

**Dossier: «Una visió holística del benestar: sobirania personal, estat i sostenibilitat» coordinat per Fernando Álvarez**

EL BENESTAR DES DE LA COL·LECTIVITAT

## Promovent el benestar per mitjà de la vida en comunitat: el 'cohousing' com a exemple

**Fernando Álvarez Gómez**

Director del màster universitari en Direcció d'Empreses (UOC)

**RESUM** En la recerca constant d'una vida més plena i satisfactòria, l'ésser humà ha descobert que un dels camins més efectius és mitjançant la vida en comunitat. La vida en comunitat és molt més que simplement habitar un mateix espai físic. Implica un compromís compartit cap al benestar col·lectiu, en què cada individu troba no només suport emocional, sinó també oportunitats per créixer i desenvolupar-se plenament. En aquest article, explorarem com la interacció social, la col·laboració i el sentit de pertinença a un grup poden influir de manera significativa en la nostra qualitat de vida i felicitat, i centrarem la nostra atenció en un model particular: el *cohousing*.

**PALAULES CLAU** comunitat; benestar social; *cohousing*; autocura

WELL-BEING FROM THE COMMUNITY

### *Promoting welfare through community living: cohousing as an example*

**ABSTRACT** *In the constant search for a fuller and more satisfying life, human beings have discovered that one of the most effective ways is through community life. Community life is much more than simply inhabiting the same physical space. It involves a shared commitment to collective well-being, where each individual finds not only emotional support but also opportunities to grow and develop fully. In this article, we will explore how social interaction, collaboration and the sense of belonging to a group can significantly influence our quality of life and general happiness, focusing our attention on a particular model: cohousing.*

**KEYWORDS** *community; social welfare; cohousing; self care*

## Introducció

En la cerca constant d'una vida més plena i satisfactòria, l'ésser humà ha descobert que un dels camins més efectius és a través de la vida en comunitat. Des de temps ancestrals, les persones s'han reunit en grups per compartir experiències, recursos i afectes. Aquesta unió no només ha enfortit els llaços socials, sinó que també ha generat un entorn propici per al benestar integral dels seus membres.

La vida en col·lectivitat ha emergit com un paradigma transformador, i ofereix estratègies innovadores per al benestar i la connexió humana. La col·lectivitat és una expressió d'unitat i col·laboració en què els individus trien viure junts, compartint recursos i experiències. Entre aquestes formes de vida comunitària, el *cohousing* destaca com una modalitat particularment efectiva, en què la participació activa, el disseny col·laboratiu i la presa de decisions conjunta s'entrellacen per crear entorns rics en relacions significatives. Tanmateix, més enllà del *cohousing*, diverses maneres de col·lectivitat ofereixen enfocaments únics que contribueixen al benestar integral dels seus membres.

La vida en comunitat és molt més que simplement habitar un mateix espai físic. Implica un compromís compartit cap al benestar col·lectiu, en què cada individu troba no només suport emocional, sinó també oportunitats per créixer i desenvolupar-se plenament. En aquest article explorarem com la interacció social, la col·laboració i el sentit de pertinença a un grup poden influir de manera significativa en la nostra qualitat de vida i felicitat, i centrarem la nostra atenció en un model particular: el *cohousing*.

## 1. El sentiment de comunitat

Entenem per *comunitat* un grup social dinàmic, històric i culturalment constituït i desenvolupat, que comparteix interessos, objectius, necessitats i problemes, en un espai i un temps determinats i que genera col·lectivament una identitat, i també les maneres organitzatives, desenvolupant i emprant recursos per aconseguir les seves finalitats (Montero, 1998). El que manté unides les persones en una comunitat i permet la realització d'accions col·lectives per millorar-ne la qualitat de vida i el benestar és un sentiment de comunitat.

El sentit de comunitat es refereix als sentiments que uneixen els membres de la comunitat com a persones que pertanyen a un grup i s'autodefineixen com a tal (McMillan, 1986). És l'element cohesionador i potenciador de l'acció en comú. És causat per les vivències que s'han compartit com a comunitat i, justament, és allò intangible que les persones senten en relació amb les altres persones que configuren aquesta comunitat. Una comunitat ho és atès que aquest sentiment manté els llaços entre les persones que la configuren.

