Temas preparados por la Delegación Episcopal de Pastoral de la Salud de la Archidiócesis de Madrid

Oración

Dios, Padre de todo consuelo, abre nuestros ojos para que conozcamos las necesidades de los hermanos;

inspíranos las palabras y las obras para confortar a los que están cansados y agobiados;

haz que los sirvamos con sinceridad, siguiendo el ejemplo y el mandato de Cristo.

Concédenos estar atentos a las necesidades de todos los hombres

para que, participando en sus penas y angustias, en sus alegrías y esperanzas,

les mostremos fielmente el camino de la salvación y con ellos avancemos en el camino de tu reino.

Que tu Iglesia sea un vivo testimonio de verdad y libertad, de paz y justicia,

para que todos los hombres se animen con una nueva esperanza.

(De las *Plegarias Eucarísticas para diversas circunstancias II* y *III*)

O bien

Dios, Padre nuestro, ternura infinita, tú conoces a cada uno, con su historia, sus esperanzas, sus heridas y su deseo de ser amado. Ven y únete a nosotros, en la intimidad de nuestras vidas y danos tu confianza, tanto en días felices como en noches inquietas.

Jesús, Hermano nuestro, Tú que te has acercado a los hombres y mujeres, heridos por su vida, en su cuerpo y en su vida interior, ven a levantarnos y sanarnos, con tu Palabra, tu Amor y tu Perdón.

Espíritu Santo que renueva y da aliento, ven a visitar a los que pasan por la soledad y a quienes les cuesta creer en un mañana feliz. Apoya a quienes traen cercanía y consuelo. Da a todos paciencia y paz interior. Amén

(Del Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral “Acompañar a personas con sufrimiento psicológico en el contexto de la pandemia covid-19”).

I Sufrimiento psicológico: perspectiva antropológica y bíblica.

1. Textos bíblicos

“No te abandones a la tristeza, ni te atormentes con tus pensamientos. La alegría de corazón es vida para el hombre y la felicidad le alarga los días. Distrae tu alma y consuela tu corazón, aparta de ti la tristeza; pues la tristeza ha perdido a muchos, y no se saca ningún provecho de ella”. (Eclo 30,21-23).

“En verdad, en verdad os digo: vosotros lloraréis y os lamentaréis, mientras el mundo estará alegre; vosotros estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría. La mujer, cuando va a dar a luz, siente tristeza, porque ha llegado su hora; pero, en cuanto da a luz al niño, ni se acuerda del apuro, por la alegría de que al mundo le ha nacido un hombre. También vosotros ahora sentís tristeza; pero volveré a veros, y se alegrará vuestro corazón, y nadie os quitará vuestra alegría” (Jn 16, 20-22).

Salmo 116

Amo al Señor, porque escucha
mi voz suplicante,
porque inclina su oído hacia mí
el día que lo invoco.
Me envolvían redes de muerte,
me alcanzaron los lazos del abismo,
caí en tristeza y angustia.
Invoqué el nombre del Señor:
«Señor, salva mi vida».
El Señor es benigno y justo,
nuestro Dios es compasivo;
el Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas, me salvó.
Alma mía, recobra tu calma,
que el Señor fue bueno contigo:
arrancó mi alma de la muerte,
mis ojos de las lágrimas,
mis pies de la caída.
Caminaré en presencia del Señor
en el país de la vida.

2. Reflexión

Diversas causas han provocado un aumento de ansiedad, de sentimientos de tristeza, desesperanza y desánimo, dificultades del sueño, de la comunicación o del reconocimiento y gestión de las emociones… Todo ello nos hace redescubrir nuestra vulnerabilidad y volver nuestra mirada al “Padre de las misericordias y Dios de todo consuelo” (2 Cor 1, 3).

En noviembre de 2020, el Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral publicó un documento: “Acompañar a personas con sufrimiento psicológico en el contexto de la pandemia covid-19”, que puede ayudarnos a centrar la reflexión y el diálogo sobre el sufrimiento psicológico desde una perspectiva más bíblica y antropológica. Hemos seleccionado algunos párrafos. El documento completo lo podemos encontrar en la dirección de internet: https://www.humandevelopment.va/es/news/2021/accompagnare-le-persone-in-sofferenza-psicologica-nel-contesto-d.html

