

10/Recursos

112 Recursos: Bibliografía sobre soledad.

LH n.326

01/10 Bibliografía sobre soledad.

Biblioteca Provincial San Juan de Dios.

Acompañar la soledad. Formación. Pastoral de la salud nº17. Madrid. Edice Editorial. 2019



Benasayag, M. Nunca más solo, el fenómeno del móvil. Arganda del Rey (Madrid): La Oveja Roja; 2007

Brothers, J.

Vivir sin él: cómo superar el trauma de la soledad. Barcelona: Grijalbo; 1992

Crane, J.

Último sábado de soledad. Barcelona: Ediciones La Cúpula; 2016

Elias, N.

La Soledad de los moribundos. México: Fondo de Cultura Económica; 1987

Falk, F. A.

Yo sola: el arte de ser una mujer sola. Barcelona: Granica; 2008

Gándara, J.

Envejecer en soledad: repercusiones psicopatológicas de la soledad en los ancianos. Madrid: Popular; 1995

Gordon, G.

Solitude and compassion: the path to the heart of the gospel. Maryknoll, N.Y.: Orbis Books; 2009

Hirigoyen, MF.

Las Nuevas soledades: el reto de las relaciones personales en el mundo de hoy. Barcelona: Paidós; 2008

Irimia, P.

Superando la soledad: la educación de la persona con discapacidad intelectual. Madrid: Fundamentos; 2006

Martínez, R. y Celdrán, M.

La Soledad no tiene edad: explorando vivencias multigeneracionales.

Barcelona:

Amics de la Gent Gran; 2019

Millás, J. J.

La Soledad era esto. Barcelona: Destino; 2003

Morey, M.

Pequeñas doctrinas de la soledad. Madrid: Sexto Piso; 2007

Pinazo, S. y Donio, M.

La Soledad de las personas mayores: conceptualización, valoración e intervención. Madrid: Fundación Pilares; 2018

Rodríguez Olaizola, J. M.

Bailar con la soledad. Madrid. Sal Terrae. 2019

Skliar, C.

Escribir, tan solos: una biblioteca de la soledad: (breves ensayos sobre la literaria soledad). 2a ed. Madrid. Mármara Ediciones. 2017

Torralba, F.

L'art de saber estar sol. Lleida. Pagès Editors. 2009

Ussel, J.L de.

La Soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales: análisis cualitativo. Madrid. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. 2001

Valtier, A.

La Soledad en pareja: islas del sentimiento amoroso. Barcelona, Paidós, 2004

113

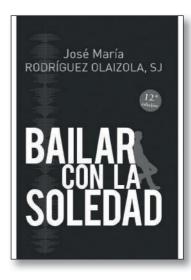
La Soledad existencial al final de la vida [tesis doctoral] Barcelona. Universitat Autònoma de Barcelona, 2019

Wlodarek, E.

¿Por qué estoy solo?: Estrategias para estar bien acompañado. Barcelona. Grijalbo Mondadori. 2000

Recomendación bibliográfica: **Hno. José Luis Fonseca**

Rodríguez Olaizola, J. M. Bailar con la soledad. Madrid. Sal Terrae. 2019



Yo diría que este es un libro de obligada lectura en esta sociedad nuestra tan intercomunicada y al mismo tiempo con tanto sentimiento de soledad. Como muy bien dice el autor, José María Rodríguez Olaizola, necesitamos el silencio para el encuentro verdadero como seres humanos y corremos el riesgo de quedarnos en la superficialidad que no nos permite ninguna de las cosas ni habitar la soledad ni enriquecer el encuentro humano.

Recursos: 114

Bibliografía sobre soledad.

LH n.326

El libro contiene cuatro apartados donde el autor desgrana diferentes modos de poder mirar de frente y ver la soledad desde la inoportunidad de la misma hasta su necesidad para enriquecer los encuentros humanos y que sean de verdad encuentros de personas en la diversidad que somos cada uno.

Para ello, invita a reflexionar sobre las tensiones humanas que se viven entre la cercanía y la necesidad de distancia para ser uno mismo en las paradojas de encuentro y separación, afecto y frialdad, caricia y lejanía, compromiso e indiferencia. Y en toda esa experiencia de recorrido no podemos olvidar nunca que el caminar por la vida en sí mismo ya tiene muchos rostros y es un acontecimiento solitario e individual que nadie puede hacer por mí. La soledad es un lenguaje que nos habla de amor y otras de fracaso. Otras de limitación y cansancio, de competitividad, de culpa de inseguridad y hay además una larga lista de posibilidades en su aparición en la vida.