Alhora, el sentit de comunitat és potenciat per l'acció comunitària que es pugui emprendre en un moment donat. Els èxits, fracassos, esdeveniments importants, festes, etc., que s'executen conjuntament van alimentant aquest sentit de comunitat, permeten la sensació d'unitat i van generant una percepció de cohesió.

La força que dona el sentiment de comunitat és indispensable per proposar accions de transformació social en les comunitats. L'acció comunitària és entesa com totes les reflexions i activitats que es duen a terme per part dels membres de la comunitat a partir d'una organització o grup comunitari, i que busquen la transformació de situacions que ells/es veuen com a problemàtiques (Llena, Parcerisa i Úcar, 2009).

### 1.1. Beneficis de l'estil de vida en comunitat

Independentment de la forma específica que prengui, la vida en col·lectivitat comporta beneficis universals que contribueixen al benestar individual i col·lectiu. Des del suport social fins a la sostenibilitat, la col·lectivitat en les seves diverses manifestacions pot nodrir la qualitat de vida dels seus participants. Entre la llista de beneficis que genera la comunitat podríem destacar:

- Suport social: la connexió amb altres membres de la col·lectivitat proporciona un sistema sòlid de suport emocional i social.
- Compartir recursos: compartint recursos com a aliments, espais i habilitats es poden aconseguir millores en la seva eficiència i sostenibilitat.

- Desenvolupament personal: viure en col·lectivitat pot ser una oportunitat per al creixement personal, l'aprenentatge continu i el desenvolupament d'habilitats interpersonals.

Però aquests beneficis no serien possibles sense unes estratègies concretes que s'han de generar entre el col·lectiu. Entre aquestes estratègies necessàries per aconseguir el benestar de la comunitat podem esmentar:

- Comunicació oberta: és important generar espais i moments que permetin una comunicació clara i oberta per resoldre conflictes i fomentar relacions saludables.
- Participació activa: els membres de la col·lectivitat s'han d'animar a participar activament en decisions i activitats, de manera que es promogui un sentit de pertinença.
- Enfocament en la salut mental: la promoció d'estratègies per mantenir una bona salut mental, com la pràctica de la meditació, el ioga o la teràpia grupal, són necessàries i importants.
- Sostenibilitat ambiental: adoptar pràctiques sostenibles pot contribuir al benestar individual i col·lectiu.

## 1.2. Exemples de comunitats

En l'actualitat, hi ha models de comunitats amplis i variats que compleixen amb les característiques i els beneficis que hem detallat anteriorment. Des de les ecoaldees, les cooperatives, les comunitats de permacultura o les comunitats artístiques fins al model de cohousing que explicarem en l'últim apartat. A continuació, es mostren diferents exemples amb l'objectiu de proporcionar una petita mostra representativa de com diferents comunitats estan abordant amb èxit la vida en col·lectivitat.

**Ecoaldees:** les ecoaldees són petites comunitats autosuficients que viuen per i per al medi natural. En podem destacar dos casos:

**Findhorn Foundation**, a Escòcia, que presenta les característiques següents:

- Sostenibilitat integral, la comunitat és compromesa amb pràctiques ecològiques i sostenibles.
- Espiritualitat i desenvolupament personal, integració de principis espirituals i desenvolupament personal en la vida quotidiana.
- Educació sostenible, ofereixen programes educatius sobre sostenibilitat i consciència ambiental.

**Damanhur**, a Itàlia, amb les característiques següents:

- Harmonia amb la naturalesa, integra pràctiques sostenibles i una connexió profunda amb la naturalesa en la seva vida quotidiana.
- Art i espiritualitat, la comunitat s'enfoca en la creativitat, l'art i l'espiritualitat com a part integral del seu estil de vida.
- Presa de decisions consensual, la presa de decisions es fa mitjançant processos consensuals i assemblees participatives.

