

“Uno solo es vuestro maestro y todos vosotros sois hermanos” (Mt 23, 8)

“Cuidémonos mutuamente”

Temas de Formación

Saludo

Francesc Pardo Artigas
Obispo de Girona y Responsable del Departamento

El Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral nos propone como Tema para la Jornada Mundial del Enfermo del año 2021: “Uno solo es vuestro maestro y todos vosotros sois hermanos” (Mt 23, 8). En este tiempo de pandemia son unas palabras especialmente significativas. Ponen en evidencia nuestra fragilidad, la interdependencia de cada uno de nosotros, y la corresponsabilidad de cuidarnos mutuamente.

En esta pandemia se han producido muchos miles de defunciones sin contar la posibilidad de que los enfermos estuvieran acompañados, lo que hace que la soledad se experimente de un modo particularmente dramático y el duelo de los familiares también se hace especialmente difícil. Al mismo tiempo, entre los profesionales de la salud y los cuidadores se han vivido momentos de particular soledad y muchos han fallecido en el cuidado de los enfermos.

Por todo ello nos parece oportuno que la reflexión iniciada el curso pasado sobre la soledad, que, además, no hemos podido desarrollar adecuadamente, por las medidas que nos ha ido imponiendo la pandemia, siga estando presente en esta Campaña 2021. Mantendremos entonces esos temas de formación con alguno más en relación con ese deber de cuidarnos mutuamente, que es el lema de la Campaña de este año.

Como recordaba en la Carta Pastoral de 31 de mayo de 2020, Dios no es el origen del mal ni el autor del sufrimiento. La respuesta definitiva al problema del mal la tenemos en pasión, muerte y resurrección de Jesucristo. En la cruz se carga todo el mal del mundo para destruirlo, aunque continúe presente en la historia humana debido a la fragilidad de la naturaleza. Dios nos ha creado para la vida, para el amor, para la felicidad, y por eso Jesús asume nuestra propia pasión. En este tiempo hemos de reavivar la esperanza, como nos recordaba el Papa Francisco en una de las Catequesis sobre la pandemia: “Ante la pandemia y sus consecuencias sociales, muchos corren el riesgo de perder la esperanza. En este tiempo de incertidumbre y de angustia, invito a todos a acoger el don de la esperanza que viene de Cristo. Él nos ayuda a navegar en las aguas turbulentas de la enfermedad, de la muerte y de la injusticia, que no tienen la última palabra sobre nuestro destino final” (26 de agosto de 2020).

Espero que este material nos ayude a descubrir la corresponsabilidad en el cuidado porque todos somos hermanos.

+ Francesc Pardo Artigas
Obispo de Girona y Responsable del Departamento.

Presentación

En sintonía con el tema propuesto por el Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral para la Jornada Mundial del Enfermo del año 2021: “Uno solo es vuestro maestro y todos vosotros sois hermanos” (Mt 23, 8), en el Departamento de Pastoral de la Salud, animados por Monseñor Francesc (Obispo Responsable) y con la unanimidad del Equipo Nacional, proponemos como concreción el lema: “Cuidémonos mutuamente”.

En relación con los temas de formación, nos ha parecido oportuno mantener el tema de la soledad, por dos motivos fundamentales. No hemos podido desarrollarlo adecuadamente por la pandemia y, además, ésta ha dado lugar al agravamiento de la soledad que ha sido una de las grandes protagonistas. Para muchos enfermos solos, aislados en sus habitaciones, en sus casas, la soledad se ha hecho especialmente difícil. Si pensamos en tantos hermanos nuestros mayores aislados en las Residencias, sin la posibilidad de la cercanía de las familias, la incertidumbre y los temores se agudizan. Ni siquiera en momentos particularmente significativos al final de la vida tantos enfermos no han podido contar con la compañía de sus seres queridos. Por todo ello nos ha parecido oportuno mantener el material que nos preparó Juan Manuel Bajo, añadiendo alguna reflexión que nos ayude a unir el tema propuesto con la situación tan especial que estamos viviendo con el COVID, siguiendo las intervenciones del Papa Francisco con motivo de la pandemia.

En el Equipo Nacional nos pareció oportuno proponer la oración al Creador del Papa Francisco en la Encíclica *Fratelli Tutti* al inicio de las reuniones de reflexión de este material de formación:

Señor y Padre de la humanidad,
que creaste a todos los seres humanos con la misma dignidad,
infunde en nuestros corazones un espíritu fraternal.
Inspíranos un sueño de reencuentro, de diálogo, de justicia y de paz.
Impúlsanos a crear sociedades más sanas
y un mundo más digno,
sin hambre, sin pobreza, sin violencia, sin guerras.

Que nuestro corazón se abra
a todos los pueblos y naciones de la tierra,
para reconocer el bien y la belleza
que sembraste en cada uno,
para estrechar lazos de unidad, de proyectos comunes,
de esperanzas compartidas. Amén.

José Luis Méndez

Director del Departamento de Pastoral de la Salud de la CEE

Reflexiones del Papa Francisco entorno a la pandemia

A. Mirada de fe: Jesús, se ha hecho nuestro hermano y no deja de cuidarnos.

Texto Bíblico

“Aquel día, al atardecer, les dice Jesús: «Vamos a la otra orilla». Dejando a la gente, se lo llevaron en barca, como estaba; otras barcas lo acompañaban. Se levantó una fuerte tempestad y las olas rompían contra la barca hasta casi llenarla de agua. Él estaba en la popa, dormido sobre un cabezal. Lo despertaron, diciéndole: «Maestro, ¿no te importa que perezcamos?». Se puso en pie, increpó al viento y dijo al mar: «¡Silencio, enmudece!». El viento cesó y vino una gran calma. Él les dijo: «¿Por qué tenéis miedo? ¿Aún no tenéis fe?». Se llenaron de miedo y se decían unos a otros: «¿Pero ¿quién es este? ¡Hasta el viento y el mar lo obedecen!» (Mc 4, 35-41).

Reflexión

Tomado de la Bendición Urbi et Orbi del Papa Francisco, 27 de marzo de 2020.

Todos nos necesitamos

- También a nosotros nos ha sorprendido una terrible tormenta con esta pandemia y “nos encontramos asustados y perdidos”. Al igual que a los discípulos del Evangelio, nos sorprendió una tormenta inesperada y furiosa.
- Todos hemos podido tomar conciencia “de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos, todos necesitados de confortarnos mutuamente”.
- Los especiales vínculos de fraternidad nos hacen que no podamos “seguir cada uno por nuestra cuenta, sino solo juntos”.

Jesús es el primero en preocuparse de nosotros

- «Maestro, ¿no te importa que perezcamos?» “Pensaron que Jesús se desinteresaba de ellos, que no les prestaba atención. Entre nosotros, en nuestras familias, lo que más duele es cuando escuchamos decir: “¿Es que no te importo?”. Es una frase que lastima y desata tormentas en el corazón. También habrá sacudido a Jesús, porque a Él le importamos más que a nadie. De hecho, una vez invocado, salva a sus discípulos desconfiados”.
- “Señor, nos diriges una llamada, una llamada a la fe. Que no es tanto creer que Tú existes, sino ir hacia ti y confiar en ti”.

La pandemia es un tiempo para volver hacia el Señor, hacia nuestros hermanos

- “No es el momento de tu juicio, sino de nuestro juicio: el tiempo para elegir entre lo que cuenta verdaderamente y lo que pasa, para separar lo que es necesario de lo que no lo es. Es el tiempo de restablecer el rumbo de la vida hacia ti, Señor, y hacia los demás”.
- “Podemos mirar a tantos compañeros de viaje que son ejemplares, pues, ante el miedo, han reaccionado dando la propia vida. Es la fuerza operante del Espíritu derramada y plasmada en valientes y generosas entregas. Es la vida del Espíritu capaz de rescatar, valorar y mostrar cómo nuestras vidas están tejidas y sostenidas por personas comunes —corrientemente olvidadas— (...): médicos, enfermeros y enfermeras, encargados de reponer los productos en los supermercados, limpiadoras, cuidadoras, transportistas, fuerzas de seguridad, voluntarios, sacerdotes, religiosas y tantos, pero tantos otros que comprendieron que nadie se salva solo”.

- “Cuántas personas rezan, ofrecen e interceden por el bien de todos. La oración y el servicio silencioso son nuestras armas vencedoras”.

La fuerza del Señor nos ayuda a mantenernos unidos

- “Al igual que los discípulos, experimentaremos que, con Él a bordo, no se naufraga. Porque esta es la fuerza de Dios: convertir en algo bueno todo lo que nos sucede, incluso lo malo. Él trae serenidad en nuestras tormentas, porque con Dios la vida nunca muere. El Señor nos interpela y, en medio de nuestra tormenta, nos invita a despertar y a activar esa solidaridad y esperanza capaz de dar solidez, contención y sentido a estas horas donde todo parece naufragar.”
- “Tenemos un ancla: en su Cruz hemos sido salvados. Tenemos un timón: en su Cruz hemos sido rescatados. Tenemos una esperanza: en su Cruz hemos sido sanados y abrazados para que nadie ni nada nos separe de su amor redentor. En medio del aislamiento donde estamos sufriendo la falta de los afectos y de los encuentros, experimentando la carencia de tantas cosas, escuchemos una vez más el anuncio que nos salva: ha resucitado y vive a nuestro lado”.
- “Repites de nuevo: «No tengáis miedo» (Mt 28,5). Y nosotros, junto con Pedro, “descargamos en ti todo nuestro agobio, porque sabemos que Tú nos cuidas” (cf. 1 P 5,7).

Para la reflexión en grupo

1. ¿Cómo está siendo nuestra reacción ante una situación dura y difícil que dura tanto tiempo? ¿Dónde buscamos la paz y las certezas?
2. ¿Qué lugar ocupa la oración en esta crisis?
3. En la situación que nos crea esta pandemia ¿Dónde centramos nuestros pensamientos y nuestra mirada del corazón? ¿En las causas de los temores? ¿En la necesidad de cuidar y acompañar a quienes lo necesitan?

B. Con la fe en Jesús, abrazar la esperanza.

Texto Bíblico

“En consecuencia: teniendo una nube tan ingente de testigos, corramos, con constancia, en la carrera que nos toca, renunciando a todo lo que nos estorba y al pecado que nos asedia, fijos los ojos en el que inició y completa nuestra fe, Jesús, quien, en lugar del gozo inmediato, soportó la cruz, despreciando la ignominia, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios. Recordad al que soportó tal oposición de los pecadores, y no os canséis ni perdáis el ánimo” (Hb 12,1-3).

Reflexión

Tomado de la catequesis del Papa Francisco del 20-VIII-2020

El mal no tiene la última palabra.

- “La pandemia sigue causando heridas profundas, desenmascarando nuestras vulnerabilidades. Son muchos los difuntos, muchísimos los enfermos, en todos los continentes. Muchas personas y muchas familias viven un tiempo de incertidumbre, a causa de los problemas socioeconómicos, que afectan especialmente a los más pobres. Por eso debemos tener bien fija nuestra mirada en Jesús (cfr. Hb 12, 2) y con esta fe abrazar la esperanza del Reino de Dios que Jesús mismo nos da (cfr. Mc 1,5; Mt 4,17).
- Un Reino de sanación y de salvación que está ya presente en medio de nosotros (cfr. Lc 10,11). Un Reino de justicia y de paz que se manifiesta con obras de caridad, que a su vez aumentan la esperanza y refuerzan la fe (cfr. 1 Cor 13,13).

Una esperanza que tiene su fuente en Dios

- En la tradición cristiana, la fe, la esperanza y la caridad son mucho más que sentimientos o actitudes.
- Son virtudes infundidas en nosotros por la gracia del Espíritu Santo: dones que nos sanan y que nos hacen sanadores, dones que nos abren a nuevos horizontes, también mientras navegamos en las difíciles aguas de nuestro tiempo”.

Una esperanza creativa y transformadora

- “Un nuevo encuentro con el Evangelio (...) de la esperanza (...) nos invita a asumir un espíritu creativo y renovado. De esta manera, seremos capaces de transformar las raíces de nuestras enfermedades físicas, espirituales y sociales”.
- “Jesús (...) sana no solo un mal físico, sino toda la persona. De tal manera la lleva también a la comunidad, sanada; la libera de su aislamiento porque la ha sanado”.
- “Y entonces nos preguntamos: ¿de qué modo podemos ayudar a sanar nuestro mundo, hoy? Como discípulos del Señor Jesús, que es médico de las almas y de los cuerpos, estamos llamados a continuar «su obra de curación y de salvación» en sentido físico, social y espiritual.

Para la reflexión del grupo

1. ¿Qué signos de esperanza puedes ver en tu vida y en la vida de tu comunidad en este momento? ¿Dónde ves la compasión y el cuidado en acción?
2. ¿Qué desafíos crees que tu comunidad está enfrentando en este momento?
3. ¿Cómo permitimos que la esperanza anime y fortalezca nuestra esperanza?

