

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

## “Cuidémonos mutuamente”

### Tema de formación 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 rellenar 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)*