motaren zehaztapena.

Hala ere, adierazi behar da proposamen hau aldaketaren teoria

baterako abiapuntua besterik ez dela, izan ere, aldaketaren teoria bat izateko, zentzu zorrotzean, elementu gehiago definitu beharko lirateke edo neurri handiagoan zehaztu beharko litzateke lortu nahi diren emaitzak nola gauzatu bakardadeekin lotutako egoera bakoitzean. Ikuspuntu horretatik, hasierako planteamendu hau, Estrategiaren ezarpenaren eta garapenaren ondoren, elementu gehiagorekin aberastu ahalko da edo, aldiz, aldatu edo alde batera utzi ahalko da lortu nahi diren aldaketetan efekturik izan ez bada.

Nolanahi ere, esku hartzearen oinarrizko mailen dagokienez, hiru kategoria planteatu dira, barne dituzten jarduketak moten eta eragiten dituzten egoeren arabera. Honela, Estrategiak hiru jarduketak mota hauek desberdintzen ditu:

- Bakardadeen lehen mailako prebentzioko edo prebentzio unibertsaleko jarduketak edo konexioak eta harremanak sustatzeko jarduketak, batez ere **harreman inklusioko egoeretan** edo egoeretarako.
- Bakardadeen bigarren mailako prebentzioko edo prebentzio selektiboko jarduketak edo arriskuak murrizteko jarduketak: batez ere **bakardade arriskuko egoeretan** edo egoeretarako.
- Hirugarren mailako prebentzioko jarduketak, itzultze edo gainditze jarduketak, edo arintze edo konpentsazio jarduketak: batez ere **bakardade egoeretan** edo egoeretarako de soledad.

Lehen sailkapen hori abiapuntu hartuta, hamabi jarduketa mota ezarri dira, esku hartzearen mailaren arabera sailkatzen direnak, hurrengoko taulan ageri den bezala. Azpimarratu behar da jarduketa mota guzti hauek zeharka jaso edo bereziki kontuan hartuko dituztela zeharkako ardatz hauek: genero-ikuspegia,

belaunaldiartekotasuna, aniztasuna eta interseksionalitatea eta gizarteratzea. Oro har, strategiaren esparruan garatzen diren iniziatiba eta jarduketa motek kontuan hartu beharko dituzte dokumentu honetako bostgarren kapituluaren jasotzen diren printzipio eta irizpide orokorrak.

2. koadroa. Bakardadeen aurreko esku hartze mailak eta jarduketa motak

LEHEN MAILAKO PREBENTZIOA EDO UNIBERTSALA Harreman inklusioko egoeratarako	1	Pertsonak bizi diren, ibiltzen duten eta erabiltzen duten espazio fisikoa egituratzeko edo eraldatzeko jarduketak (etxebizitza eta hirigintza).
	2	Pertsonen balioak, sinesmenak, jarrerak, ideiak eta jokabideak aldatzen dituzten komunikazio, sentsibilizazioa edo mobilizazio jarduketak.
	3	Aisialdiko jarduerak eskaintzeko jarduketak.
	4	Boluntarioak eta elkarteak sustatzeko jarduketak.
BIGARREN MAILAKO PREBENTZIOA EDO SELEKTIBOA Bakardade arriskuko egoerak	5	Komunitateko bizikidetza eta lankidetza dinamikak sortzeko jarduketak.
	6	Auzokoen komunitateen dinamizaziorako jarduketak (eraikinetan, finketan eta abarretan).
	7	Pertsonen bizi proiektuaren, trantsizioen eta etorkizunaren plangintza egiteko laguntza jarduketak.
	8	Eten digitala prebenitu eta konpontzeko eta komunikaziorako, harremanetarako eta gizarte sareetarako teknologien erabilera sustatu eta errazteko jarduketak.
HIRUGARREN MAILAKO PREBENTZIOA EDO ADIERAZITAKOA Bakardade egoerak	9	Bizikidetza sustatzeko, errazteko edo laguntzeko jarduketak etxebizitzan bertan, edo zenbait pertsonaren arteko etxebizitza irtenbidea (ahal dela, belaunaldiarteakoa).
	10	Egoitza zerbitzuen erabiltzaileen desinstituzionalizazioa bultzatzeko eta zentro horietan arreta pertsonengan jartzeko jarduketak.
	11	Norberaren bakardade egoera prebenitzeko edo banakako moduan jorratzeko gaitasunen eta harremanen garapenerako jarduketak.
	12	Pertsonen bakardade egoerak konpentsatu, arindu edo murrizten dituzten laguntza jarduketak.