C. Con la fe en Jesús abrirnos a la caridad

Texto Bíblico

“Un día estaba él enseñando, y estaban sentados unos fariseos y maestros de la ley, venidos de todas las aldeas de Galilea, Judea y Jerusalén. Y el poder del Señor estaba con él para realizar curaciones. En esto, llegaron unos hombres que traían en una camilla a un hombre paralítico y trataban de introducirlo y colocarlo delante de él. No encontrando por donde introducirlo a causa del gentío, subieron a la azotea, lo descolgaron con la camilla a través de las tejas, y lo pusieron en medio, delante de Jesús. Él, viendo la fe de ellos, dijo: «Hombre, tus pecados están perdonados». Entonces se pusieron a pensar los escribas y los fariseos: «¿Quién es este que dice blasfemias? ¿Quién puede perdonar pecados sino solo Dios?». Pero Jesús, conociendo sus pensamientos, respondió y les dijo: «¿Qué estáis pensando en vuestros corazones? ¿Qué es más fácil, decir: “Tus pecados te son perdonados”, o decir: “Levántate y echa a andar”? Pues, para que veáis que el Hijo del hombre tiene poder en la tierra para perdonar pecados —dijo al paralítico—: “A ti te lo digo, ponte en pie, toma tu camilla, vete a tu casa” “Y, al punto, levantándose a la vista de ellos, tomó la camilla donde había estado tendido y se marchó a su casa dando gloria a Dios. El asombro se apoderó de todos y daban gloria a Dios. Y, llenos de temor, decían: «Hoy hemos visto maravillas»” (Lc 5, 17-26).

Reflexión

Tomado de la catequesis del Papa Francisco del 9-IX-2020

La pandemia pone a prueba el bien común

- “Mientras Jesús está predicando en la entrada de la casa, cuatro hombres llevan a su amigo paralítico donde Jesús; y como no podían entrar, porque había una gran multitud, hacen un agujero en el techo y descuelgan la camilla delante de él que está predicando. (...) La acción de Cristo es una respuesta directa (...), al amor que demuestran tener los unos por los otros” (catequesis del 20-VIII-2020).
- “La crisis que estamos viviendo a causa de la pandemia golpea a todos; podemos salir mejores si buscamos todos juntos el bien común; al contrario, saldremos peores. Lamentablemente, asistimos al surgimiento de intereses partidistas. (...) Otros simplemente no se interesan por el sufrimiento de los demás, pasan por encima y van por su camino (cfr. Lc 10, 30-32)”.
- “El coronavirus nos muestra que el verdadero bien para cada uno es un bien común y, viceversa, el bien común es un verdadero bien para la persona”.
- Al contrario, si las soluciones a la pandemia llevan la huella del egoísmo, ya sea de personas, empresas o naciones, quizás podamos salir del coronavirus, pero ciertamente no de la crisis humana y social que el virus ha resaltado y acentuado. Por lo tanto, iestad atentos con construir sobre la arena (cfr. Mt 7, 21-27)! Para construir una sociedad sana, inclusiva, justa y pacífica, debemos hacerlo encima de la roca del bien común

La respuesta para superar la pandemia desde la fe, animada por la esperanza, es el amor.

- “La respuesta cristiana a la pandemia y a las consecuentes crisis socioeconómicas se basa en el amor, ante todo el amor de Dios que siempre nos precede (cfr. 1 Jn 4, 19). Él nos ama primero, Él siempre nos precede en el amor y en las soluciones. Él nos ama incondicionalmente, y cuando acogemos este amor divino, entonces podemos responder de forma parecida.

- “El amor verdadero, que nos hace fecundos y libres, es siempre expansivo e inclusivo. Este amor cura, sana y hace bien. Muchas veces hace más bien una caricia que muchos argumentos, una caricia de perdón y no tantos argumentos para defenderse. Es el amor inclusivo que sana”.
- “Si cada uno pone de su parte, y si no se deja a nadie fuera, podremos regenerar buenas relaciones a nivel comunitario, nacional, internacional y también en armonía con el ambiente. Así en nuestros gestos, también en los más humildes, se hará visible algo de la imagen de Dios que llevamos en nosotros, porque Dios es Trinidad, Dios es amor. Esta es la definición más bonita de Dios en la Biblia. Nos la da el apóstol Juan, que amaba mucho a Jesús: Dios es amor. Con su ayuda, podemos sanar al mundo trabajando todos juntos por el bien común, no solo por el propio bien, sino por el bien común, de todos”.

Para la reflexión en grupo

1. ¿De qué manera una sociedad construida sobre el amor se vería diferente de la sociedad que tenemos ahora?
2. ¿Por qué el amor pone de manifiesto la mutua responsabilidad de uno hacia los otros?
3. ¿Por qué no podremos superar las consecuencias de la pandemia solos?

Introducción

En cierta ocasión, leyendo un libro acerca de la muerte en el cine encontré la siguiente frase de Orson Wells: “Nacemos solos, vivimos solos y morimos solos”, que nos sitúa ante el objetivo de este pequeño temario. En la realidad social que vivimos es una constatación patente, ya que, por nuestra forma de vivir, la sociedad considera que la soledad es una de las causas de infelicidad más extendida que hay y que va acompañada del sentimiento de frustración y angustia. Vivimos en una sociedad intercomunicada, en la que las redes sociales deberían hacernos sentir que somos una piña, y resulta que es al revés, que cada vez más somos más solitarios y que compartir nuestras necesidades no es tan fácil como pensábamos.

La soledad es una sensación asociada a la calidad de las relaciones interpersonales. Es un estado que provoca emociones, que se emparentan con la ansiedad cuando hay una ausencia: falta alguien. Las situaciones de aislamiento social suelen afectar más a los colectivos más vulnerables, entre los que podemos contar los enfermos y las personas mayores.

Estos colectivos son, según datos sociológicos muy recientes (INE 2018), los que más sufren esta epidemia del siglo XXI: “la soledad sigue instalándose en los hogares españoles y ya ocupa uno de cada cuatro que, traducido, significa 4,6 millones de personas que viven solas y que de ellas, 1,96 millones tiene más de 65 años. La soledad en estos colectivos es una experiencia compleja y multiforme: supone la separación social, la pérdida de seres queridos, la marginación en la dinámica familiar y social. Todo ello hace que los enfermos y las personas mayores terminen cerrándose cada vez más en el centro de su mundo, muy limitado y lleno de recuerdos.

El objetivo de la presente Campaña del Enfermo es la de poder reflexionar, iluminar y actuar sobre esta epidemia de nuestro tiempo. Desde las delegaciones, desde el voluntariado, habrá que tejer nuevas estrategias y sinergias para poder hacernos presentes en los domicilios, los hospitales, los hogares de jubilados, residencias gerontológicas, donde se puedan encontrar estas personas que conforman estos colectivos. Que este año sea provechoso para que la soledad deje de ser un valor negativo y pase a ser positivo, que sea una puerta abierta para el discernimiento, condición para renovar la esperanza y la vitalidad, y para descubrir nuevos valores y caminos en la realidad de la vida.

Que este pequeño recorrido pueda ser una cata para poder despertar en nuestros agentes de pastoral esta inquietud sobre estas personas y poder ayudar a paliar la soledad y sus efectos colaterales: la angustia y la frustración.

Mn. Juan Manuel Bajo Llauradó
Director-Coordinador del SIPS-Cataluña

1. La soledad, pandemia del siglo XXI

1.- Texto bíblico

“Jesús recorría toda Galilea enseñando en sus sinagogas, proclamando el evangelio del reino y curando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo. Su fama se extendió por toda Siria y le traían todos los enfermos aquejados de toda clase de enfermedades y dolores, endemoniados, lunáticos y paralíticos. Y él los curó. Y lo seguían multitudes venidas de Galilea, Decápolis, Jerusalén, Judea y Transjordania” (Mt 4,23-25).

“Jesús recorría todas las ciudades y aldeas, enseñando en sus sinagogas, proclamado el evangelio del reino y curando toda enfermedad y dolencia. Al ver a la muchedumbre, se compadecía de ellas, porque estaban extenuadas y “abandonadas como ovejas que no tienen pastor”. Entonces dice a sus discípulos: “La mies es abundante, pero los trabajadores son pocos; rogad pues, al Señor de la mies que mande trabajadores a su mies” (Mt 9,35-37).

2.- Experiencia humana

La soledad es una problemática que ha emergido con fuerza en los últimos años en el espacio y debate público, con un impulso casi inédito. Es una realidad que se ha instaurado en la sociedad actual de manera destacada. Según los últimos datos del Instituto Nacional de estadística (INE 2018), cerca de cinco millones de personas en España aseguran sentirse solas, que representa el 20 % de la población, de los cuales casi la mitad son personas mayores que, de esta manera, se erige en el grupo más vulnerable.

Pero la soledad no solo afecta al mencionado colectivo; cada vez son más las personas de otras edades, incluso muy jóvenes, que sufren los efectos de lo que podemos denominar “epidemia” contemporánea. La manera de vivir de la sociedad moderna: jornadas laborales interminables, largas distancias para ir y volver al hogar, infinidad de compromisos, tanto laborales como sociales, son elementos que predisponen a vivir aislados de los demás dificultando las relaciones interpersonales.

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua (RAE) “soledad” es una palabra que se utiliza para referirse a diferentes estados. Existe la soledad vinculada al bienestar, a la creatividad; esta soledad suele ser buscada, deseada, es la que permite a la persona humana sentirse bien, acompañado de uno mismo. Pero también existe la soledad vinculada al malestar, a sentirse solo, al deseo de apoyo social, en cantidad y en calidad, que no corresponde a lo que realmente se percibe. También existe la soledad en compañía. Además, la soledad puede ser social o emocional. En la social predomina la falta de una red de amigos y conocidos, mientras que en la emocional se refiere a una carencia de confidentes íntimos. Y finalmente, en esta lista de referentes a la soledad, hay que tener presente la diferencia que hay entre este término y el aislamiento social: el primero es una percepción subjetiva, el segundo se define como la carencia objetiva de relaciones sociales, siendo lo contrario de la integración social.

Sin lugar a duda, la soledad es un fenómeno complejo, que se ha de analizar desde diferentes ángulos pero que en ningún caso la sociedad debe plegarse de brazos ante esta epidemia social. La soledad puede afectar a una gran mayoría y todos debemos combatirla: organismos públicos, partidos políticos, empresas, ONG, asociaciones, Iglesia, profesionales y los propios ciudadanos. Sin una estrategia coordinada será imposible emprender todas las acciones que son necesarias para acabar con esta lacra social. Como se ha referido anteriormente, los perfiles de las personas que aseguran sentirse solas son muy variados. El aumento de hogares unipersonales, el descenso de la natalidad, el alto porcentaje de parados, los nuevos modelos familiares o la misma tendencia a mantener relaciones cada vez menos vinculantes, está configurando esta realidad social y que se manifiesta a través de rostros inesperados.

La sensación de soledad no entiende de sexos, ni de edad o clase social, ya que podemos constatar casos de niños o adolescentes que sufren soledad crónica y severa, aunque el colectivo más castigado por esta epidemia social son las personas mayores, que en la mayoría de los casos viven solos sus últimos años y, lo que es más triste, mueren solos.

Un dato más que hace reflexionar sobre esta epidemia social: el riesgo de sentirse solo es mayor en las personas mayores de sesenta y cinco años, en las personas migrantes y en las personas sin cónyuge, viudas o separadas. Son estos unos datos que sin lugar a dudas nos deben preocupar y que nos deben alertar de la importancia y alcance de este problema de la soledad para multitud de personas en todo el mundo, pero de manera especial en las grandes ciudades, donde todo es de dimensiones más grandes. Esta realidad, “la soledad”, que convive entre nosotros y de la que se habla poco es la “enfermedad epidémica” del siglo XX y lo que llevamos del siglo XXI. Esta situación es palpable en el mundo occidental. ¿Cuál sería el mejor tratamiento para esta epidemia? Este tratamiento lo hemos de encontrar en la interrelación de las personas que componen la sociedad, la amistad es muy importante, es decir, la persona humana necesita del otro para realizarse, y la comunicación es fundamental. Esta comunicación es la auténtica amistad. Cuando falla esta interrelación se llega a la situación de soledad. Pocos llegan a ver el fondo del problema de esta situación o la soledad como problema.

Si se tiene fiebre, el médico no receta cualquier medicamento para hacerla bajar, sino que hace una analítica, más o menos detallada según las circunstancias, para ver el origen de esta temperatura alta: gripe, algún tipo de infección, algún virus... Y actúa sobre la causa que produce la fiebre para curar el problema desde su raíz. Creo que lo mismo se debería hacer con esta nueva epidemia de nuestra sociedad: la soledad.