La soledad también nos examina de nuestro modo de relacionarnos, es decir, si lo hacemos desde el interés, el trabajo, la diversión, el ocio, la atracción, el deseo, la necesidad, la rutina, pero después de todos estos modos podemos y seguramente debemos cuestionarnos ¿dónde está el lugar y el tiempo para lo más personal, lo más íntimo? Afirma el autor que uno de los aprendizajes más complejos hoy en día es encontrar el tiempo de calidad para la construcción de relaciones más sólidas y llegar a las conversaciones profundas. ¿Por qué no oímos opiniones más cautelosas, más matizadas, más razonadas, más complejas? Porque nuestro mundo da altavoces a los extremismos y a los estridentes.

"Una de las mayores pobrezas de la cultura actual es la soledad fruto de la ausencia de Dios en la vida de las personas y de la fragilidad de las relaciones" (Del Sínodo de la familia). Hay una soledad hecha de expectativas incumplidas, de sueños frustrados, de anhelos que no terminan de colmarse y, por tanto, cuando eso que se espera no termina de llegar, toca procesarlo en soledad. También hay mucho espacio de soledad en nuestra vida cuando las relaciones se construyen desde la utilidad y no dese la gratuidad.

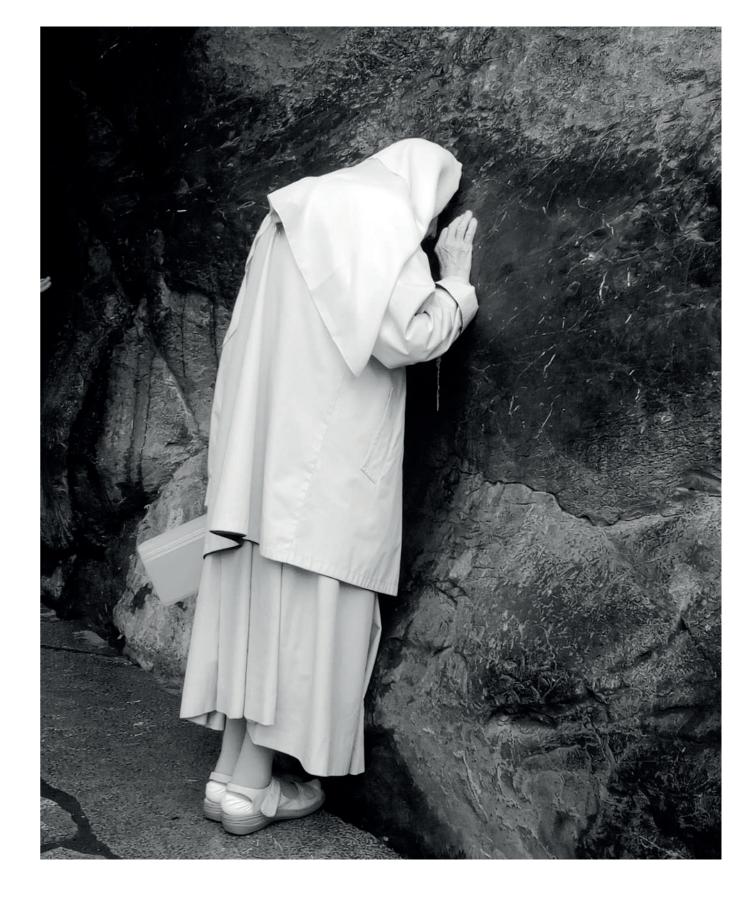
La experiencia del fracaso puede ser muy solitaria.

afecto y frialdad, caricia y lejanía, compromiso e indiferencia. Y en toda esa experiencia de recorrido no podemos olvidar nunca que el caminar por la vida en sí mismo ya tiene muchos rostros y es un acontecimiento solitario e individual que nadie puede hacer por mí.

Por todo ello, es bueno que aprendamos a tratarnos en el roce cotidiano, a convivir en la serenidad en las tensiones del día a día; a saber vivir los momentos de celebración y éxito, pero también saber vivir en los momentos de fracaso y de miedo.

Una gran virtud que nos sitúa bien en la vida es la gratuidad, es la disposición a poner y dar/darse, sin exigir nada a cambio.

El autor nos hace una buena propuesta y es la de que hablemos a Dios desde donde estamos y desde lo que somos; desde la alegría y gozo de unos momentos y desde las realidades de tener el corazón encogido y dolorido en otros.



115

Recursos:

116 La soledad en el cine.

LH n.326

02/10 La soledad en el cine.

Juan Manuel Bajo Llauradó,

Máster en Gerontología Médica y Psico-social. Delegado de la Pastoral de la Salud de Tortosa.

