



04/Soledad en la enfermedad

Pablo Morales Álvarez,
Coordinador de Pastoral.
Hospital Beata María Ana.
Madrid

Uno de los primeros desafíos para aquellos a los que nos toca acompañar vidas heridas es aprender a mirar con hondura el corazón, tanto el ajeno como el propio. Mirar con la mayor hondura posible el corazón del otro, pero también nuestro propio corazón.

Es evidente que vamos por la vida proyectando nuestras necesidades a los demás y hay que hacer un ejercicio de una cierta honestidad con uno mismo antes de comenzar a atender a los demás. Esta honestidad va a suponer una ayuda mayor y mejor. Es evidente que vivimos en la cultura de las redes sociales. Una cultura de la conexión, aunque no de la relación. Somos esclavos de los likes. Lugares y espacios en los que solo parece aflorar la alegría ruidosa, lo *"guay del momento"*. No las horas muertas. Ni las experiencias dolorosas. Se está, pero sin vínculo ni compromiso. Como seres que vivieran en el *"país de las maravillas"*. Sin embargo, en estos momentos vivir la vida con profundidad es más necesario que nunca. No se trata de llenarla de cualquier forma. Con cualquier contenido. Se trata de dotarla de sentido para uno mismo y para los demás.

Palabras clave: Soledad, Enfermedad, Acompañar, Paciente.

Uno de los primeros desafíos para aquellos a los que nos toca acompañar vidas heridas es aprender a mirar con hondura el corazón, tanto el ajeno como el propio. Mirar con la mayor hondura posible el corazón del otro, pero también nuestro propio corazón.

Es evidente que vamos por la vida proyectando nuestras necesidades a los demás y hay que hacer un ejercicio de una cierta honestidad con uno mismo antes de comenzar a atender a los demás. Esta honestidad va a suponer una ayuda mayor y mejor. Es evidente que vivimos en la cultura de las redes sociales. Una cultura de la conexión, aunque no de la relación. Somos esclavos de los likes. Lugares y espacios en los que solo parece aflorar la alegría ruidosa, lo *"guay del momento"*. No las horas muertas. Ni las experiencias dolorosas. Se está, pero sin vínculo ni compromiso. Como seres que vivieran en el *"país de las maravillas"*. Sin embargo, en estos momentos vivir la vida con profundidad es más necesario que nunca. No se trata de llenarla de cualquier forma. Con cualquier contenido. Se trata de dotarla de sentido para uno mismo y para los demás.

Key words: Soledad, Enfermedad, Acompañar, Paciente.

1/

¿Como entender la soledad hoy?

Seguro que si pusiéramos en común lo que pensamos sobre la soledad acabaríamos poniéndonos de acuerdo en que es como el colesterol. Existe una soledad mala, pero también una buena. Vaya por delante que no es un tema sencillo. Por eso espero ser capaz de dilucidar un camino que nos permita acercarnos a él sin dejar de lado el hecho de que pueda haber otras maneras de aproximarse al tema.

Algunos elementos que, a mi juicio, son constitutivos de la soledad:

- Se trata de una realidad compleja. Hay una soledad que se busca y se agradece. Otra que genera sentimientos contradictorios y dolorosos. Centraremos la atención en aquella soledad que provoca angustia, desconcierto, desilusión, y que, aunque en algunos momentos nos paraliza, a veces también nos pone en movimiento. No se puede trazar una línea continua que las delimite. Para cada sujeto hay una soledad y una manera de sentirla.

- La soledad es una compañera de viaje que siempre está, pero que en algunos momentos se hace más evidente y reclama atención, abra-

zos y palabras comprometidas. Es la vivencia de una experiencia que viene muchas veces acompañada de un sentimiento de tristeza, de orfandad... que puede incluso ser vivida a veces con agresividad.

- Antes de profundizar en esta soledad que muerde, unas palabras sobre la soledad agradecida. Existe una soledad habitada. Aquella que nos hace experimentar el encuentro: contigo mismo y con los demás. Una soledad buscada y encontrada. A veces incluso conquistada. Que se busca en el silencio y desde la distancia de los demás.