3.- Reflexión pastoral

Según se desprende del texto evangélico antes mencionado, Jesús quiere acompañar a todos aquellos que pasan la experiencia de la vulnerabilidad en cualquiera de sus registros. Tiene “compasión”, quiere acompañar a estas necesidades. La pobreza mayor que hoy en día tiene la persona humana es la soledad. El propio Jesús nos recuerda que para acompañar a los vulnerables hay que estar muy cercanos a ellos, a todos aquellos que no tienen lugar en nuestro mundo; aquellos que día a día tropiezan con las barreras que los separan y excluyen de la convivencia: los humillados, los condenados a la inseguridad al miedo, a la soledad y al vacío; los enfermos que viven en una situación límite. Nuestras comunidades deben poder encontrar la manera de acercarse a estos vulnerables al estilo de Jesús: escuchándolos y comprometiéndolos en esta soledad y desvalimiento. Y, de manera especial, intentando que experimenten su fe en la forma que lo hacía Jesús, ayudarles a descubrir que no están solos, que no están abandonados de Dios.

Hay que ayudar a aquellos que pasan la experiencia de la soledad en cualquier situación vital, ya que sentirse solo es una sensación muy angustiosa. Todos necesitamos compartir nuestro tiempo con alguien, poder ser escuchado y sentir que somos importantes para otros.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) ¿Parece urgente reflexionar desde la pastoral de la salud del tema de la soledad en nuestra sociedad actual?
- b) ¿Cuáles son las motivaciones fundamentales que empujan a un cristiano comprometido a acercarse a aquellos que viven en soledad?

5.- Oración final

Señor,

queremos acercarnos a los más vulnerables: enfermos, frágiles y solos,

mirándolos con tus ojos,

con tu compasión,

con tu corazón, con tu amor.

Señor, ayúdanos a ver en ellos tu mismo Hijo Jesús.

Que les tratemos como te trataríamos a Ti.

Que les respetemos como quieres Tú que les respetemos.

Que les ayudemos, como ayudaba a los enfermos tu Hijo Jesucristo.

Que sepamos verte en estos más necesitados y hacer todo lo posible para ayudarlos.

Que todos aquellos que entre nosotros sufren la epidemia de la soledad, la marginación y el abandono, encuentren en nosotros un amigo.

Que tengamos la constancia y el amor para no cansarnos de ayudarlos. Amén.

2. El porqué de la soledad. Las causas

1.- Texto bíblico

“Muchos de sus discípulos al oírla dijeron: ‘Este modo de hablar es duro, ¿Quién puede hacerle caso?’. Sabiendo Jesús que sus discípulos lo criticaban, les dijo: ‘¿Esto os escandaliza?, ¿y si vierais al Hijo del hombre subir adonde estaba antes? El Espíritu es quien da vida; la carne no sirve para nada. Las palabras que os he dicho son espíritu y vida. Y, con todo, hay algunos de entre vosotros que no creen’. Pues Jesús sabía desde el principio quiénes no creían y quién lo iba a entregar. Y dijo: ‘Por eso os he dicho que nadie puede venir a mí si el Padre no se lo concede’. Desde entonces, muchos discípulos suyos se echaron atrás y no volvieron a ir con él.

Entonces Jesús les dijo a los Doce: ‘¿También vosotros queréis marcharos’. Simón Pedro le contestó: ‘Señor, ¿a quién vamos a acudir? Tú tienes palabras de vida eterna; nosotros creemos y sabemos que tú eres el Santo de Dios’” (Jn 6,60-69).

2.- Experiencia humana

Es muy preocupante cómo la soledad ha ido en aumento en nuestra sociedad actual, afectando a diferentes etapas de la vida, no solo en la franja de la llamada tercera edad. Las causas de esta generalización son diversas. Algunas con mucho más peso que otras y con más posibilidades de trabajarlas, de acuerdo a las circunstancias. No es un tema menor. Todo lo que tenga que ver con esta situación, desde todas perspectivas, pide revisión, debates, aportaciones, voces de especialistas y alternativas concretas a plasmar.

Tener expectativas, metas, proyectos, sueños, no depende de la edad. La soledad cuando es sufrida (no elegida) no solo afecta al cuadro emocional de quien la padece; también afecta en la salud clínica, con dolores físicos e incluso, angustias que se somatizan.

A partir de lo expuesto hasta el momento, se presentan algunas pistas que podrían ser el detonante o la “causa” por las que se puede llegar a la situación de soledad o de encontrarse en su área de influencia.

En los últimos años, la soledad en las personas que conforman nuestra sociedad ha ido en aumento. Son muchos los factores que llevan a esta situación, y en este epígrafe se intentará identificar al menos los más importantes, aunque hay otros más que van configurando la radiografía de la soledad:

- *Baja autoestima*: Tener un concepto de un mismo contribuye a que la persona sea vulnerable a los sentimientos de soledad. Cuando uno no tiene confianza en sí mismo se hace difícil establecer interrelaciones.
- *Relaciones familiares insanas*. Hay analogías significativas entre la soledad y la ruptura de los patrones relationales en la familia, lo que sugiere que la falta de lazos afectuosos contribuye a la experiencia de la soledad.
- *Factores sociológicos*. Vivimos en una sociedad que tiende a promover la soledad, ya que es una sociedad acelerada y cambiante. Debido a esta precipitación se ha producido una nueva escala de valores, como el individualismo e independencia excesiva que fomentan la soledad.
- *Circunstancias temporales o cambiantes*. La soledad a veces se convierte en causa de situaciones que aparecen de repente o sin haberlas asumido con antelación: enfermedad, envejecimiento, desempleo, rupturas de vínculos, etc.
- *Causas condicionantes*. También hay causas de soledad que afectan al estado de ánimo e incluso a la salud mental y física de la persona. Pueden ser de tipología variada.

- *Causas ligadas a la personalidad.* Estas se pueden definir como factores de riesgo, como, por ejemplo, la dificultad para relacionarse o habilidades sociales deficientes.
- *Procesos emocionales y cognitivos susceptibles a la influencia de la soledad.* La soledad se ha asociado con trastornos de personalidad y psicosis; un rendimiento cognitivo deficitario y un deterioro cognitivo notable, un riesgo mayor de sufrir enfermedades cognitivas degenerativas (Alzheimer); disminución del control ejecutivo; aumento de síntomas depresivos.
- *Causas externas.* Situaciones que pueden aparecer a lo largo de la vida y pueden situarnos en situación de soledad: déficit de recursos económicos y sociales.
- *Problemas de salud.* Problemas como el alcoholismo, las drogas y otras adicciones actuales (móvil, internet, pornografía...) incitan a la soledad, ya que la adicción aísla a las personas, con lo que puede darse los condicionantes para empezar a sufrir los síntomas.
- *Enfermedades terminales.* Estas situaciones también producen soledad, mucho más cuando producen un estado depresivo en la persona.

3.- Reflexión pastoral

De la lectura del texto evangélico que encabeza este tema se puede desprender hasta dónde puede llegar la sensación de soledad de las personas, que incluso pueden tener la impresión de que Dios les ha abandonado.

Esta experiencia nos puede llevar a tener presente todas aquellas situaciones en las que se nos ha pedido ayuda y hemos acompañado y que tienen que ver con el dolor que produce la soledad y que tanto daño hace al cuerpo, al corazón y al espíritu.

Estas situaciones se producen a lo largo de todas las etapas de la vida: en la infancia, cuando el niño se siente solo porque no recibe toda la atención de los padres y de la familia, los compañeros de la escuela e incluso de los educadores; en la juventud, cuando experimentan la lejanía de la familia, hasta tener la sensación de que los padres no lo escuchan, porque están ausentes o parece no importarles nada, o incluso por la incomunicación de las redes sociales. En la edad adulta, cuando se puede comprobar que dentro de una sociedad competitiva y excluyente como la actual, se aísla a las personas que no siguen o no pueden seguir el ritmo que la sociedad ha puesto como modelo a seguir, las etiqueta e incluso las obliga a vivir a la defensiva entre iguales. Las personas en esta situación encuentran pocas personas en quien confiarse, se atrincheran en casa, alejándose cada vez más de vecinos y familiares. Esta situación les lleva a unos profundos sentimientos de soledad en la rutina diaria. Pero aún parece más triste y angustiosa la soledad de las personas mayores. En otras culturas se valora a las personas mayores, mientras que en nuestra cultura parece que molestan y estorben.

El problema no es estar solo, sino el vacío existencial. Y parece que este sea el auténtico problema. No tanto que una persona tenga alguien al lado, sino que cada vez más la gente sufre profundos sentimientos de aislamiento, de desconfianza, de imposibilidad de comunicación y, en último término, el hecho de no sentirse queridos ni valorados.

El propio Jesús también encarnó el dolor de la soledad a lo largo de toda su vida: en su nacimiento no “encontró un lugar” dentro del pueblo, tuvo que huir y vivir como un extranjero. En su vida pública, se enfrentó con las tentaciones del desierto. E incluso al final de su vida, en el momento de la pasión, la desafección de todos: discípulos, seguidores, e incluso la sensación del abandono del Padre.

Después de esta experiencia de soledad de Jesús, ¿se podrá dudar de que Dios sentirá indiferencia ante la soledad de los hombres? Dios está al lado de los hombres, acompañando,

curando y abrazando a los que se encuentran solos en esta vida. Pero también necesita de la colaboración de otros, de sus manos, de su ternura, de su generosidad, de su fortaleza para vencer el miedo a la soledad de otros y acercarse al que lo pueda necesitar.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) ¿Parece urgente reflexionar desde la pastoral de la salud del tema de la soledad en nuestra sociedad actual?
- b) En la relación de causas sugeridas ¿podemos añadir alguna más?
- c) Pastoralmente, ¿qué podemos ofrecer para ayudar a los diferentes grupos o colectivos para acompañarlos en la experiencia de la soledad?

5.- Oración final

Padre,

Hoy vengo ante ti con mi corazón cargado de soledad.

Siento que a nadie le importa, no hay nadie con quien compartir mi verdadero yo.

Incluso me siento en soledad en medio de una multitud de gente, como si yo fuera la única persona en toda la habitación.

¿Sentiré alguna vez que pertenezco a algún lugar? ¿Sentiré alguna vez que estoy conectado a los demás? ¿Sentiré siempre que soy un extraño?

Incluso mientras pronuncio estas palabras, yo sé que tengo que confesar que he olvidado lo que es verdad. He olvidado que nunca estoy solo. Mediante el sacrificio de la muerte de Jesús yo soy tu hijo.

Perdóname también por intentar llenar mi soledad con dioses falsos, sustitutos fraudulentos y placeres temporales. Nada ni nadie llenará el vacío de mi corazón que solo fue hecho para ti.

Ayúdame a buscarte en mi soledad. Ayúdame a encontrar consuelo, no en cosas, sino en el amor que Jesús confirmó para mí en la cruz.

Cubrir con tu gracia y bondad para protegerme del frío rechazo de la pérdida de amigos y familia.

Ayúdame a sentir tu presencia, y confiar en que Tú siempre está conmigo. Amén.

3. La soledad en la era de las comunicaciones

1.- Texto bíblico

“Dejando Jesús el territorio de Tiro, pasó por Sidón, camino del mar de Galilea, atravesando la Decápolis. Y le presentaron un sordo que, además, apenas podía hablar; y le pidieron que le imponga las manos. Él, apartándolo de la gente, a solas, le metió los dedos en los oídos y con la saliva le tocó la lengua. Y mirando al cielo suspiró y le dijo: Efectá (esto es ‘ábrete’). Y al momento se le abrieron los oídos, se le soltó la traba de la lengua y hablaba correctamente. Él les mandó que no lo dijeran a nadie; pero cuanto más se lo mandaba con más insistencia lo proclamaban ellos. Y en el colmo del asombro decían: ‘Todo lo ha hecho bien; hace oír a los sordos y hablar a los mudos’” (Mc 7,31-37).

2.- Experiencia humana

La imagen de un grupo de personas alrededor de una mesa para compartir una comida, pero todas ellas en silencio mientras miran sus teléfonos móviles sin decirse nada entre ellas, se ha convertido en una peligrosa realidad. Esta imagen, por desgracia, muy cotidiana puede suponer un verdadero problema, en la manera de relacionarse con los demás.

¿Se puede vivir solo en medio de una gran multitud? Sin duda. Sentirse solo aunque se esté rodeado de vínculos. Aunque se pase todo el tiempo sin un espacio para uno mismo. Aunque haya multitud de manos que se ofrezcan a ayudar, uno se puede sentir totalmente solo.

Una de las grandes promesas de la tecnología moderna, y una de las causas de la revolución que han provocado las nuevas tecnologías de comunicación, ha sido la posibilidad de comunicar a los individuos en tiempo real, incluso a gran distancia uno del otro.