**Comunitats de permacultura:** la permacultura és tota una filosofia de vida sostenible, és un sistema de principis de disseny agrícola, econòmic, polític i social basat en els patrons i les característiques de l'ecosistema natural. És holística, ja que posseeix multitud de branques entre les quals s'inclouen el disseny ecològic, l'enginyeria ecològica, el disseny ambiental, la construcció i la gestió integrada dels recursos hídrics, que desenvolupa l'arquitectura sostenible i els sistemes agrícoles autoregulats inspirats en els ecosistemes naturals. Des dels seus inicis, a la fi dels anys 1970 de la mà del biòleg Bill Mollison, la permacultura s'ha definit com una resposta positiva a la crisi ambiental i social que estem vivint. Com a exemple destacat d'aquest model podem esmentar:

**Crystal Waters**, a Austràlia, amb les característiques pròpies següents:

- Disseny sostenible: la comunitat es basa en principis de permacultura per al disseny de la terra, els habitatges i la gestió de recursos.
- Autosuficiència alimentària: fomenten la producció local d'aliments, l'agricultura orgànica i la conservació de recursos hídrics.
- Educació ambiental: ofereixen programes educatius sobre permacultura i pràctiques sostenibles.

**Comunitats intencionals:** comunitats dissenyades deliberadament pels seus membres per crear un entorn social, econòmic i/o cultural que reflecteixi els seus ideals i metes compartides. Estan formades per grups de persones que trien viure juntes amb un propòsit o conjunt de valors comuns.

**Auroville**, a l'Índia, que es crea amb l'objectiu d'aconseguir que hi hagi un lloc on es desenvolupi una vida comunitària internacional, on homes i dones aprenguin a viure en pau, harmonia, més enllà de totes les creences, opinions polítiques i nacionalitats. Per això, entre les seves característiques principals, destaquen:

- Diversitat cultural, que s'assoleix atraient residents d'arreu del món, de manera que se celebra la diversitat cultural i espiritual.
- Autosuficiència, els seus membres s'esforcen per ser econòmicament autosuficients i sostenibles.
- Experimentació social, busquen nous enfocaments per a la vida comunitària i la coexistència pacífica.

**Tamera**, a Portugal, té com a objectiu esdevenir un model comunitari autosuficient, sostenible i duplicable per a la cooperació no-violenta i la cohabitació entre humans, animals, naturalesa, per la qual cosa busca aconseguir un futur de pau per a tothom. Per això les seves característiques principals són promoure:

- Pau i reconciliació, se centren en la recerca per a la pau global i la reconciliació, de manera que promouen una cultura de cura i cooperació.
- Educació holística, ofereixen programes educatius que aborden aspectes emocionals, socials i ambientals per al desenvolupament integral.
- Agricultura regenerativa, incorporen pràctiques agrícoles que busquen la regeneració del medi ambient.

## 2. El benestar social

El benestar social mesura els graus de satisfacció de les persones, en relació amb les seves necessitats comparatives respecte a altres grups socials que estimen com a semblants. Es refereix a la qualitat de les nostres interaccions i relacions amb els altres, i també al suport que rebem i oferim dins d'una comunitat (Diener, 1999). La vida en comunitat ofereix un escenari propici per conrear i promoure aquest aspecte essencial del benestar humà.

Aconseguir aquest benestar social requereix dur a terme diferents accions comunitàries que puguin desenvolupar els seus membres per assolir nivells més alts de qualitat de vida i, d'aquesta manera, pal·liar les necessitats que perceben i els problemes socials que puguin tenir.

En una comunitat, les persones troben un sistema de suport emocional valuós. La proximitat física i emocional amb els veïns crea un entorn on és més fàcil compartir preocupacions, alegries i desafiaments. Aquestes interaccions quotidianes no només enforteixen els llaços socials, sinó que també brinden una xarxa de seguretat emocional en moments de dificultat. El simple fet de saber que es compta amb el suport i comprensió dels altres pot tenir un impacte positiu en la nostra salut mental i emocional.