Que se convierte en esa “suave brisa” que refresca la vida y le inyecta energía. De esta soledad da gusto hablar. Es aquella soledad en medio de las ocupaciones diarias, de la prisa, de la limitación, del cansancio, donde también encontramos en la soledad un oasis que sostiene y alimenta la vida. Es la soledad habitada. Agradecida. Este tipo de soledad se puede encontrar también en los hospitales.

Aunque a veces a los pacientes no les resulte fácil encontrar un espacio para el encuentro. El goteo de personas que entran a menudo en la habitación de un paciente es casi continuo: familiares, voluntarios, auxiliar, personal de enfermería, personal médico... y a veces no favorecemos las condiciones para vivir la experiencia de una soledad que puede estar siendo incluso anhelada. Muchas veces, con la intención de que no esté solo, provocamos en el paciente el efecto contrario. Se siente todavía más solo al verse, ante ese goteo de gente, como una pieza de museo que todos visitan y ante la que depositan “buenas impresiones”. Todos dejan sus **likes**, pero no su comprensión, su escucha...

- Parto de la base de que en el fondo del ser humano hay una necesidad profunda de encuentro, intimidad y complicidad. No somos islas. Incluso en los momentos más “aislados” deseamos tener un “otro” con quien establecer cierto vínculo y sentirnos acompañados.

(cf. *El Naufrago*)¹. A partir de esa necesidad que habita en cada uno, encontramos algunas personas y relaciones que colman nuestra necesidad de encuentro y pertenencia, y otras que... no tanto.

- Por tanto, tres definiciones de soledad en las que luego profundizaré:

A) Soledad es no tener con quien compartir cierta intimidad y ternura. En otras palabras, es no tener una persona con quien conectar en lo profundo, por quien saberse comprendido.
B) Soledad es también sentirse lejos, a pesar de tenerla: lejos por la incomunicación, los problemas o el cansancio. Es ponerse un caparazón y no ser permeable a lo bueno que está ocurriendo. Es centrarse en el problema, más que en el progreso. Es una soledad que aísla.
C) La tercera soledad es la resultante de la discrepancia entre lo esperado y lo que se tiene. Es un juego de expectativas. Entre aquello que ofrezco y lo que espero.

Cuando no se me paga con la misma “moneda” surge la soledad de la incompreensión.

Suele ocurrir con personas que con un alto grado de empatía con los demás suelen esperar la misma respuesta de los demás y cuando no ocurre se produce la soledad de la incompreensión.

- La soledad es un tema complejo. Dependerá del tiempo, del lugar y de la persona. Hay muchas soledades. Hay mucho camino para el matiz. Y para aprender de la vida de los otros.

- Suele suceder que la gente más feliz tiene relaciones íntimas más satisfactorias. La felicidad rara vez nos la regalan. Lo normal es que se construya a base de esfuerzo. A veces con dolor. Otros con paciencia. Como dice el refrán: “**No se hacen tortillas sin romper huevos**”.

Dicen que la cantidad de excavaciones necesarias para encontrar petróleo rentable es de 247. ¿Podríamos ser felices a la primera y sin esfuerzo?

2/

Mirada cultural.

Byung-Chul Han, filósofo surcoreano, afirma que vivimos en la sociedad del rendimiento y por tanto hiper-exigida². Somos solo si estamos en el sistema y somos funcionales al mismo. Para estar hay que conocer su engranaje y ser parte activa de ella. Ante la falta de sentido, corremos sin tener una dirección clara. Existe una necesidad imperiosa de dedicarse a una tarea, una actividad que entendemos muchas como trabajo y que supone la totalidad de la existencia y no un medio para conseguir otros fines. Y, por lo mismo, somos incapaces de tener “**tiempos muertos**”. El sentimiento de culpa por el “**no hacer**” es una de las consecuencias más trágicas. Por eso Han postula la necesidad de la contemplación. De parar. De estar. Y dejar tiempo para mirar la vida con distancia y cierta hondura...