La soledad, como fenómeno humano, es una realidad de la sociedad moderna. En la antigüedad no aparecía esta realidad porque se vivía en comunidad, aunque también ahora se vive en comunidad, parece que se ha dado preponderancia a la individualidad sobre la colectividad, por la razón parece que existe una escisión entre el ser individual y el colectivo.

Hecha esta puntuación, se podría pasar a valorar cuáles son las dinámicas actuales que hacen que una sociedad tan hipercomunicada e intercomunicada experimente tanto la soledad.

- *Pérdida de la capacidad de conversar.* Se puede constatar que hoy en día es más difícil establecer una conversación con alguien, y esto unido con la excusa de que “no se tiene tiempo” para dedicarlo a los demás.

La conversación necesita de un aprendizaje. No es algo neutro que se aprende con unas reglas neutras, sino que depende de unas características que son esenciales: carácter, contexto y la misma cultura de la sociedad, confianza, confidencia y tiempo.

- *Comunicación como instrumento de división.* La gente no sabe dialogar, y hoy se entiende como un instrumento de debate e incluso de combate. Esta lucha lleva a vivir en una sensación de soledad, ya que para no entrar en la dinámica del enfrentamiento no se interrelaciona.
- *Relaciones virtuales no reales.* La relación que se establece hoy en día dentro de las nuevas formas de interrelación es ficticia, no real; se esconde bajo el anonimato de las redes sociales y a golpe de “clic”. Son relaciones que realmente se viven y se crean desde la distancia, solamente mostrando quizás la parte más atrayente de las personas, no la auténtica.

Utilizando el lenguaje actual sería un “photoshop relacional” para intentar agradar y ser añadido al número de amigos de las redes.

Lo sorprendente de todo esto es el contraste que hay entre la vida real y la virtual, entre el gran número de amigos virtuales, frente a la soledad constatable.

- *Esclavitud del “like” (me gusta):* La presión que se ejerce hoy en día para tener seguidores, para agradar y la experiencia del pánico ante el rechazo condicionan a muchas personas.

Esta presión por “gustar” es muy peligrosa porque crea una tensión que es muy difícil sostener, y el hecho de siempre ir buscando aprobaciones, incluso de aquella gente que ni se conoce realmente, es una trampa infalible que provoca una soledad radical.

Más allá de las redes sociales y de la tecnología, la soledad que afecta al mundo moderno tiene causas mucho más profundas: es una sociedad más individualista, más superficial, se pasa demasiado tiempo solo frente a la pantalla reduciéndose así la capacidad de establecer relaciones. Con este panorama la situación de la soledad no hace más que agravarse y aumentar.

3.- Reflexión pastoral

En el evangelio con que se inicia este capítulo, el de la curación de un sordomudo, nosotros podemos ver una referencia a un mal profundo y muy difundido hoy en día: la incomunicación entre las personas. La enfermedad de la sordera y la mudez siempre han tenido unas limitaciones graves de aislamiento, fruto de la incapacidad de comunicarse.

Nos hace caer en la cuenta de que esa sensación de soledad que hay en no pocos hombres y mujeres de la sociedad actual pueden llevar a situaciones patológicas que todavía pueden agravar más la percepción de soledad: individualismo, reacciones exaltadas, pensamientos de decir que no hay nada que hacer, obstrucción de la conciencia para ser capaz de evaluar que hay una dependencia, una adicción dañina que está destruyendo sus habilidades sociales y la aparición de soledad. La actuación de Jesús hacia este hombre que vive la incomunicación total es hacerle retornar a la realidad y establecer nuevos caminos.

La desgracia del sordo consiste en que solo se escucha a sí mismo. No puede escuchar a aquellos que le rodean. Vive aislado en su propia soledad. La situación se puede agravar más cuando, al no poder escuchar, puede perder la facultad de hablar y, por lo tanto, caer en un aislamiento aun mayor y, de esta manera, caer en un bucle sin fin que le lleva a no comunicarse porque no escucha el mensaje y porque no sabe cómo hacerlo.

El sordo del texto evangélico sale de su aislamiento. Se deja acompañar por Jesús. Y en el momento que se abre su interior para que Jesús le acompañe, también surge la oportunidad de la acción de Dios. Por esta acción el enfermo sale de su soledad y es capaz de empezar a conocer lo que es ser parte integrante de la sociedad, escuchando y conversando con los demás.

Recientemente el Papa Francisco, haciendo referencia a este texto evangélico, dijo: “*La curación que necesita el hombre no es solamente de sus males corporales, sino la de su interior. Es la curación del miedo la que nos impulsa a marginar a los enfermos, a los que sufren, a los marginados. Hay muchas maneras de marginar que la sociedad experimenta hoy en día. No nos quedemos sordos ni mudos ante los sufrimientos de las personas marcados por las enfermedades, angustias y dificultades. Muchas veces el enfermo y el sufriente se convierten en un problema, mientras que debería ser una oportunidad para mostrar la preocupación y la solidaridad de una sociedad hacia los más débiles*”.

¿No es esta la experiencia que nuestra sociedad actual debiera aspirar a vivir?

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) ¿Observamos en nuestro entorno falta de comunicación ausencia de diálogo, soledad... en nuestros hogares, en las relaciones personales (cónyuge, amigos, compañeros de trabajo)? ¿Y en nuestras parroquias?
- b) ¿Desde la Pastoral de la salud soy capaz de ayudar a nuestros hermanos ciegos que no ven o no quieren ver, para que abran los ojos a una realidad más allá de ellos? ¿Y a los sordos, para que conozcan el mensaje de salvación de Dios? ¿Y a los mudos de nuestra sociedad, que viven sin diálogo, para que vuelvan a establecer relaciones interpersonales?

5.- Oración final

Señor,

en este mundo en que hay mucha sordera para escuchar los clamores de los pobres y demasiados silencios deliberados y persistentes por los intereses engañosos y egoístas, nosotros, los agentes de pastoral, debemos escuchar y hablar.

El hombre de fe debe distinguirse por su sensibilidad para percibir en medio de los ruidos del mundo la voz de Dios, y por su compromiso de decir palabras de verdad, para poder sentir cerca del hombre solo la proximidad de Dios (¿?) y hacer tangible su presencia en este nuestro mundo actual.

Quien tiene oídos nuevos, labios liberados del mal, también tiene ojos abiertos para los demás, mano extendida hacia los necesitados, corazón limpio para poder testimoniar el amor verdadero.

Amén.

4. La soledad en los más vulnerables: enfermos y personas mayores

1.- Texto Bíblico

“Una vez, yendo camino de Jerusalén, pasaba Jesús entre Samaría y Galilea. Cuando iba a entrar a una ciudad, vinieron a su encuentro diez hombres leprosos que se pararon a lo lejos y a gritos le decían: ‘Jesús, Maestro, ten compasión de nosotros’. Al verlos les dijo: ‘Id a presentaros a los sacerdotes’. Y sucedió que mientras iban de camino quedaron limpios. Uno de ellos, viendo que estaba curado, se volvió alabando a Dios a grandes gritos y se postró a los pies de Jesús, rostro en tierra, dándole gracias. Este era un samaritano. Jesús, tomó la palabra y dijo: ‘¿No han quedado limpios los diez?; los otros nueve, ¿dónde están? ¿No ha habido quien volviera a dar gloria a Dios más que este extranjero?’. Y le dijo: ‘Levántate, vete; tu fe te ha salvado’” (Lc 17,11-19).

2.- Experiencia humana

El término “vulnerabilidad” conlleva una gran complejidad en sí mismo. Se refiere a la posibilidad del daño, a la propia condición de finitud del ser humano. Pero tiene otras dimensiones a tener en cuenta, al menos una dimensión antropológica que viene a afirmar la condición vulnerable del ser humano como tal, y una dimensión social que nos viene a decir que hay una mayor susceptibilidad generada por el mismo “locus vivendi” o el “modus vivendi” de la sociedad. La vulnerabilidad tiene que ver con la posibilidad de sufrir, con la enfermedad, con el dolor, con la fragilidad, con la limitación, con la finitud y con la muerte. Mientras que los llamados “espacios de vulnerabilidad” vendrían a ser el “clima” o las “condiciones desfavorables” que exponen a las personas a riesgos o situaciones incontrolables que pueden acarrear una cierta sensación de debilidad.

Partiendo de esta descripción del concepto “vulnerable”, nos queremos fijar en estos dos grupos que se amparan dentro de esta definición para poder explorar una de las necesidades más detectables en la realidad de la vulnerabilidad: la soledad en los enfermos y en las personas mayores, aunque cada una de ellas será motivo de reflexión en los próximos capítulos.

- Los enfermos.

La soledad en el domicilio, los hospitales y centros socio-sanitarios que sufren muchas personas evidencian que no tienen familiares o amigos cercanos que les acompañen. No quiere decir que la sociedad haya terminado con el amor, el calor o la misma “compasión” con aquellos que sufren, sino que es debido a los mismos cambios sociales que se vienen produciendo en nuestra sociedad: muchas personas no tienen a nadie cerca, o bien sus familiares y amigos tienen muy limitado el tiempo en que pueden acompañar en esta situación de vulnerabilidad.

Que haya enfermos que no tengan quien los acompañe nunca o la mayor parte del tiempo, es un problema que preocupa en nuestra sociedad y al que hay que buscar una solución. En los hospitales, el personal asistencial, sobre todo, que vive de manera muy directa la estancia de los pacientes, constata que los pacientes están solos la mayor parte del tiempo. Las circunstancias son variadas: o bien porque no tienen a nadie, o porque sus familiares más cercanos no pueden compatibilizar las visitas con sus horarios laborales, porque viven o trabajan lejos del centro hospitalario, o porque muchas familias ya no son tan extensas o no mantienen un contacto frecuente.

- Las personas mayores.

La soledad y vulnerabilidad de las personas mayores son las consecuencias observables motivadas por el cambio que denota el cambio de valores de la sociedad líquida en la que vivimos.

Este hecho constatable lleva a buscar respuesta a la pregunta: ¿qué hacemos con las personas mayores?

De cualquier manera este interrogante nos lleva a la realidad de lo que se ha calificado como “drama de la soledad” de las personas mayores, las cuales “se van quedando solas” por la explicable y comprobable muerte de sus coetáneos.

También se deberá tener en cuenta una realidad que es y no es un problema de soledad y que afecta de lleno al grupo etario de las personas mayores: el hecho de que en las sociedades avanzadas la gran mayoría de gente, en más o menos grado “está sola en medio de la multitud”.

Y por último, se debería poder prestar atención a una situación que en realidad tiene mucho que ver con la soledad, que es poder tener claro el concepto de vulnerabilidad.

3.- Reflexión pastoral

La experiencia de la vulnerabilidad expresada en la enfermedad es una experiencia vivida integralmente, siendo imposible disociar las partes afectadas (biológica, psicológica y relacional). Esta situación plantea unas cuestiones sobre la propia vida. Se relee el pasado, el presente se vive con angustia y el futuro entra en crisis.

Muchos son los significados que este hecho puede asumir para la persona, y estos están relacionados con su propia personalidad. Pero otros son compartidos por personas que están en la misma situación. Todo el mundo que no tiene una vivencia interior de Dios, es decir, esto no es generalizable, parece que se está generalizando en una sociedad totalmente secularizada. Y eso provoca emociones que tienen que ver con el miedo, la soledad, la tristeza, la cólera.

- Sentimiento de peligro.

La persona afronta la enfermedad de manera diferente, pero consciente o inconscientemente angustiada y con una cierta sensación de estar “sola ante el peligro”.

La emoción que siente ante esta realidad vivida como un peligro real es el miedo, una preocupación razonable que le lleva a buscar ayuda. Con mucha frecuencia el enfermo vive en un estado de ansiedad, de tensión y de inquietud que no tiene nada que ver con nada concreto, sino más bien con un estado de incertidumbre y de soledad, porque nota que nadie le satisface sus miedos y peligros.

- Obstáculo.

La enfermedad obstaculiza y frena proyectos y deseos. Es una barrera que impide el hecho de mirar hacia delante. La emoción más frecuente que brota es la cólera, la agresividad. No siempre se manifiesta hacia el “culpable”, la enfermedad, sino que se puede manifestar contra los miembros más débiles y que afectivamente están más cercanos: la familia.

- Pérdida.

Comporta una serie de pérdidas y su reacción emotiva es la tristeza y la depresión. Algunas veces la depresión es leve y se manifiesta con cierta tristeza o melancolía, con una forma de desinterés o indiferencia en las relaciones con los demás o incluso con el aislamiento del mundo exterior, incluso puede llevar a una actitud pasiva.