La soledad del ser humano ha estado y está presente innumerables páginas de la literatura, en infinidad de obras de arte y de importantes producciones cinematográficas. Es un tema recurrente en el cine y de gran actualidad que ha sido elegido por la pastoral de la salud para afrontarlo en la Campaña del Enfermo 2020.

El cine no solo se analiza la soledad física del ser humano, sino sobre todo la soledad existencial. Es un tema transversal en muchas películas que denota la sed de saciar la respuesta a esta cuestión profunda del ser humano.

El cine nos muestra a menudo cuáles son las causas y consecuencias de la soledad. Abordamos el tema en tres bloques. Profundizaremos en el mismo repasando de manera sucinta algunos ejemplos fílmicos de los últimos años.

1/

La soledad como situación angustiosa del ser humano.

No todo el que está rodeado de gente está verdaderamente acompañado; a veces el que a simple vista nos resulta solitario es en realidad el líder de un grupo de personas. Podemos desde esta simple experiencia citar películas que ilustran este vasto espectro de la soledad: la soledad imperiosa impuesta por la realidad circunstancial del ser humano se expresa en la película "Naufrago" (2006) de Robert Zemeckis. El protagonista después de sufrir un accidente aéreo y luchar titánicamente por subsistir en una isla completamente solo y vencer la tortura de la soledad, arriesga su vida adentrándose mar adentro para sobrevivir. La necesidad de vencer esta soledad existencial en este mundo tan hiperconectado e hipercomunicado y líquido, aparece también en "Her" (2013) de Spike Jonze, donde se ve la interrelación que se establece entre un ser solitario y una máquina que depende de una inteligencia artificial.

La soledad de diferentes situaciones del ser humano.

La situación de soledad se expresa en diferentes situaciones -que afectan a los seres humanospropiciadas por diversos motivos, políticos, sociales, culturales o por cuestiones personales y sentimentales. Ejemplo de ello son "Taxi driver"

(1975) de Martin Scorsese y "El circo de las mariposas" (2009) de Joshua Weigel. Se observa la soledad como síntoma de la vulnerabilidad del ser humano ante una sociedad que no acepta tal condición y que le estigmatiza como efecto de alienación social o como una irresolución de estados emocionales complejos provocados por la propia sociedad.

117

La soledad aparece también como resultado de situaciones que afectan a la persona como un elemento catártico y necesario para encontrarse a sí mismo: dilemas humanos, dudas, angustias, indecisiones e injusticias que experimenta el ser humano. Citamos tres que producen heridas muy profundas: el amor, la enfermedad y la muerte. La convivencia de dichas situaciones con la soledad aparece en "C'est la vie" (2013) de Jean-Pierre Améris, en la que el protagonista experimenta la experiencia de la soledad ante estas tres heridas.

Pero vamos a centrarnos en la soledad que se experimenta en la enfermedad y en las diferentes etapas vitales del ser humano:

- Soledad y enfermedad en el hospital y el domicilio. Quizás la cinta que ilustra mejor la soledad y la desolación es "Amar la vida" (2001) de Mike Nichols. La protagonista siente la soledad al pasar los días en el hospital rodeada de personas con un trato especial pero sin nadie con quien realmente conversar. Llega a decir con cierto aire de tristeza: "Me siento aislada, no por el cáncer, sino por el tratamiento del cáncer". Para la experiencia de soledad en el domicilio proponemos "Elegir un amor" (1991) de Joel Schumacher. El cuidador se da cuenta que todo lo externo y lo cómodo y confortable de la casa propia no ayuda a encontrar la ayuda necesaria para vencer la soledad que produce la enfermedad.
- Soledad en la infancia y la adolescencia. Referimos aquí dos películas cuyos personajes centrales son niños, con distintas edades, que a través de sus ojos nos ofrecen la visión de sus familias o de la sociedad en que se desenvuelven,

y la reflexión sobre esa situación vital y la soledad les golpea: Una es "Cartas a Dios" (2009) de Eric-Emmanuel Schmitt, donde se trata una situación especialmente dura: la enfermedad y la muerte de un niño de corta edad. Esta situación provoca al protagonista una auténtica sensación de vacío y soledad de todo y de todos. Mamie Rose le ayudará a abrirse, a adaptarse a la enfermedad y a la muerte a través de un simple juego. La otra es "Planta 4a" (2003) de Antonio Mercero que refleja la soledad en esta etapa vital. Un grupo de adolescentes forma parte de un microcosmos muy especial, la planta de traumatología de un hospital (4ª planta).

A lo largo de la cinta van descubriendo la importancia de la amistad y la pertenencia a un grupo. Pero también hace aparición a lo largo de su estancia la soledad pretendidamente autosuficiente de ellos a lo largo de su proceso hospitalario y encuentran en el humor la fuerza vital para sortear su suerte en ese microcosmos.