Esta manera de estar en el mundo también se puede observar en las habitaciones del hospital, en cómo se está y se acompaña a las personas enfermas. Muchas veces, cuando llegas a una habitación, la imagen que ves es la de un acompañante conectado a algún dispositivo móvil. Sin cruzar palabra con el paciente. Cada uno en su mundo. Hoy se está más pendiente del “yo” que del “nosotros”. La relación entre el aislamiento y las redes sociales es muy estrecha. Cuanto más tiempo se dedica a las redes sociales, mayor es la sensación de aislamiento.

Se teme que la soledad llegue a convertirse en una epidemia mundial. En Estados Unidos existen aplicaciones móviles para alquilar amigos³. Se puede solicitar por la aplicación personas que te acompañen a caminar. Hay fiestas de abrazos en domicilios particulares. Se pagan 20 euros por tocarse unos a otros sin interacciones sexuales. En un país donde la mitad de los adultos consideran que nadie los conoce realmente y un

1. Wilson se llama el balón de voleibol con el cual Noland establece un vínculo comunicacional. “El naufrago”.

2. Dicen que cada tiempo tiene sus propias enfermedades... Prueba de ello es que hoy las grandes enfermedades tienen que ver con el rendimiento: stress, depresión, gente quemada, déficit de atención... enfermedades psicológicas. De ahí que haya una sobremedicación en la vida de muchas personas. El hombre se explota a sí mismo.

3. Rent a friend. Amigos de alquiler. Otro botón de muestra: Sidewalk talk. La fundadora de esta organización junto a amigos se sentó en la calle frente a sillas vacías desplegadas para que quienes quisieran conversar con ellos lo hicieran. Tuvo tal éxito que ya está en muchos países.

LH n.326

46% reconoce sentirse solo a veces o siempre, la aparición de todas estas iniciativas demuestra la dimensión que empieza a tener el problema. Por tanto, la cuestión de la soledad está pasando de ser un tema psicológico a ser un asunto estructural⁴.

3/

La soledad en la enfermedad.

Sabíamos desde hace mucho tiempo que tener alrededor suficiente gente es importante y que sentirse solo es perjudicial. Pero lo que resulta más notable, según los datos acumulados actualmente en la literatura científica y en varios estudios, es que lo importante no es si estás solo o no, sino si te sientes solo o no.

Puedes tener una amplia familia o estar en medio de una multitud, y sin embargo sentirte solo. Y esto no tiene únicamente un impacto negativo sobre el funcionamiento del cerebro y la capacidad cognitiva de las personas, sino que además limita los efectos positivos de otras cosas.

Es evidente que la enfermedad viene muchas veces acompañada de dolor, sufrimiento, incertidumbre y soledad. Nos sitúa en la realidad al ponernos en contacto nuestras limitaciones y también con nuestras ganas de luchar. Saca de nosotros lo mejor y lo peor. Nos centra en lo importante. La respuesta personal y la del entorno van a depender de la gravedad del diagnóstico de la enfermedad. No se vive igual una simple cirugía que un diagnóstico terminal. Así como para cada persona hay una manera propia de vivir la enfermedad, hay también una manera propia de vivir la soledad. Dependerá de su historia y de su manera de vivir la vida.

La muerte y la enfermedad son dos de los grandes tabúes actuales. La gente no quiere verlas. Hablar de ellas resulta impúdico. Preferimos pensar que es una realidad que concierne solo a los demás.

Una de las grandes tareas nuestras es ayudar a cerrar procesos. Dejar que las personas decidan sus tiempos y espacios. Acompañar a personas enfermas es acompañar a vivir la vida en su totalidad, tal cual es. Eclesialmente se ha hecho mucha retórica sobre el dolor. La enfermedad es dolorosa. Creo que lo importante es en qué puede convertirse y qué se puede extraer de esa experiencia dolorosa.

No deseo echarle almíbar a la soledad. Sí creo que está en nuestras manos acompañar esa realidad de tal manera que no sea una experiencia de agonía sino, por el contrario, de encuentro y crecimiento personal. A veces no podemos impedir la soledad pero sí podemos impedir que nos aniquile o aniquile a otros.