Las respuestas de los enfermos son muchas y diferentes, y que las personas reaccionan de manera diferente ante la misma situación, como la de los leprosos del texto evangélico del principio del tema, No podemos dejarlos, hay que estar a su lado para ayudarles a hacer el camino, ya que la soledad es un gran obstáculo en el proceso de curación.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) Las personas vulnerables y frágiles suelen manifestar miedo a la soledad. ¿Qué iniciativas desde la Pastoral de la Salud pueden ayudar a mitigar esta sensación de soledad?
- b) Siempre se dice que los enfermos son una prioridad en la parroquia. ¿Qué podemos hacer para estar pendientes de aquellos que están enfermos o viven situaciones de soledad?

5.- Oración final

Señor,

*Los caminos de la vida están llenos de sorpresas,
y más si vamos por la periferia siguiendo tus huellas;
aunque tratemos de ocultarlos, antes o después,
se hace presente que están condenados por nuestras leyes y costumbres a ser invisibles.*

Poco importa que sean leprosos y samaritanos o emigrantes, negros, sin papeles, enfermos crónicos, parados, mujeres, niños, ancianos, los nadie..., quienes salen a nuestro encuentro y griten sus necesidades.

Ellos son, nos guste o no, seres humanos como nosotros con la misma dignidad y derecho...

Danos tus ojos, tu corazón, tus entrañas, tu empatía y compasión más viva...

a seguir tus pasos, a dejarnos curar para curar a los hermanos... y si brota el agradecimiento, que sea desde lo más profundo:

libre, sincero, espontáneo...

como el del leproso samaritano. Amén.

(Florentino Ulibarri)

5. La soledad del enfermo y su familia

1.- Texto Bíblico

“Y al pasar vio Jesús a un hombre ciego de nacimiento. Y sus discípulos le preguntaron: ‘Maestro, ¿quién pecó: este o sus padres, para que naciera ciego?’ Jesús contestó: ‘Ni este pecó ni sus padres, sino para que se manifestasen en él las obras de Dios. Mientras es de día tengo que hacer las obras del que me ha enviado: viene la noche y nadie podrá hacerlas. Mientras estoy en el mundo, soy la luz del mundo’.

Dicho esto escupió en la tierra, hizo barro con la saliva, se lo untó en los ojos al ciego, y le dijo: ‘Ve a lavarte a la piscina de Siloé (que significa Enviado)’. Él fue, se lavó, y volvió con vista. Y los vecinos y los que antes solían verlo pedir limosnas preguntaban: ‘¿No es ese el que se sentaba a pedir?’ Unos decían: ‘El mismo’. Otros decían: ‘No es él, pero se le parece’. Él respondía: ‘Soy yo’. Y le preguntaban: ‘¿Y cómo se te han abierto los ojos?’ Él contestó: ‘Ese hombre que se llama Jesús hizo barro y me dijo que fuera a Siloé y que me lavase. Entonces fui, me lavé y empecé a ver’. Le preguntaron: ‘¿Dónde está él?’ Contestó: ‘No lo sé’” (Jn 9,1-12).

2.- Experiencia humana

El texto bíblico nos habla de cómo se siente él mismo ante la enfermedad. Este es un aspecto a tener en cuenta al reflexionar sobre el enfermo y su soledad, pero también de las repercusiones de soledad que pueda manifestar la familia y el entorno del enfermo.

La experiencia de la enfermedad hace que la persona se cierre en su mundo y solo se preocupe de sí mismo. Se queda con los dolores físicos, sus preocupaciones y las preguntas sin respuesta. Solo con sus círculos concéntricos de miedos que se sublevan en su interior al sentir y experimentar la sensación de soledad.

En la acelerada vida actual y su constante ruido que parece llevar al ser humano a las más sutiles distracciones, el espíritu es arrastrado por los estímulos de fuera, dejando poco espacio para poder contemplarse a sí mismo. La persona se siente incapacitada para detenerse y adentrarse hacia su interior y responder a los interrogantes más grandes de la existencia: ¿Quién soy yo? ¿Qué sentido tiene mi vida? El ruido circundante hará que vuelva a perderse en las distracciones que la vida le ofrece.

Cuando aparece la experiencia de la enfermedad, uno se encuentra apartado de este bullicio externo, aparece esta única compañera de viaje: la soledad, en el marco de una habitación de hospital o del hogar. Es una soledad de uno mismo, oscura, que no se ha elegido y que nada ni nadie puede llevar. El ser humano, y más el enfermo, es un solitario que busca al mismo tiempo la compañía, sentirse arropado socialmente.

Seguro que ante esta experiencia de enfermo surge la pregunta: “Soledad y silencio amenazante del hospital, ¿qué me ofreces?”. La soledad no da nada porque nada tiene que ofrecer. Pero está allí, quieta, callada, ofreciéndose. La soledad no da nada, pero ofrece la ocasión de encontrarse a sí mismo, porque incluso puede ayudar a conocerse a uno mismo y a los demás, en definitiva puede ayudar a responder aquellas preguntas tan difíciles que cuando se está bien nunca se tiene tiempo de responder; definitivamente, nos ayuda a madurar.

Esta experiencia de soledad en la enfermedad también puede afectar a aquellos que están en el entorno del enfermo: su familia. Desde la Pastoral de la Salud ya se dedicó dos campañas a reflexionar sobre la familia del enfermo: “La familia también cuenta” (1989) y “Acompañar a la familia en la enfermedad” (2018), donde también se tocó el tema de la soledad de los que están más cerca de los enfermos.

La mayor parte de las personas que cuidan a sus familiares enfermos de forma continua sufren un importante desgaste emocional. Manifiestan que se sienten nerviosas, muy tensas, en alerta y preocupadas la mayor parte del día. Perciben que no tienen vida propia, que poco a poco van abandonando hábitos saludables, no duermen bien, no tienen ocio, no se cuidan físicamente. Salen con menos frecuencia con sus amistades, no se sienten valorados ni comprendidos ni apoyados por el resto de la familia y van desarrollando un fuerte sentimiento de soledad y de tristeza intensos.

3.- Reflexión pastoral

El pasaje evangélico del inicio del presente tema es una descripción breve pero esencial: es una persona ciega de nacimiento, por lo que no ha visto nunca el rostro de su madre o del padre, ni los colores de la naturaleza. Todos los referentes de exégesis de este tema nos llevan a la consideración del origen y sentido del sufrimiento. Desde siempre, ante el sufrimiento el hombre busca los culpables: en esta circunstancia se le preguntó a Jesús si la culpa es del enfermo o de sus padres. Jesús mismo hace que este hecho se transforme en fecundidad humana y espiritual, tanto para el propio enfermo como para quien le rodea.

Cuando se cae enfermo se produce una parada forzada en la marcha de la vida de las personas, y empiezan a surgir exclamaciones e interrogantes: “¡A mí, precisamente! ¿De dónde y cómo? ¿Por qué esto, por qué?”. Incluso se llega a la conclusión que no tiene sentido el preguntarse el porqué. Solo cabe una pregunta esencial cuando se cae enfermo o aparece el dolor: “¿Con quién estoy, quién me acompaña?”. Porque, en definitiva, lo más importante es saber quién está al lado, con qué compañía se cuenta.

La soledad irrita el dolor la compañía lo atenúa. Saber que puedes compartir con el otro es un consuelo. No se trata de pensar que hay otros peor. Sino que lo que consuela y reconforta es el hecho de sentirse y saberse acompañado. De ahí que la gran pregunta sea: ¿Quién está conmigo, a mi lado en esta situación? No se formula esta pregunta para saber que la respuesta es fácil, sino porque realmente su respuesta es la única que interesa.

Se debe tener en cuenta a los cuidadores que están en esta situación de acompañamiento al enfermo. Ciertamente no se puede controlar que surjan situaciones adversas, como puede ser la enfermedad de un ser querido, la cronificación o la situación terminal de la misma, pero sí desde el acompañamiento pastoral podemos ayudar a controlar mejor las emociones, a facilitar el cambio de hábitos, a que fluya mejor la comunicación entre enfermo y cuidador, a ofrecer luz para buscar nuevas ilusiones y nuevos objetivos. Se trata de profundizar y tomar conciencia sobre el papel importante y social que desarrollan los miembros de la familia que tienen que cuidar a sus familiares enfermos. En las Campañas referidas antes, una de las cuestiones que surgía era la de quién cuida a los cuidadores. Tomemos, pues, conciencia de que también ellos necesitan nuestro acompañamiento: proximidad, apoyo, atención especial, a veces porque la enfermedad sorprende a todos, o se agrava, o se alarga, o es insuperable; y, otras, porque la enfermedad se vive de manera más preocupante y con más sufrimiento.

Ante la enfermedad muchas veces la intervención terapéutica no es suficiente. Se podrán controlar los síntomas físicos pero no se consigue aliviar el sufrimiento moral o la misma soledad de los pacientes. Se procurará desde esta perspectiva intentar hacer un acompañamiento del enfermo y su entorno, “humanizando” el sistema sanitario y el de la pastoral de la salud. Cada uno elige cómo reaccionar a las pruebas de la vida. No se puede elegir por los demás. Los que acompañan a los enfermos pueden contribuir a la búsqueda de actitudes constructivas mediante una presencia respetuosa y empática, que promueva la introspección y que saque a la luz los recursos interiores del prójimo.

En todo caso, la enfermedad afecta como una experiencia común en la vida de las familias, donde se pone de manifiesto el amor, la fraternidad y el cuidado entre todos sus miembros.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) Se ha dicho más arriba que “la soledad en la enfermedad puede transformarse en fecundidad humana y espiritual, tanto para el propio enfermo como para quien le rodea”. ¿Podemos saber si la soledad enseña que la enfermedad es positiva siempre que se encuentre sentido al dolor y al sufrimiento?
- b) ¿En qué puede ayudar la presencia del agente de pastoral en la situación de soledad, tanto del enfermo como de los familiares? ¿Cómo hacerlo?

5.- Oración final

Enfermo,

No te encierres en tu soledad. Ya has bajado hasta el fondo.

Sube, que otros te necesitan y tú también necesitas de los demás.

Su presencia no te impedirá sufrir ni disminuirán tus dolores, pero sentirás el calor de otro corazón que sufre contigo; y las penas compartidas no son tantas penas.

No se oye nada. Un silencio denso cubre la habitación del hospital o de casa. Resuena dentro del corazón: "El fruto sabroso en tierra fría y seca germina". ¿Cuál es el fruto que está madurando en la tierra seca de la soledad del enfermo?

Soledad..., soledad... Hazte playa para los que mañana lleguen a tu arena con sabor de ondas amargas en su boca. Y ahora duerme, que te ha crecido el cobijo. Duerme, que vamos de cara al mañana.

Amén.

6. La soledad en la persona mayor y su familia

1.- Texto bíblico

“Al salir Jesús de la sinagoga, entró en la casa de Simón. La suegra de Simón estaba con fiebre muy alta y le rogaron por ella. Él, inclinándose sobre ella, increpó a la fiebre y se le pasó; ella, levantándose enseguida, se puso a servirles” (Lc 4,38-39).

2.- Experiencia humana

El mundo de las personas mayores es cada vez más objeto de interés y de atención por parte de la sociedad en general. Quizás no solo por razones demográficas, que sean cada vez más numerosas, sino también por una creciente sensibilidad ante las situaciones sociales que presentan, una cierta vulnerabilidad que requiere lo mejor de la condición humana para salir al paso de las necesidades que presentan.

El ser humano es un ser social por naturaleza, desde que nace hasta que muere. Necesita de los demás para vivir. Su condición de fragilidad lo hace solidario al mismo tiempo que lo comunica con los demás, no solo para vivir, sino también para evolucionar hacia la realización personal: ser quien realmente es.

La vejez también está relacionada con la soledad. Las personas de confianza han muerto, y muchas veces ya no pueden participar de las actividades de las generaciones más jóvenes. Muchos, debido a la involución de los sentidos que les van limitando cada vez más, se sienten solos en medio de la sociedad.

Podemos distinguir entre diferentes tipos de soledad. Se puede estar solo y disfrutando mientras se lee un libro o escucha una pieza maravillosa de música, mientras se medita, se piensa. A la par, la soledad se puede experimentar como sentimiento. Muchas personas empiezan a sentir que no pueden soportar más la soledad, que “se les cae la casa encima”, que se sienten solos. Se sienten apartados del contacto con las personas, alejados de los demás, incomunicados y abandonados en su soledad.

Esta soledad no deseada es un fenómeno subjetivo que se basa en la percepción que tiene una persona sobre la falta de relaciones y / o en la calidad no satisfactoria de las existentes. En este sentido, la vejez no solo se ha transformado en una etapa vital más larga, sino también en una más solitaria. Las personas mayores que sufren horas, días, semanas la soledad no deseada, tienen una mayor predisposición a sentirse vulnerables, así como se incrementa el deterioro de su salud y el riesgo de mortalidad. Y no es necesario vivir solo/a para sentirla, pues puede hacer acto de presencia en espacios de convivencia con otras personas. Como se apuntaba anteriormente, hechos como la desaparición de un ser querido, la pérdida de movilidad, la falta de relaciones de calidad o la discriminación por cuestiones de edad, son factores que llevan a las personas mayores a no tener los vínculos emocionales necesarios para el desarrollo afectivo-emocional de la persona.