Mitjançant el desenvolupament comunitari, es vol generar graus creixents de benestar per mitjà de la participació dels membres de la comunitat i de l'enfortiment de les xarxes socials que permeten la integració de les persones en l'àmbit comunitari.

Una comunitat activa i compromesa ofereix innombrables oportunitats per a la col·laboració i la participació. Com hem vist en els exemples anteriors, des de projectes comunitaris fins a esdeveniments culturals i activitats recreatives, aquests espais promouen el sentit de pertinença i la responsabilitat compartida cap al benestar de tothom. La col·laboració en iniciatives locals no només millora l'entorn físic de la comunitat, sinó que també enforteix el teixit social i l'orgull de pertinença.

La vida en comunitat promou i reforça valors socials positius com la solidaritat, la cooperació i la responsabilitat compartida. Aquests valors no només beneficien a escala individual, en enfortir la seva autoestima i sentit de propòsit, sinó que també tenen un impacte directe en el benestar col·lectiu. Una comunitat basada en la confiança i el suport mutu és un entorn en què tots poden prosperar i aconseguir el seu potencial màxim.

## 3. El 'cohousing': un canvi de paradigma que la societat longeva necessita

L'ONU calcula que el 2050 el 22 % dels habitants del planeta seran més grans de 70 anys (OMS 2015). En el cas d'Espanya, en què s'ajunta una de les esperances de vida més altes del món, 83,22 anys de mitjana entre home i

dones, amb un descens continuat de la taxa de natalitat, es produirà un increment significatiu de les persones més grans de 55 anys en els pròxims anys.

Per la seva banda, un estudi de l'Institut BBVA de Pensiones conclou que set de cada deu persones d'entre 44 i 64 anys preveuen que la seva vida com a jubilat serà molt pitjor que la dels jubilats actuals. La gran majoria preveu jubilar-se més tard del que és ara habitual i amb una pensió més baixa. Alhora, un 55 % de les persones enquestades té dubtes respecte a si la pensió els cobrirà tot el període entre la jubilació i la defunció, la qual cosa és preocupant si creuem aquesta dada amb una altra que diu que el 50 % dels *baby boomers* manca d'estalvis per a la seva jubilació.

Segons aquestes dades, ens trobarem d'aquí a uns anys davant una població majoritàriament longeva, amb una vida laboralment no activa estimada de més de 20 anys, amb un sistema de pensions amb dificultats serioses per ser sostenible, i un model de residències a Espanya que, avui dia, ja té un dèficit de 70.000 places per complir amb les recomanacions de l'OMS.

Per això, una alternativa que cada dia pren més força respecte al model assistencial actual, i que pot ajudar al canvi de paradigma necessari és el **cohousing**. El *cohousing* (*collaborative housing*) neix a Dinamarca, Suècia i Holanda a principis dels 70 del segle xx. És un neologisme que designa un model residencial d'habitatges col·laboratius, un tipus de comunitats autopromogudes i autogestionades pels seus propis residents, i que s'ha anat estenent arreu del món, sobretot, en la seva versió orientada a les persones grans, **cohousing senior**, on cobra més força la idea del «cocura».

El *cohousing sènior* va més enllà d'un model de residència o d'habitatge, es tracta de generar una comunitat de persones grans que gestionen un espai on viure amb independència i autonomia, en un marc d'envelliment actiu on la persona és el centre a través d'una elecció lliure, de manera que esdevé protagonista del seu propi esdevenir, i amb la possibilitat de rebre les cures necessàries en el moment en què la seva situació física o psíquica ho requereixi. Aquesta comunitat, com que genera un entorn capacitant, permet atacar les **tres plagues** que el metge geriatre William Thomas va identificar en el model d'atenció institucional a persones grans: la solitud, l'avorriment i la impotència (Glass, 2015).

