

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

“Cuidémonos mutuamente”

Tema de formación 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 repercute 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)