Según algunos estudios, la soledad aumenta un 30 o 40 % el riesgo de muerte. Habría que considerarla, por lo tanto, un factor que puede minar la sanación de la enfermedad. Muchos coinciden en que la soledad es más perjudicial para la salud que el tabaco o el alcohol. En nuestros hospitales deberíamos ser capaces de preguntarnos:

“¿Qué necesito saber sobre ti, como persona, para darte la mejor atención posible?”.

Se trata de una pregunta que evitaría mucha soledad, mucho sufrimiento. Escuchar y comprender al paciente en sus necesidades está relacionado con el respeto por la dignidad de la persona. Si nos hiciéramos esta pregunta, habría más humanidad y menos soledad. Más solidaridad. Porque lo contrario de la soledad es la solidaridad.

5. Reino Unido creó el ministerio de la soledad. Emiratos Arabes creó el Ministerio de la felicidad.

“Según algunos estudios, la soledad aumenta un 30 o 40 % el riesgo de muerte. Habría que considerarla, por lo tanto, un factor que puede minar la sanación de la enfermedad”

4/

Manifestaciones de la soledad.

En un hospital hay muchas manifestaciones de la soledad. Solo enunciaré algunas. Hay muchas más.

Soledad en el momento de tomar decisiones importantes

- En reiteradas ocasiones los pacientes y los familiares o tutores se enfrentan ante un sí o un no cuyas consecuencias durará toda la vida. ¿Cuál será la mejor decisión?, suelen preguntarnos. O: ¿Me estoy comportando de manera justa? En muchas ocasiones, el comenzar la sedación supone para los familiares un gran desgarró. Es el momento del dejar partir. Es prepararse para el vuelo. Es hacer el cheking. Ya no hay vuelta atrás.
- Como diría Ortega y Gasset, la soledad es una condición radical del ser humano. Estamos solos ante nuestras propias decisiones, ante la vida y la muerte, por mucha compañía que tengamos. Decidir supone elegir. Cualquier decisión trae consigo el riesgo de la equivocación.

Conspiración del silencio

- Es una barrera en torno a la verdad. Es vivir medias verdades, o lisa y llanamente fantasear la verdad.
- En la vida hemos aprendido a protegernos mutuamente unos a otros. No queremos que los demás sufran. Entonces, todos actúan en torno al enfermo ocultando la verdad o incluso mintiendo, fingiendo alentar y augurando una llegada a buen puerto que no se va a producir nunca. Es la soledad del que cuida

y no puede compartir su sentir. Es la soledad del que experimenta que se apaga y no puede despedirse.

- Es ver desvanecerse al otro creyendo que ni intuye ni entiende lo que le está pasando aunque la mayoría de las veces sepa perfectamente en qué punto del proceso está.
- Es, por excelencia, el silencio habitado pero que muerde. Habitado por los miedos aprendidos; sobre todo el miedo a ver sufrir al otro. Es la soledad que cierra puertas y ventanas, y deja ver la casa solo desde el exterior donde perros guardianes, feroces y violentos, impiden entrar a sentarse y conversar.
- No dejamos que hable la verdad de la vida. La soledad no nos haría sufrir si supiéramos acompañarnos mutuamente.

Incomprensión. Entre aquellos que exigen y las fuerzas del que lucha

- Es la soledad del que se siente exigido por otros y no se siente comprendido. Es caminar con zapatos distintos, sin hacer en ningún momento el ejercicio de cambiar de zapatos. A veces cuando nos ponemos en los zapatos de otros atisbamos lo que el otro está viviendo. ¿Cuántas veces oímos a familiares quejarse de sus pacientes por su supuesta “flojera” o “pereza” en el momento de trabajar o hacer lo que los médicos exigen? Sobre todo en pacientes de Daño Cerebral. Es habitar mundos distintos.
- Es la soledad del que siente y cree que los otros no le entienden o no entienden el proceso de su enfermedad.