Las personas mayores que están en la situación de soledad no deseada tienen una mayor propensión a encontrarse con obstáculos emocionales que les hacen sentir vulnerabilidad, pierden de este modo la auto-confianza. A todo ello se suma la problemática socioeconómica que pueden experimentar y que no hace más que agravar la sensación de soledad y aislamiento en sus variadas expresiones.

3.- Reflexión pastoral

Una de las principales características del envejecimiento es que hay una gran distancia entre la persona mayor y el resto de miembros de la humanidad. Cuanto mayor se hace una persona, parece que el resto parezca más joven, y se toma conciencia de que no hay un espacio común de

convivencia. A medida que una persona asume que desaparecen los más mayores e incluso los coetáneos, se percibe que se está quedando solo.

Hay una soledad que va invadiendo a la persona a medida que va envejeciendo. Es la soledad que nos ha alejado de nuestra propia historiografía, la que nos aleja de dónde se viene y adónde se va. Podemos decir que la soledad siempre da miedo pero cuando se llega a la etapa de la vejez, aún más. Un buen recurso para salir al paso de la soledad es llenar los espacios que han dejado los que nos han abandonado, de manera especial el mundo de las amistades.

Las estrategias para poder afrontar la soledad en las personas mayores son diferentes en función de los recursos al alcance de las personas y de los diferentes intereses de la persona:

- Actividades de la vida diaria: ayuda en el ámbito doméstico-familiar, ocio turístico o cultural, participación en clubs o centros de día, retorno o aumento de las prácticas religiosas.
- Voluntariado: acciones donde se puede desarrollar la solidaridad y el deseo de ayudar a otros.
- Asociacionismo: a través del voluntariado se puede entrar en la dinámica de actividades propias de pertenencia a un grupo e integrarse en una estructura que proporciona vínculos de carácter social.
- Rol de abuelo: para aquel que lo es y lo puede ejercer, la proximidad de los nietos constituye un privilegio para las relaciones y salir al paso de la soledad.

Estos son recursos para que la experiencia de la soledad no sea una experiencia traumática, estéril. Son recursos para dotar de sentido la etapa de la vejez, y crear nuevas expectativas de vida, así como cultivar intereses para las personas... Pero, por encima de todo, hay una tarea que tiene que hacer la persona mayor por sí sola: la de creer que lo que más vale no es lo que hace, sino que su apariencia de pasividad e inutilidad puede convertirse en un verdadero valor.

Así pues no es de extrañar que la soledad que podría experimentar la suegra de Pedro en la experiencia de la enfermedad fuera canjeada por la acción y el agradecimiento por la curación: volver a ser útil para ayudar a los demás. Una vía de escape de la soledad es la ofrenda de la vida en el servicio a los demás, en lugar de esperar que sean ellos quienes lo hagan.

Solo puede aceptar la soledad aquel que se dirige hacia su propio interior y, una vez allí, consigue estar en paz con su más profunda esencia

Como se desprende del texto evangélico, la suegra de Pedro recibe la ayuda de Dios a través de su curación. Dios es aquel que lo envuelve todo con su proximidad, lo llena de amor. Si en la experiencia de la soledad nos cobijamos en lo más profundo de nuestro interior, allí se puede encontrar a Dios, que va a calmar nuestro corazón inquieto y solitario.

Porque si se descubre que está solo, se deberá a que no se ha mirado alrededor para ver a quién se es necesario. Una persona a la que se necesita, nunca está sola, nunca se encuentra aislada, nunca parecerá que no tenga un objetivo en su vida. Todo lo que necesita, es salir a hacer algo por los demás, como la suegra de Pedro. El mundo nos espera con los brazos abiertos.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) Las personas mayores son muy vulnerables a sufrir la soledad y el aislamiento social, frecuentemente de manera voluntaria ¿Cómo interactuamos desde la Pastoral para que esta realidad no tenga un efecto nocivo sobre su persona?
- b) El acompañamiento a las personas mayores en su soledad es una necesidad que puede ser abordada de diferentes formas desde la bondad y la solidaridad ¿Qué se hace desde la Pastoral de la Salud para hacer este acompañamiento?

5.- Oración final

Estoy solo Señor. Es dura la soledad, Tú lo sabes. Muchas cosas en la sociedad y en la familia me incitan a encerrarme en mi soledad.

Pero Tú eres fiel y no abandonas a tus hijos que te buscan y confían en Ti. Me ayudas a romper el círculo de mi soledad; no me quieres solo y aislado, sino en comunicación con los demás. No faltará quien me extienda la mano y el corazón si yo por mi parte hago algo para salir de mí mismo, de esta soledad nociva y destructora que me amenaza.

Creo en tu Palabra y en tu iglesia, que es la familia y la reunión de todos tus hijos. En ella encontraré diálogo y comunicación con otros cristianos de mi edad, algún grupo de amistad, de oración, de ayuda en el camino.

Señor, yo creo en ti y en tu ayuda para vencer mi soledad. Amén.

(Moisés Prieto Pérez)

7. Las personas solas, retos de salud

1.- Texto bíblico

“Después de esto, se celebraba una fiesta de los judíos, y Jesús subió a Jerusalén. Hay en Jerusalén, junto a la Puerta de las Ovejas, una piscina que se llama en hebreo Betesda. Esta tiene cinco portales, y allí estaban echados muchos enfermos, ciegos, cojos, paralíticos. Estaba allí un hombre que llevaba treinta y ocho años enfermo. Jesús, al verlo echado y sabiendo que llevaba mucho tiempo, le dice: ‘¿Quieres quedar sano?’ El enfermo le contestó: ‘Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se remueve el agua; para cuando llego yo, otro se me ha adelantado’. Jesús le dice: ‘Levántate, toma tu camilla y echa a andar’. Y al momento el hombre quedó sano y echó a andar. Aquel día era sábado” (Jn 5,1-9).

2.- Experiencia humana

La soledad y el aislamiento del ser humano siguen siendo en la realidad social actual un tema de una reflexión profunda, no solo para los filósofos y pensadores, sino también para los profesionales de la salud. Muchos investigadores del ámbito de la salud están elaborando estudios para comprender qué relación existe entre la soledad y la salud integral de las personas.

Ciertamente es muy difícil diagnosticar la soledad, tanto en la esfera médica como la psicológica. Se puede constatar que una persona puede sentirse sola aunque esté rodeada de gente, pues es una cuestión muy subjetiva. Hay personas que viven solas apartadas del mundo y son muy felices, mientras que otros que están relacionándose con los demás se deprimen.

Médicamente se suele definir la soledad como la discrepancia entre las relaciones sociales que se desean tener y las que se tienen en realidad. Hay varios estudios que han confirmado que la soledad tiene efectos en la salud, tanto física como mental de las personas. Para estos investigadores, estar conectados con otros socialmente es considerado una necesidad humana fundamental, es decir, crucial para el bienestar y la propia supervivencia.

La soledad es un factor de riesgo, ya que si una persona vive y se percibe sola es más fácil que su calidad de vida disminuya considerablemente. Cuando se vive aislado, en soledad o no está integrado socialmente, la calidad de vida se deteriora y las enfermedades atacan: debilitación del sistema inmunológico, aumento del estrés, aumento del cansancio incluso después de dormir las horas correctas. El proceso degenerativo se incrementa si no se tienen vínculos sociales. La soledad es un tema de salud pública que puede conducir a la depresión y los trastornos de ansiedad, así como los intentos de suicidio.

Una persona que sufre soledad tiene que lidiar con avatares de la vida cotidiana y puede tener la sensación de no poder con ellos, ya que siente que no tiene apoyo de parte de los demás. No establecer vínculos con otras personas tiene un impacto en cualquier aspecto de su vida: en el trabajo, salud física, bienestar emocional, hasta llegar a tener la sensación de que no se tiene nada.

La soledad no deseada debería valorarse como un problema de salud pública frente a lo que habría que desarrollar campañas de sensibilización para hacer consciente a la población de su existencia y, así, darle una mayor visibilidad, como ha ocurrido recientemente en el Reino Unido con la creación de la figura del Ministerio de la Soledad. Asimismo, resulta imprescindible trabajar desde la prevención a través de la educación en valores y virtudes humanas que encaminen el fomento de la participación en la convivencia, la vida social y la colaboración con los demás, poniendo especial atención a las familias como principales proveedoras de cuidados y protección de sus miembros.

3.- Reflexión pastoral

Según la exégesis bíblica, el relato del inicio nos habla de la piscina de Betesda, “casa de la misericordia”, que nos sugiere la imagen de Dios que se hace cargo de los indefensos, los marginados, los últimos. El personaje que se nos presenta representa aquellos con experiencia de sufrimiento que están solos y que los que estaban para cuidarlos se han ido alejándose de ellos.

A cualquier franja de edad, las personas más solas son las que se sienten más depresivas. La vulnerabilidad que puede crear ciertas situaciones patógenas junto al empobrecimiento de los recursos y esfuerzos sociales, familiares y culturales puede llevar a sentir y experimentar una cierta sensación de soledad.

En el epígrafe anterior ya se apuntaba que la soledad puede tener correlaciones negativas hacia la salud, que pueden derivar en procesos psicosomáticos. En el plano físico tiene como consecuencia debilitar el sistema inmunológico, lo que agrava el riesgo de sufrir ciertas patologías. En el plano psicológico tiene influencia en la disminución de la autoestima y esto puede llevar a situaciones depresivas, adicciones a drogas, e incluso al suicidio. En el plano social, la soledad tiene repercusiones sobre algunas conductas que pueden llevar a una exigencia de satisfacción de algunas necesidades no cubiertas.

A medida que aumenta la vulnerabilidad debido a la situación de enfermedad puede aumentar el riesgo de soledad, o darse el caso que la persona enferma pueda empeorar por no tener apoyos en el proceso de enfermedad, como le sucedía al personaje del texto bíblico.

Pero no solo la soledad repercuten en la salud, sino que la presencia de la enfermedad se convierte en una reacción de muchas personas que salen al paso de la vulnerabilidad y de la soledad, generando solidaridad

La debilidad de una persona, cuando llegar a convertirse en una situación crónica, deteriora y consume: el que la sufre se siente frecuentemente cansado de llevar solo la cruz le parece que es largo el tiempo de su padecimiento y que no pasa nunca; incluso se siente humillado por las limitaciones que experimenta o la dependencia que genera. Hay que generar sentimientos de esperanza, de no rendirse, de mirar hacia delante.

La sociedad se desinteresa con frecuencia de estas personas o las ignora, porque resultan incómodas o exigen demasiado compromiso. Hay que buscar medios de acercamiento de la sociedad hacia la soledad de estas personas.

Los agentes de pastoral deben esmerarse en acercar a la comunidad cristiana a estas personas y sus familias, para poder responder a sus exigencias y necesidades a través de la visita y el apoyo persona y espiritual. De manera particular, podría ser muy valiosa la participación del voluntariado.

Las familias necesitan la proximidad de los vecinos o voluntarios que estén dispuestos a compartir el peso de una asistencia constante y extenuante a través del tiempo, que se pueda ofrecer para que ellos puedan cambiar de ambiente.

La Iglesia nos interpela a seguir el ejemplo de Jesús, a través de iniciativas, proyectos y formas de sensibilización para crear un cambio de actitudes ante el vulnerable en soledad:

- de una cultura que solo valora a los sanos e independientes, a una cultura que ayude a los enfermos y dependientes.
- de una cultura que valora la fuerza y la auto-eficiencia, a una cultura que tome conciencia de la fragilidad.
- de una cultura caracterizada por la superioridad y la indiferencia, a una cultura de la igualdad y la solidaridad.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) Varios estudios han vinculado la soledad y el aislamiento social con una mayor incidencia de enfermedades e incluso un gran riesgo de muerte prematura. ¿Cuál puede ser la relación causa-efecto de esta realidad? ¿Es la soledad la que genera enfermedades o son las enfermedades las que hacen estar aislados?
- b) Respecto a la pastoral:
 - ¿Qué pueden hacer los agentes ante la experiencia de sentirse solos?
 - ¿Qué pueden hacer los agentes ante el compromiso de vivir la misión de llevar a Jesús a estas personas?