El període mitjà de maduració d'un projecte d'aquestes característiques és d'uns deu anys. Aquest temps esdevé una oportunitat de coneixement, d'afirmació i reflexió per treballar la cohesió del grup. Precisament una de les forteses del *cohousing* és la flexibilitat que atorga el seu mètode de creació participatiu, que permet adaptar cada comunitat a les seves circumstàncies presents i futures. Les característiques bàsiques que hauria d'incorporar qualsevol projecte són: equipaments comuns, habitatges i economies individuals, participació en les despeses comunes segons s'hagi pactat, autogestió dels residents, sense estructura jeràrquica, procés participatiu i objectius socials. Perquè sigui possible assolir els seus objectius el grup no hauria de ser superior a 30-35 persones.

La sostenibilitat econòmica en el *cohousing* és crucial per mantenir la viabilitat a llarg termini de la comunitat. La transparència i la participació de tots els membres en la presa de decisions financera són fonamentals per garantir aquesta sostenibilitat. Entre les estratègies a adoptar hi ha diferents opcions que poden coexistir i que cada comunitat haurà d'adaptar segons les seves necessitats específiques i el seu context local:

- Quotes de filiació inicial: els membres contribueixen amb una quantitat inicial per finançar l'adquisició del terreny i la construcció dels habitatges i les instal·lacions comunes.
- Quotes periòdiques: els membres paguen una quota mensual o anual per cobrir les despeses operatives i el manteniment de les àrees comunes.
- Lloguer d'espais comuns: algunes comunitats generen ingressos llogant els espais comuns per a esdeveniments, tallers o altres activitats a persones de fora de la comunitat.
- Costos compartits: els costos dels serveis es redueixen si són compartits entre els membres, la qual cosa pot incloure la compra a l'engròs d'aliments, serveis d'internet, etc.

Un altre tema rellevant per a la sostenibilitat de la comunitat és la qüestió de l'herència dels habitatges, que també pot variar segons les regles i els acords específics de cada *cohousing*. Algunes possibilitats serien:

- Herència directa: l'habitatge de la persona morta és heretada pels seus familiars segons les lleis del país. Cal tenir en compte que aquesta opció pot no estar alineada amb els objectius originals de la comunitat, sobretot si va haver-hi una selecció acurada dels seus membres, per la qual cosa es podrien establir restriccions o requisits especials a aquesta opció.
- Dret de primera opció per a altres membres: aquest sistema suposa que en cas de defunció d'un membre, els altres integrants tenen dret de primera opció per comprar l'habitatge abans que s'ofereixi a persones externes a la comunitat. Amb això es persegueix mantenir la cohesió i continuïtat de la comunitat.

- Fideïcomís de la comunitat: hi ha la possibilitat d'optar per establir un fideïcomís de manera que una entitat posseeixi la propietat de tots els habitatges dins de la comunitat. Així, en cas de defunció l'habitatge torna al control del fideïcomís i després serà reassignada segons els procediments acordats per la comunitat.

És important que aquests temes siguin discutits i acordats pels membres de la comunitat des d'un inici per evitar conflictes.

Per tot allò assenyalat, és important deixar clar que el *cohousing* no és per a tothom, perquè requereix que els residents posin tanta energia en la comunitat com la que esperen rebre dels seus veïns, i no totes les persones estan disposades a participar en aquest esforç. Però fer-ho és fonamental perquè l'objectiu principal d'aquest model no és la cura mútua, sinó que aquesta sorgeix de manera espontània com a resultat de la creació d'un ambient solidari i de vida col·laborativa, la seva força és en la solidaritat i la reciprocitat.

A Espanya, són diverses les experiències de *cohousing sènior* que van apareixent, per exemple, el projecte pioner Trabensol (Torremocha del Jarama, Madrid), Profuturo (Valladolid), Puerto de Luz (Màlaga, Puerto de la Torre), La Borda (Barcelona), Los Milagros (Màlaga), La Muralleta (Santa Oliva, El Vendrell, Tarragona), entre altres. A escala internacional, podem destacar el projecte Trillium Hollow Cohousing a Oregon, EUA.