Silencio de Dios

- Al creyente tarde o temprano le surge la pregunta por la presencia de Dios en estas circunstancias. Es la pregunta de la teodicea. La pregunta por el sufrimiento y el silencio de Dios.

LH n.326

- ¿Qué supone dejar a Dios ser Dios en este momento? A veces el “celo apostólico” empaña una verdadera experiencia de Dios. Dios desea en ese momento ir con más calma porque yendo así va más de prisa.
- Dios no tiene el nombre de victoria ni tampoco el de fracaso. El éxito puede embriagar a veces. El fracaso nos vuelve más humanos. Más sensibles. La soledad tiene algo de “fracaso”. Es el momento para dejar hablar a Dios.
- Con la encarnación Dios ha elegido una manera singular de hacerse próximo a nosotros. A Dios le gusta camuflarse en aquello que aparentemente no es Dios. Es la pregunta del resucitado a María: “¿Por qué buscáis entre los muertos al que está vivo?”

Al resucitado, a Dios, no solo se le busca en lo sagrado sino también en lo profano. De ahí que siempre es necesario, en los momentos de enfermedad, la manera propia de estar Dios acompañando. De modo contrario, se experimenta a un Dios lejano y por tanto cierta soledad espiritual.

Temporalidad. Distinta lectura del tiempo

- Tiempo del que padece y del que acompaña. En familiares cuando se alarga la agonía... Quieren que acabe ese calvario, que se hace tan largo y doloroso. No quieren ver cómo sufre. Es la lentitud del paso del tiempo.
- Cuanto más sola se sienta una persona, el paso del tiempo se hará más lento y doloroso. Los días son tediosos y pasan despacio. Aburren.
- El tiempo muchas veces en un hospital más que lineal es circular. Siempre es más de lo mismo. No hay muchas veces una secuencia de progresos. Los hallazgos son los mismos. No hay novedad. El eterno retorno es la precaria y atroz sensación continua que nos indica que esto ya lo vivimos, que esto ya lo intentamos, que esto ya fracasó. No hay progreso real, porque los que cambian son los decora-

dos pero no las situaciones básicas y vitales. Todo se mantiene igual. Es el eterno retorno. Esta repetición de situaciones básicas, más que de hechos concretos, provoca la sensación de que lo que está pasando ya había pasado, de que los acontecimientos se repiten, de que vuelven una y otra vez.

- Ni qué decir cuando los pacientes entran en un estado agónico... Cuantas veces nos dicen los familiares: “Queremos que esto se acabe ya. Se está siendo eterno.” Revertir la situación supone comprometerse con los pacientes y familiares y acompañar. Más cuando los familiares no desean despegarse de la habitación por temor a que muera en su ausencia. Es un tiempo acotado a la realidad que desgasta.

Vejez. Deterioro físico y mental. La reducción de vida social. Falta de vinculación comunitaria

- Igual que la sonrisa de un niño es un regalo, también lo es, e incluso en mayor medida, la sonrisa de un anciano. Nuestros hospitales están llenos de personas mayores tristes. Gente que ya no espera nada de la vida. Para muchos es una “bendición” estar ingresado.

Reciben la atención, el cuidado y la compañía que no encuentran fuera... Hay muchos ancianos que han ido quedándose solos poco a poco. Es la imagen de la persona mayor esperando la muerte. Como si el tiempo se hubiese detenido y solo quedara esperar.

- Más allá de sus necesidades, no hay nadie que les saque de su mundo. Que les abra ventanas al mundo. En Barcelona hay muchas iniciativas para acompañar a personas mayores. Personas a quien nadie les da los buenos días. Personas con las que nadie se sienta a hablar gratuitamente.
- Hoy por hoy muchos mayores son apartados y desprovistos de la atención familiar. Hoy tenemos residencias de mayores que son auténticos guardamuebles de viejos. Esperan a

Godot viendo la televisión. Es por ello que es necesario replantearse el cuidado integral con nuestros pacientes. Para muchos la vejez es aquel jardín vacío en el que nada crece ni va a crecer, excepto la pena.