5.- Oración final

*Envíame alguien, Señor, que tenga tiempo para estar conmigo;
que venga a verme, que me regale su presencia
y rompa con ternura el pesado silencio de mis días.*

*Envíame alguien, Señor, que me sonría y piense conmigo;
que se sienta libre para poner su mano en mi corazón dolorido
y saque a la luz mis más íntimos pensamientos.*

*Envíame a alguien, Señor, rico en humanidad, rico de ti,
que me ofrezca el don de tu Palabra, el alimento de tu Cuerpo y la comunión con tu Iglesia.
Que un día, Señor, pueda oír de ti:*

"Venid benditos de mi Padre, porque estuve enfermo y me visitasteis". *(Arnaldo Pangrazzi)*

8. El acompañamiento pastoral de la soledad

1.- Texto bíblico

“También les dijo: Un hombre tenía dos hijos: el menor de ellos dijo a su padre: «Padre dame la parte que me toca de la fortuna». El padre les repartió los bienes. No muchos días después, el hijo menor, juntando todo lo suyo, se marchó a un país lejano y allí derrochó su fortuna viviendo perdidamente. Cuando lo había gastado todo vino por aquella tierra un hambre terrible, y empezó él a pasar necesidad. Fue entonces y se contrató con uno de los ciudadanos de aquel país, que lo mandó a sus campos a apacentar cerdos. Deseaba saciarse de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada. Recapacitando entonces se dijo: «Cuántos jornaleros de mi padre tienen abundancia de pan, mientras yo aquí me muero de hambre. Me levantaré, me pondré en camino adonde está mi padre; y le diré: Padre he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo; trátame como a uno de tus jornaleros». Se levantó y vino a donde estaba su padre; cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se le conmovieron las entrañas; y, echando a correr, se le echó al cuello y lo cubrió de besos. Su hijo le dijo: «Padre he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo». Pero el Padre dijo a sus criados: «Sacad enseguida la mejor túnica y vestídsela; ponedle un anillo en la mano y sandalias en los pies; traed el ternero cebado y sacrificadlo; comamos y celebremos un banquete, porque este hijo mío estaba muerto y ha revivido; estaba perdido y lo hemos encontrado». Y empezaron a celebrar el banquete. Su hijo mayor estaba en el campo. Cuando al volver se acercaba a la casa oyó la música y la danza, y llamando a uno de los criados, le preguntó qué era aquello. Este le contestó: «Ha vuelto tu hermano; y tu padre ha sacrificado el ternero cebado porque lo ha recobrado con salud». Él se indignó y no quería entrar, pero su padre salió en intentaba persuadirlo. Entonces él respondió a su padre: «Mira: en tantos años como te sirvo, sin desobedecer nunca una orden tuya, a mí nunca me has dado un cabrito para tener un banquete con mis amigos; en cambio, cuando ha venido ese hijo tuyo que se ha comido tus bienes con malas mujeres, le matas el ternero cebado». Él le dijo: «Hijo, tu siempre estás conmigo, y todo lo mío es tuyo; pero era preciso celebrar un banquete y alegrarse, porque este hermano tuyo estaba muerto y ha revivido; estaba perdido y lo hemos encontrado»” (Lc 15,11-32).

2.- Experiencia humana

Uno de los signos de madurez y sabiduría humana es aprender a gestionar la soledad, la propia y la de los demás. Y de una manera muy significativa hoy en día, pues se está constatando que es una situación que va en aumento y puede incluso llegar a unos niveles incommensurables.

Quien más quien menos, cualquiera sabe o tiene experiencia de la soledad. Por muy buenas relaciones que uno tenga, y en el nivel de profundidad que sea, la persona humana experimenta para bien o para mal un espacio interior de soledad. Guiados por la propia experiencia o por el acompañamiento de otros, se aprende a gestionar la soledad.

La soledad es un sentimiento que se da en medio de un sufrimiento a diferente escala, dependiendo de la situación que se viva. Ciertamente cuando este aparece y se enfrenta cara a cara lo peor que se puede hacer es encerrarse en sí mismo: en los pensamientos, en los sentimientos, en las conductas equivocadas, en las mínimas relaciones, porque esto no abre a la posibilidad de poder comprender lo que tal vez no se puede comprender por sí solo.

Las personas que sufren situaciones de dependencia, de enfermedad o de riesgo de exclusión, merecen ser acompañadas desde una perspectiva liberadora.

Poner atención a las necesidades de la persona en soledad, de manera especial las espirituales, quiere decir que hay que dar respuesta a dicha demanda. La sensación de soledad produce angustia existencial. Se trata de una necesidad que va más allá de lo puramente psicológico porque afecta al interior de la persona.

Acompañar en estas situaciones, estar cerca, entender lo que el otro siente y pasa, compartido... e incluso tener recursos humanos y espirituales para ofrecer humildemente compañía. ¡Acompañar, misión humana y cristiana muy importante y urgente! La relación, el diálogo, el trabajo en grupo, las pequeñas victorias, el saber aprender a disfrutar de la sencillez y de la gratuidad, son recursos para gestionar con acierto la soledad que no es fruto de la condición humana sino de la explotación y el abandono social que hoy en día se extiende en esta sociedad del “malestar”.

3.- Reflexión pastoral

La experiencia de la soledad puede ser muy dañina, porque uno por sí solo no pueda salir de dicha situación o por el abandono de los otros ante esta evidencia. En el capítulo 15 de Lucas vemos un claro ejemplo de lo que queremos decir: la parábola del hijo pródigo. Cuenta esta parábola que a aquel joven rebelde que se le iban cerrando todas las puertas y que poco a poco iba resbalando pendiente abajo hasta toparse en el fracaso y la soledad, hasta llegar a la desesperación más absoluta.

Ante la soledad del fracaso brota un silencio atroz, que es el del abandono y la recriminación de los propios reproches que brotan de uno mismo. Pero también cabe la posibilidad de buscar otras vías de salida. La primera es la de revisar la propia historia personal de cada uno, tanto los aciertos como los errores, buscando la luz para volver al camino de la rectitud. La segunda clave es la de aprender a reconocer humildemente que muchas veces hay que pedir ayuda para salir de estas situaciones. No es fácil. El fracaso puede llevar a cerrarse aún más en uno mismo. El hijo pródigo recuerda, en su soledad, quién le puede ayudar. Recuerda aquel padre bueno que le quiere y seguramente le espera. Y entonces se atreve a pedirle ayuda. Este gesto es la apertura para salir de este pozo.

Respecto al padre hay que resaltar los sentimientos y el deseo de acompañar a aquel que se encuentra en esta situación de fracaso y soledad. Se puede señalar un sentimiento de tristeza, tanto por la decisión del hijo pequeño para irse de casa, como la actitud del hijo mayor que no quiere participar de la fiesta. Pero no se puede dejar al otro protagonista, el hermano mayor, que también presenta su propia historia de soledad que aflora ahora, en un momento de indignación: “*En tantos años como te sirvo sin desobedecer nunca una orden tuya, a mí nunca me has dado un cabrito para tener un banquete con mis amigos*”. Esta frase contiene un mundo interior de tormento y soledad.

Hay miedo a mostrarse vulnerables, o demasiado complejo de atrevimiento en la actual sociedad. Hay mucha gente dispuesta a ayudar, pero que casi nunca está dispuesta a ser ayudada. El gesto del hijo pródigo al lanzarse a los brazos del padre y reconocer su error y su necesidad de acogida y refugio es humilde.

Este gesto puede ser un buen ejemplo para ser humilde y buscar ayuda cuando se necesite en los momentos de fracaso y vulnerabilidad. Acompañar es ejercer el evangelio de la misericordia.

Este evangelio de la misericordia, invocado frecuentemente por el Papa Francisco, debe impregnar la vida del acompañante. En particular, es un evangelio que es necesario aprender y testimoniar en familia y en comunidad. Es importante aprender a través de este texto evangélico a acompañar, pero también dejarse acompañar en los momentos de fracaso, soledad y vulnerabilidad.

4.- Cuestiones para reflexionar

- En nuestro ámbito pastoral valorar cuántas personas nos encontramos que se han convertido en personas solas, cuando todo lo que han valorado como importante del mundo se ha acabado, y se han encontrado en el fondo del pozo, sin nadie que les dé la mano y los acompañe en su sensación de soledad y frustración.

- b) Valorar la importancia de la pastoral en el acompañamiento de los vulnerables y frágiles para dar apoyo al diálogo necesario para reconocer el camino equivocado y reconstruir los puentes rotos.

5.- Oración final

"Oh Señor, no te acuerdes solo

de los hombres de buena voluntad, sino también de los de mala voluntad.

Pero no te acuerdes de todo el sufrimiento que nos han causado;

acuérdate de los frutos que han brotado en nosotros de este sufrimiento:

nuestra amistad, nuestra lealtad, nuestra humildad,

nuestra valentía, nuestra generosidad, nuestra magnanimidad, nacidas de todo esto.

Cuando sean juzgados, haz que los frutos que llevamos en nosotros sean su perdón".

(Arnaldo Pangrazzi)

9. La soledad, necesidad espiritual y religiosa

1.- Texto bíblico

“Yendo ellos de camino, entró Jesús en una aldea y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Esta tenía una hermana llamada María, que, sentada junto a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Marta, en cambio, andaba muy afanada con los muchos servicios; hasta que, acercándose, dijo: ‘Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola para servir? Dile que me eche una mano’. Respondiendo, le dijo el Señor: ‘Marta, Marta, andas inquieta y preocupada por muchas cosas; solo una es necesaria. María, pues, ha escogido la parte mejor, y no le será quitada’” (Lc 10,38-41).

2.- Experiencia humana

La soledad es una realidad que el ser humano rechaza per se. Ciertamente representa una realidad de la que difícilmente se puede escapar y a la que todo el mundo se tendrá que enfrentar en menor o mayor escala. Además, la mayoría de veces va acompañada del sufrimiento. El mundo contemporáneo ha hecho al ser humano más hedonista, buscando solo el placer huyendo del dolor, no ayudándole a crecer en virtudes que le permitan afrontar esta situación que puede aparecer en cualquier momento. La educación actual y todo lo que el mundo vende como verdadera felicidad ha enseñado al ser humano a huir de todo aquello que represente sacrificio, e incluso alejarse de todo lo que implique vulnerabilidad.

El sentimiento de soledad siempre irá acompañado de la realidad inherente de todo ser humano que es el sufrimiento. La vida es un valle de lágrimas y todo el mundo que desee vivir en plenitud toda su vida deberá esforzarse en aprender a convivir en medio de esta realidad. Este encuentro con la soledad es algo positivo, no negativo. Pero dependerá de cómo se asuma en la vida y del significado que se le dé. Es un encuentro positivo porque en realidad representa una oportunidad para crecer en el auto-conocimiento personal y profundizar en aquellos espacios más profundos e íntimos de la persona que quizás nunca se ha cuestionado en el pasado.

Por este motivo, cuando el sentimiento de soledad hace acto de presencia en la vida, debe poder verse como una oportunidad para poderse conocer y adentrarse dentro de uno mismo para así reorientar la propia existencia. Es un momento que, si se asume positivamente, ayuda al ser humano a buscar la verdad de uno mismo porque muestra el camino que se debe recorrer para poder vivir en plenitud y confronta con esta necesidad de soledad con la de encontrar las respuestas adecuadas. Este momento de soledad interior llamada a la reflexión ya que muchos de los problemas que presenta el ser humano de hoy en día es que no se han cuestionado los puntos esenciales para la vida misma y que por esta razón, viven como desintegrados, con tristeza o viven haciendo lo que los demás hacen sin cuestionárselo o aún peor, viven expuestos a lo que la cultura demanda o impone adoptando un sistema de creencias personal que no le es propio para que no le ha llegado por la razón sino por la moda imperante de la cultura y sociedad en la que está inserido.

3.- Reflexión pastoral

En el relato del texto bíblico que encabeza este tema, puede verse representadas las tensiones que no faltan en la realidad de la sociedad, representadas por Marta, la que se preocupa para que todo salga a la perfección, y María que agasaja al que es invitado.

La idea central de lo que es lo esencial (la mejor parte) que María escoge, enfatiza en la forma en que Jesús se refiere a las actividades de las dos hermanas. Marta, ahogada en su servicio y actividad se siente sola, abandonada por su hermana, que solo se ha concentrado en una sola cosa. Marta hace muchas cosas y su servicio, que debería ser positivo, la hace sufrir.

La reacción de Marta es una de las emociones más identificables del Evangelio. Está cansada, disgustada. Probablemente la reacción de reproche es el final de un cúmulo de pensamientos en su interior de ir cargándose de enojo, de resentimiento y de abandono.

Ante esta reacción emotiva parece reclamar un cambio de expectativas: en primer lugar, tener capacidad de poder abrirse a los demás. En segundo lugar saber aceptar el desajuste entre lo que uno espera y lo que el otro puede dar en ese momento concreto. Aceptarlo no desde la resignación, sino desde la confianza en que el tiempo puede cambiar las circunstancias. En tercer lugar sería la de “dar la vuelta al espejo”. Quizás no es tanto ver cómo cambiar a los demás, sino de pensar cómo con las palabras, amor, silencio, ternura o apoyo pueden servir para ayudar a los demás.