- Soledad y la persona mayor. Quizás sea en este colectivo donde se exponen de manera más reflexiva las causas e implicaciones de la experiencia de soledad que sobreviene a todo ser humano al llegar a la ancianidad. La primera es "Fresas salvajes" (1975) de Ingmar Bergman, que refleja el viaje hacia la soledad al llegar a esta edad. El recuerdo es lo único que queda, porque es lo único real que se ha tenido y que ahora se escapa de las manos.

La segunda es "Arrugas" (2011) de Ignacio Ferreras que reflexiona sobre la soledad del mayor cuando enferma en una sociedad donde no hay cabida para ellos. La persona mayor ha dejado de ser un referente en una sociedad deshumanizada. Hay falta de empatía y sensibilidad, cuando uno tiene que vivir la soledad hospitalizado o ingresado en un centro gerontológico, por no decir una imposibilidad de mantener una comunicación auténtica. Ambos films llevan a la reflexión de decidir cómo se gestiona la soledad en la persona mayor. ¿Qué es más adecuado: ser solitario o vivir sólo en compañía?

Recursos:

La soledad en el cine.

LH n.326

3/

Acompañar la soledad.

A veces la soledad nace de no verse uno bien, de no saberse reconocer, de levantar muros para estar en guardia. La función de los que acompañan a las personas en la soledad es ayudarles a abrir la puerta a la posibilidad del encuentro consigo mismo, como purificación del "yo". En "Hacia rutas salvajes" (2007) de Sean Penn, un joven hastiado del mundo que ha sido empujado a vivir, deja sus posesiones y sus ahorros a la beneficencia y abandona el mundo civilizado con rumbo a la salvaje Alaska para entrar en contacto con la naturaleza y descubrir el verdadero sentido de la vida.

El acompañar aparece como remedio de la tristeza y la enfermedad en "Siempre Alice" (2014) de Richard Glatzer y Wash Westmoreland. Esta cinta refleja el paso de la conciencia a la inconsciencia, contada a través la enfermedad del Alzheimer. Nos presenta la mirada vacía y solitaria de aquel que se enfrenta a algo desconocido y en la que nadie le puede acompañar.

La protagonista reflexiona sobre lo que representa esta durísima enfermedad. Es una bonita reflexión sobre el dolor y la soledad de esta enfermedad, y resulta alentador que la única palabra que permanece y no desaparece es "amor".

Acompañar la soledad de los mayores. Las personas que envejecen en solitario tienen más riesgo de sufrir soledad y esta experiencia psicológica compromete su calidad de vida y su envejecimiento activo y saludable.

Dicha experiencia se refleja en la soledad y la inadaptación de la persona mayor en la sociedad contemporánea, y la necesidad que tienen para salir de esa triste situación. Se propone la apertura al otro como soledad compartida.

Esta realidad se ve en el acompañamiento que hacen mutuamente los protagonistas de "Mi amigo Mr. Morgan" (2014) de Sandra Nettelbeck. Un profesor de filosofía retirado y no adaptado a la soledad de todas las circunstancias vitales que le han acontecido conoce una joven parisina. De pronto sus vidas cambian, y nos permite comprender las decisiones que toman los protagonistas al visibilizar las emociones y los valores que les hacen progresar, en su entorno y circunstancias concretas.

118

Para acompañar al **final de la vida** hay que ser capaz de enfrentarse a los propios miedos ante la muerte. Sólo así se puede afrontar dicho acompañamiento de calidad y facilitar una comunicación auténtica. Aprender a morir implica aprender a vivir. Y eso se hace desde uno mismo.

Las creencias espirituales son importantes para afrontar el final de la vida. El acompañamiento al que muere es un viaje que transforma profundamente, humaniza, es una fuente de sabiduría. Implica ser honestos con el otro, acompañando desde la Verdad. Esto es lo que nos transmite la escena de la muerte de Anielo, un niño de la calle en los brazos del Dr. Moscati en la playa de Nápoles, en el film "Moscati, el médico de los pobres" (2007) de Giacomo Campiotti.

Hay películas más atrevidas que nos invitan a reflexionar sobre la soledad y a manejarla con destreza; sugieren la necesidad de acudir a acompañarla desde la esperanza, y desde la óptica cristiana, como trascendencia. En los cinco primeros minutos de "La La Land" (2016) de Damien Chazelle, la letra de la banda sonora nos traslada a romper la armonía monótona de la sociedad actual desde el sueño de la vida para que nuestra vida tan efímera y líquida tenga algún halo de sentido y esperanza.