La gente mayor v/s gente joven. Hay un **desfase generacional** entre su vida y la vida y el ritmo de los más jóvenes. Nos cuesta reconocerlos en los otros. Hay tal diversidad que no encontramos muchas veces personas “iguales”. Sobre todo entre la gente mayor.

- Los cambios culturales se han producido tan rápidamente que muchos de ellos se han quedado out line.
- Hoy vemos muchas veces hijos y familiares que no tienen tema en común para conversar. No hay sintonía.
- Qué bien vienen los encuentros intergeneracionales. El tener una excusa para compartir lo vivido. ¿Cuánta alegría experimentan los mayores cuando les preguntas por sus “batallitas”? ¿En qué trabajó? Cuéntame de tu familia. De tu pueblo, tu gente.

Las resistencias histórico-familiares: Cuando acompañamos y la familia se extraña de que el paciente se abra con nosotros más que con ellos, yo les digo que es por la novedad. Es la mirada inocente. No hay resistencias históricas. Es la mirada ingenua, sin prejuicios, que se acerca con bondad. Esa cara nueva se agradece. Como cuando cambias de ciudad. Es una oportunidad para volver a comenzar.

- La soledad unida a la incomunicación generan violencia. Es importante entender la raíz de esa violencia, los móviles de esa violencia, y, sobre todo, las consecuencias de esa violencia en las personas que le acompañan.

El perdón no dicho. No formulado. Hay situaciones en las que se perdona pero se sigue sanando... y es necesario reparar.

- Me parece importante trabajar el perdón. A veces tiene que ser en un momento preciso, pero otras se puede trabajar la experiencia del perdón. Integrar a las “víctimas”. Hacerlas parte del proceso de reconciliación. Que el perdón sacramental se extienda a la vida cotidiana.

- Es evidente que el perdón sacramental “actúa”, opera, pero se hace necesario extender esa reconciliación a los demás, especialmente a quienes han sido víctimas. Es importante que ellas se sientan escuchadas y puedan elaborar el perdón.

La muerte

- Ante la muerte existen muchas formas de posicionarse. Hay quienes la viven con total naturalidad y quienes la colorean de diferentes maneras. Ante ella, cada persona proyecta sus propios sueños y miedos. Los creyentes sabemos que no hay un vacío. Sin embargo, esto no nos impide sentir miedo.

Soledad institucional:

- Una cosa es tener amistades y otra, muy distinta, es sentirte acompañado en el ingreso. La soledad no depende de cuánta gente se conoce, sino de a cuánta gente se siente cerca en determinado momento. La proximidad es importante. Provocar el encuentro. La hospitalidad ha de ser el primer y último valor que hay que vivir con el paciente y las familias.
- El dolor emocional de la soledad es tan grande que daña la confianza en uno mismo y, como autoprotección, se pierden la confianza en los demás y la esperanza.

5/

Posibles estructuras de apoyo para ayudar a vivir la soledad.

Se entiende por estructura de apoyo todo aquello que nos permite ver en el fondo de nuestra vida y en la de los demás. Aquello que ayuda a crecer. Aquello que facilita que el otro pueda crecer y sentirse acompañado.

Algunos preámbulos antes de enumerar algunos elementos que ayudan a profundizar.

- Tenemos que ser capaces de generar conversaciones que abran espacios a lo profundo de la vida desde lo cotidiano.

Que generen confianza para la confidencia desde la gratuidad. Para eso ayuda que tanto el que acompaña como el acompañado nos sintamos “**compañeros de viaje**”. Tenemos que ir más allá de la relación entre “**afligidos**” (ellos) y “**sanadores**” (nosotros).

- Como iglesia nos habían enseñado las respuestas a las grandes preguntas y necesidades de la humanidad... hoy las preguntas son distintas y no sabemos cómo responder... la mirada ha de ser desde el Evangelio. De ahí la necesidad de comprender una nueva manera de estar y acompañar en la iglesia.