Algunas veces en la vida la soledad es una decisión consciente. Al fin y al cabo, hoy en día hay un gran número de personas de todas las edades que eligen vivir solos. Quieren vivir la experiencia de que nadie ocupe lo que se denomina su espacio vital. No debe confundirse con la soledad impuesta o aislamiento.

“Aislamiento” significa estar desconectado del resto del mundo por circunstancias que escapan a la comprensión: personas que no se relacionan con nadie, vivir ajenos de las realidades del mundo, el hecho de enfermar, ser dependientes o grandes dependientes, o el hecho de tener miedo a relacionarse con los demás. Podemos decir que “aislamiento” es separación o enajenación, mientras que el recogimiento es algo diferente.

El recogimiento es fruto de una elección. Es el acto de estar solo, con vistas a estar con uno mismo. Se busca recogimiento por el bien del alma. Aunque sea fácil poder relacionarse con los demás, hay que tener tiempo y espacio para uno mismo, para concentrarse en el mundo interior, más que luchar contra todo y todos.

El recogimiento o soledad positiva llevan a encontrar un bálsamo que hace alejar el ruido, insidias y presiones del mundo, para sumergirse por un tiempo en uno mismo, ya que la soledad exterior permite entrar en el interior de uno mismo

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) Valorar las diferentes soledades que evoca la figura de Marta en nuestro mundo actual: expectativas incumplidas, la soledad del amor asimétrico (a este más que a mí), desinterés por la persona o las tareas que hace, la no celebración de todo aquello que conforma la vida de uno, la indiferencia, el no reconocimiento de la entrega al otro...
- b) La soledad positiva o recogimiento que evoca María nos evoca a evaluar nuestro presente, así como reexaminar nuestro pasado. ¿Vivimos ahora de manera más feliz posible dadas las circunstancias en que nos encontramos?

5.- Oración final

Gracias, Señor, por quedarte a hacerme compañía.

Gracias, Señor, por dame cada instante la luz de tu sabiduría para guiar me por los caminos difíciles y peligrosos de este mundo.

Gracias, Señor, por abrir mis labios para sonreír y amar a los que me rodean y se relacionan conmigo.

Gracias, Señor, por mantener un diálogo cercano y fluido conmigo.

Gracias, Señor, por no abandonarme en los momentos difíciles, de mayor soledad y de experiencias duras donde el ritmo se hace insoportable y pesado de mantener.

Gracias, Señor, por darme la gracia de tu presencia y animarme a escuchar tu palabra a tus pies.

Gracias, Señor, muchas gracias por tu amistad y llenar mi vida de esperanza, de sentido, de luz y de amor.

Y gracias por sentirme atendido y correspondido, y mantendré la esperanza de recibir la fuerza y la sabiduría para ser capaz de esforzarme en amar como Tú me amas. Amén.

10. La soledad y la Pastoral de la Salud

1.- Texto bíblico

“Al ponerse el sol, todos cuantos tenían enfermos con diversas dolencias se los llevaban, y él, imponiendo las manos sobre cada uno, los iba curando. De muchos de ellos salían también demonios, que gritaban y decían: ‘Tú eres el Hijo de Dios’. Los increpaba y no les dejaba hablar, porque sabían que él era el Mesías.

Al hacerse de día, salió y fue a un lugar desierto. La gente lo andaba buscando y, llegando donde estaba, intentaban retenerlo para que no se separara de ellos. Pero él les dijo: ‘Es necesario que proclame el reino de Dios también a las otras ciudades, pues para esto he sido enviado’. Y predicaba en las sinagogas de Judea” (Lc 4,40-44).

2.- Experiencia humana

A lo largo de este recorrido se ha expresado que el ser humano es un ser social por naturaleza desde que nace hasta la muerte. Necesita de los demás para vivir. Su condición de fragilidad le hace solidario al relacionarse con los demás, no solo para subsistir, sino también para evolucionar hacia su realización personal: a ser quien realmente es.

La experiencia de la soledad puede hacer aparición durante la experiencia de la enfermedad y convertirse en un reto para los que hacen el acompañamiento de esta persona. Por tanto es el convencimiento atribulado de sentirse excluido, y no tener acceso al mundo de las interacciones profundas de ternura que son siempre necesarias.

La enfermedad es uno de estos momentos en los que más fácilmente se puede experimentar la soledad. Esta etapa de la vida va acompañada de una sucesión de pérdidas, como el trabajo, el estatus social, la autonomía, algunas capacidades físicas, etc., que propician la experiencia de la soledad. Aunque la soledad no produce síntomas externos, quien la padece suele asegurar que se trata de una experiencia desgradable, estresante, asociada a un importante impacto emocional, sensaciones de nerviosismo y angustia, sentimientos de tristeza, irritabilidad, mal humor, marginación social, sensación de rechazo, etc. Todo ello hace de la soledad de los enfermos –y ahora especialmente las personas mayores no enfermas- un particular tema de estudio y de interés por aquellos que desde sus áreas de trabajo, y también de la Pastoral de la Salud, quieren ayudar a acompañar a estas personas a salir de esta experiencia de soledad.

3.- Reflexión pastoral

La actuación de la Pastoral de la Salud no es simplemente acompañar a los enfermos en el aspecto sacramental, sino en difundir de muchas maneras la fuerza salvadora y sanadora, al estilo de Jesús. Esto viene a decir que toda la comunidad cristiana, que quiere ser una prolongación de Cristo ha de acompañar y llevar la salud a los vulnerables y frágiles de la sociedad

Porque la Pastoral de la Salud no es simplemente visitar a los enfermos y los que reclaman la presencia sanadora de la Iglesia a su lado, y promover iniciativas para paliar la soledad a través de la caridad a las personas y colectivos más afectados por esta situación. Este es el objetivo que nace de la misma esencia de la actuación de Cristo.

Cuando la soledad no es fecunda, ni buscada, ni deseada, es mala compañera en la enfermedad. Es una experiencia donde es muy beneficioso tener una persona junto al enfermo (Una de estas situaciones delicadas en las que siempre es más beneficioso tener una persona al lado es durante la enfermedad). La sociedad ha cambiado y cada vez son más las personas que viven en soledad y... experimentan esta sensación de vulnerabilidad.

Los agentes de la Pastoral de la salud son miembros de la Iglesia, que juegan un papel vital: el acompañamiento, el cuidado en el plano integral. El acompañamiento podría definirse como una manera de paliar la vulnerabilidad humana. Dicho acompañamiento tiene el rostro de sacerdotes, religiosas, diáconos, laicos, catequistas y voluntarios comprometidos a devolver la confianza a muchos sufrientes de hoy en día.

La identificación y elaboración de proyectos pastorales, en las parroquias o en las instituciones sanitarias, exige la reflexión para diagnosticar bien las necesidades de la realidad y de las personas; el discernimiento sobre lo que uno está o no capacitado para hacer.

La presencia de la Iglesia junto a quien sufre (en el hogar, en el hospital, en los centros gerontológicos) comporta la comunión de objetivos, y la complementariedad de los dones, el espíritu de colaboración.

La misión de los agentes de pastoral es la de mirar las cosas desde una nueva perspectiva, mirar las situaciones de frente. Si se conoce el problema o sus causas, abordarlo.

La atención directa a las personas que sufren soledad y tienen dificultad para establecer relaciones sociales debe ser el objetivo principal de la Pastoral de la salud, tanto en las parroquias como en los centros asistenciales. Este objetivo debe profundizar en los colaboradores de la pastoral para una buena elaboración de un proyecto de acompañamiento a las personas que viven la experiencia de la soledad, ya que la realidad nos dice que cada vez más hay personas que están solas tanto en sus hogares como en los centros. Por lo tanto, es importante visualizar que el voluntariado tiene un papel muy importante para con la soledad.

Los agentes de pastoral y los voluntarios deben ayudar a paliar la soledad de aquellos que están inmersos en ella desde la vertiente de la fe, de la relación con Dios. Cuando puede parecer que mucha gente no necesita de los demás, es claro que los vulnerables, entre los que la Pastoral de la salud tiene los enfermos y las personas mayores en situación de soledad, sí. El acompañamiento desde la fe ayuda en la soledad y hace que se sientan miembros de una comunidad, la comunidad eclesial, en la que todos tienen alguna misión que hacer y que a la vez hace que nunca estén solos, porque Dios mismo y la comunidad les apoyan.

Una buena compañía es aquella que sabe estar en silencio y acoger los sentimientos y permitir que fluyan entre palabras y gestos, escuchar historias... es medicina para la persona, es encontrar camino para encontrarse con Dios, para poder dialogar con él y poder ser transformados por su palabra, su amor y su presencia.

4.- Cuestiones para reflexionar

- a) ¿El hecho de “estar presentes” desde la Pastoral de la salud, es simplemente la presencia física, o debe caminar hacia “estar con” para hacer visible la presencia de Dios con los vulnerables?
- b) Pautas o acciones para poder iniciar un proyecto de acompañamiento a la soledad de los más vulnerables desde la Pastoral de la salud.

5.- Oración final

*Estas palabras son para ti, para que nadie lo sepa nunca,
nadie pensará en pedírtelo, nadie te lo agradecerá.*

Pero tú has estado a mi lado cuando tenía necesidad.

*Muchas veces he llorado sin que nadie se diera cuenta;
muchas veces he esperado sin que nadie se presentase;*

*muchas veces he tratado de comunicarme sin que nadie me escuche.
Pero tú siempre has estado a mi lado cuando tenía necesidad.
En los momentos de confusión, tu calma me ha confortado;
en los momentos de soledad, tu presencia me ha hecho compañía;
en los momentos de tristeza, tu comprensión me ha tranquilizado;
en los momentos de desánimo, tu presencia me ha alentado.
Te doy gracias por el tiempo que has dado y por no haberme abandonado.
Estas palabras son para ti, porque nadie sabrá nunca lo que has hecho.
Gracias desde lo más profundo de mi corazón, y que Dios te acompañe siempre.
(Arnaldo Pangrazzi)*

BIBLIOGRAFÍA

- Bermejo, José Carlos.** Cuidar a las personas mayores dependientes. Sal Terrae. Santander-2002.
- Bermejo, José Carlos.** Soy mayor. Reflexiones para compartir. PPC. Madrid-2009.
- Bermejo, José Carlos.** La visita al enfermo. Buenas y malas prácticas. PPC. Madrid-2014.
- Comisión Episcopal de Pastoral. Departamento de Pastoral de la Salud.** XXV años de la pastoral de la salud en España. Memoria de un largo camino. EDICE. Madrid-1999.
- Conargo Sánchez, Ángel.** Salud y felicidad. Sal Terrae. Santander-2017.
- Edoardo Vigano Dario.** Conectados y solitarios. A que renunciamos en la vida On line. Romana editorial. Madrid 2019.
- Elias, Norbert.** La soledad de los moribundos. F.C.E. Madrid-1987.
- Gevaert, Géry.** Jesús comunicador. Monte Carmelo. Burgos-2013.
- Instituto Nacional de Estadística (INE).** Encuesta continuada de los hogares españoles- 2017.
- López Arróniz, P.** Yo, enfermo como tú. San Pablo. Madrid-1995
- Pangrazzi, Arnaldo.** En mi dolor te invoco, Señor. Oraciones para la enfermedad y el dolor. Sal Terrae. Santander-2002.
- Pangrazzi, Arnaldo.** Dejarse curar por Jesús. Curar en el nombre de Jesús. Sal Terrae. Santander-2014.
- Rocamora Bonilla, Alejandro.** Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar. PPC. Madrid-2014.
- Rodríguez Olaizola, José María.** Bailar con la soledad. Sal Terrae, Santander-2018 (3^a edición).
- Rodríguez Sacristán, Jaime.** El sentimiento de la soledad. Universidad de Sevilla. Sevilla-1992.
- Sandrin, Luciano.** Compañeros de viaje. El enfermo y su cuidador. San Pablo. Madrid-2001.
- Secretariado Nacional de Liturgia.** Súplicas y meditaciones en la enfermedad. Madrid-1974.
- Torralba Roselló, Francesc.** Antropología del cuidar. Fundación MAPFREE-IBB. Barcelona-1998.
- Torralba Roselló Francesc.** El arte de saber estar solo. Milenio. Barcelona- 2010.
- VV.AA.** La soledad en España. Fundación ONCE/AXA. Madrid-2015.
- VV.AA.** La familia del enfermo. Labor Hospitalaria-1989 Vol. XXI, (nº 211).
- VV.AA.** Acompañar a la familia en la enfermedad. Labor Hospitalaria-2018. Vol. L. (nº 320).