Fins ara, els projectes existents, tant a escala nacional com internacional, han demostrat que el *cohousing* és un model sostenible d'envelliment actiu, que permet avançar cap a un canvi de paradigma en la longevitat, superant el model assistencialista actual que serà en un futur no gaire llunyà insostenible socialment i econòmicament.

## Conclusions

L'essència de la vida en col·lectivitat rau en estratègies específiques que promoguin el benestar emocional, físic i social de tots els seus membres. Des de la comunicació oberta fins a l'atenció a la salut mental, al llarg de l'article, hem repassat les claus fonamentals per conrear un ambient propici per afavorir el benestar dels participants en una comunitat.

Si bé la vida en col·lectivitat ofereix beneficis innumbrables, també presenta desafiaments que requereixen atenció i resolució. Abordar els problemes comuns com a conflictes interpersonals, decisions grupals i la gestió de recursos és clau per aconseguir una convivència reeixida.

Després de destacar les característiques principals d'alguns exemples de vida en comunitat, com a vies efectives i significatives per assolir el benestar integral, hem centrat la nostra atenció en el cas del *cohousing*, com a exemple pràctic d'una vida en comunitat que promogui el benestar col·lectiu.

## Referències bibliogràfiques

- DIENER, Ed; SUH, Eunkook; LUCAS, Richard; SMITH, Heidi (1999). «Subjective Well-Being: Three Decades of Progress». *Psychological Bulletin*, vol. 125, núm. 2, pàg. 276-302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- DURRETT, Charles. (2015). *El Manual del Senior Cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad*. Madrid: Dykinson.
- GLASS, Anne P. (2015). «¿Por qué envejecer en comunidad?». *El Manual del Senior Cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad*. Madrid: Dykinson
- HOMGREN, David (2002). *Permaculture – principles and pathways beyond Sustainability*. Holmgren Design Services.
- LLENA, Asun; PARCERISA, Artur; ÚCAR, Xavier (2009). «La acción comunitaria algo más que una moda». *10 ideas clave. La acción comunitaria*, pàg. 15-40. Barcelona: Ed. Graó.
- McMILLAN, David; CHAVIS, David (1986). «Sense of community: A definition and theory». *Journal of Community Psychology*, vol. 14, núm. 1, pàg. 6-23. DOI: [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-J-COP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-J-COP2290140103>3.0.CO;2-I)

MONTERO, Maritza (1998). «La comunidad como objeto y sujeto de la acción social». A: A. Martín (ed.). *Psicología Comunitaria: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Síntesis.

OMS (Organización Mundial de la Salud) (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud [en línia]. Disponible a: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1)

---

**Citació recomanada:** ÁLVAREZ GÓMEZ, Fernando. «Promovent el benestar per mitjà de la vida en comunitat: el 'cohousing' com a exemple». *Oikonomics* [en línia]. Maig 2024, núm. 22. ISSN 2330-9546. DOI: <https://doi.org/10.7238/o.n22.2409>

---



**Fernando Álvarez Gómez**

falvarezgo@uoc.edu

**Director del màster universitari en Direcció d'Empreses (UOC)**

Professor dels Estudis d'Economia i Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya. Director del Màster Universitari en Direcció d'Empreses de la UOC. Doctor en Economia Aplicada per la Universitat Internacional de Catalunya. Llicenciat en Ciències Econòmiques i Empresariales per la UB. Ha cursat el Programa de Direcció i Govern d'Empreses Familiars de l'Institut d'Empresa. Investigador del grup de recerca TAXBusiness. Membre de la Càtedra d'Empresa Familiar i Creació d'Empreses de la Universitat Abat Oliba CEU. Els seus interessos se centren en qüestions vinculades a l'economia pública i les empreses familiars.

Els textos publicats en aquesta revista estan subjectes –llevat que s'indiqui el contrari– a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional de Creative Commons. Podeu copiar-los, distribuir-los, comunicar-los públicament i fer-ne obres derivades sempre que reconegueu els crèdits de les obres (autoria, nom de la revista, institució editora) de la manera especificada pels autors o per la revista. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>.



**ODS**