- A menudo tenemos que hacernos la pregunta por la manera de entender y vivir el evangelio. Una auténtica espiritualidad comprueba su validez, se verifica y se hace creíble en lo cotidiano de la vida. Lejos de oponerse, como equivocadamente se ha pensado muchas veces, espiritualidad y vida llegan a su respectiva plenitud solo cuando van juntas.

- Elementos que ayudan:

- Movilizar el deseo... Por lo menos, como dice San Ignacio, tener el deseo del deseo. Tenemos que ser grandes conversadores. Tenemos que ayudar a verbalizar la experiencia y confiar en que la persona tiene los recursos para salir adelante. Hay que intentar conectar con las grandes motivaciones interiores que le han movido en la vida.

- Pregunta mágica / milagro. ¿Qué debería pasar para que te sintieras mejor? A partir de ahí trabajar. Hay situaciones donde la mirada corta impide el cambio. A veces es necesario poner la mirada un poco más lejos de tal manera de atisbar un futuro distinto. Para aquellos que acompañamos tenemos que aprender a más que leer entre líneas hay que leer las líneas. Somos dados a ir más allá de lo que nos cuentan. No rasquemos donde no pica.

- Crear centros y lugares donde se respire calor de hogar. **P. Francisco**. Hay una hospitalidad espacial. No solo las personas curan sino también los espacios. Hay que repensar los espacios. Hoy más que nunca es necesario conectar con lo esencial de la vida. Para ello el hospital puede ser un buen lugar. Hay tiempo y si favorecemos el espacio puede hacerse una buena conjugación dando como resultado experiencias positivas.

- Hacer preguntas en voz alta para que los demás escuchen lo que a veces no se atreven a preguntar por las razones que sea... tenemos que ser puentes entre dos mundos emocionales. Ayudar a romper esa barrera histórica que no permite asombrarnos de la vida de los demás. Hay que ayudar a ventilar la vida. Una conversación de ventanas abiertas al exterior, por donde se puedan colar otros aires. El aire fresco del otro, de los otros, de lo otro, de lo distinto. Otras sensaciones.

Las plantas para vivir no solo necesitan agua sino también aire. Muchas personas experimentan soledad por una falta de contacto

“Estructura de apoyo es todo aquello que nos permite ver en el fondo de nuestra vida y en la de los demás.”

con la realidad. Con su entorno. Ponerlos en contacto con voluntarios, con otras personas... los lugares comunes del hospital.

- Tenemos que generar sentimientos de pertenencia y significación. “**Tú eres importante**”. Cuando alguien me pregunta quién paga tantos cuidados, le digo: “**La Comunidad de Madrid. Porque tú lo vales**”.

- La confianza se cuece a fuego lento. Día tras día. Desde la gratuidad y el compromiso con los pacientes.

- Escribir. Lo vivido no queda atrás. No fue consumido sino almacenado; está allí, listo para volver a ser leído y reinterpretado una y otra vez.

- Hay que abogar por ciertas dosis de soledad (estar sin compañía). Defender la necesidad de estar solo y dejar estar solo, porque eso es importante tanto para el bienestar emocional.

- Reivindicar un minimalismo digital que supone poder y saber desconectar.

- Disposición del que acompaña: Vivir desde y en la gratuidad. Lo que significa no hacer las cosas para o porque me las agradezcan, me recompensen o me alaben, sino con la generosidad que me da el sentirme previamente amado.

Y nos hacemos capaces entonces de descubrir, ¡tantas y tantas veces!, la sencilla verdad del evangelio. La presencia silenciosa de Dios en las personas.

Quien tiene la experiencia de Dios en la vida experimenta muy hondamente que Dios es siempre nuevo, que es un Dios que no nos deja instalarnos y nos obliga frecuentemente a salir de “**nuestra**” tierra” e ir al encuentro del otro.

Vivimos en una cultura del mensaje. Solo lo que tiene el sabor de lo vivido implica al oyente.

6/

Invitación.

Por último, la experiencia de acompañar a personas en la enfermedad nos evangeliza. Nos cambia el corazón. Es una evangelización silenciosa las más de las veces, pero de una insospechada profundidad y fuerza.