- La sensación de desasosiego y de desamparo, la depresión, ataques de pánico y ansiedad, insomnio, la dificultad para manejar los propios estados emocionales…, han provocado un aumento de conductas negativas.
- Una ansiedad cotidiana se ha apoderado de nuestras vidas, crea alteraciones de comportamiento.
- Estar presente junto a los que sufren en su cuerpo y su mente es parte integral de la misión evangélica de la Iglesia; si quisiera evadir esta obligación, traicionaría su identidad profunda. Este compromiso de presencia que ama y sana con esperanza se refiere a *toda* la Iglesia y no puede ser delegada exclusivamente a especialistas del sector: capellanes de hospitales, profesionales sociosanitarios, congregaciones religiosas o asociaciones específicas.
- El sufrimiento, incluso psíquico y espiritual, pertenece a la experiencia humana. La dimensión espiritual y la dimensión psicológica tienen muchos puntos de conexión; podemos y debemos fomentar el encuentro entre todos los actores para promover el bien de quienes sufren en soledad.
- La Iglesia, desde el principio, puede y debe madurar la conciencia de que cada miembro se convierte en un experto en el arte de las relaciones que se inspira en el amor fraterno y se nutre del de Dios.
- La soledad física se ha convertido también en soledad espiritual, haciéndonos olvidar el misterio de nuestra creación como comunión y comunidad de personas y el misterio de la fraternidad que nos une como hermanos y hermanas de un solo Padre, en Cristo.
- Este sufrimiento interior se ve amplificado por el hecho de que uno debe “arreglárselas solo”, sin los demás.
- El aislamiento y el individualismo a menudo pueden acrecentar el sufrimiento mental, mientras que la naturaleza dinámica y fructífera de la vida comunitaria puede traer consuelo y alegría, incluso en medio del duelo y del dolor.
- Uno no puede salvarse solo: la fraternidad es la única forma de construir el futuro. Es el momento oportuno para avivar una nueva imaginación de lo posible, para impulsar dinámicas que puedan testimoniar la nueva vida que el Señor quiere generar en este momento concreto de la historia, para construir una civilización del amor.

- Se trata de la capacidad de actuar todos juntos en comunión, de una presencia que sepa ver, que interceda y sepa tejer con paciencia relaciones que lleven a cada uno a dar su respuesta sanadora.
- El sufrimiento psicológico nunca se reduce a un dolor que pueda tratarse con medios farmacológicos; es una soledad que solo la Palabra – recibida y compartida – puede curar y sanar.
- La Palabra de Dios, en el relato bíblico y en la predicación de Jesús, expresa la paciencia del Padre, que llama a cada uno a la vida y la confianza, mientras atraviesa la preocupación y la muerte.
- Las dolorosas condiciones en las que muchos se encuentran a lo largo de su existencia, a veces los llevan al límite de su fuerza física y psíquica. Sólo la amistad fiel y la cercanía fraterna pueden ofrecerles el “agua fresca” de la esperanza, que eleva y consuela.
- Cualquiera que sea la forma de escuchar y acompañar a las personas que sufren, no se puede separar de la oración.
- El acompañamiento pastoral a las personas con sufrimiento psíquico debe estar vinculado a la catequesis sobre el poder terapéutico y salvífico de los sacramentos de la Iglesia que facilitan el encuentro con Cristo venido para curar a los contritos de corazón, como médico corporal y espiritual.

3. Para la reflexión en grupo

1. ¿Cómo podemos reconocer los sufrimientos psicológicos de las personas que tenemos más próximas?
2. En la relación con las personas que padecen desánimo, tristeza, desesperanza… ¿sabemos escuchar con paciencia, haciéndonos cargo de sus sentimientos?
3. ¿Cómo podemos ser instrumentos de consuelo y portadores de esperanza frente al desánimo y la tristeza?
4. ¿Reconocemos la importancia de ponerles delante del Dios, Padre de todo consuelo, en nuestra oración?
5. ¿Nos preparamos para tejer con paciencia relaciones que lleven a cada uno a dar su respuesta sanadora?
6. ¿Maduramos en la conciencia de que hemos de crecer en el arte de las relaciones que se inspira en el amor fraterno y se nutre del de Dios?

II Sufrimiento psicológico: “la sanación comienza con la escucha”

1. Textos bíblicos

“Esto dice el Señor: Gritad de alegría por Jacob, regocijaos por la flor de los pueblos; proclamad, alabad y decid: ¡El Señor ha salvado a su pueblo, ha salvado al resto de Israel! Los traeré del país del norte, los reuniré de los confines de la tierra. Entre ellos habrá ciegos y cojos, lo mismo preñadas que paridas: volverá una enorme multitud. Vendrán todos llorando y yo los guiaré entre consuelos; los llevaré a torrentes de agua, por camino llano, sin tropiezos. Seré un padre para Israel, Efraín será mi primogénito. Escuchad, pueblos, la palabra del Señor, anunciadla en las islas remotas: El que dispersó a Israel lo reunirá, lo guardará como un pastor a su rebaño. Entonces se alegrará la doncella en la danza, gozarán los jóvenes y los viejos; convertiré su tristeza en gozo, los alegraré y aliviaré sus penas” (Jer 31, 7-10, 13).

«Tres amigos de Job, al enterarse de las desgracias que le habían sobrevenido, acudieron desde sus respectivos países. Eran Elifaz de Temán, Bildad de Súaj y Sofar de Naamat, que se pusieron de acuerdo para ir a compartir su pena y consolarlo. Al verlo de lejos y no reconocerlo, rompieron a llorar, se rasgaron el manto y echaron polvo sobre sus cabezas y hacia el cielo. Después se sentaron con él en el suelo y estuvieron siete días con sus noches, pero ninguno le decía nada, viendo lo atroz de su sufrimiento» (Jb 2,11-13).

2. Reflexión

“Comprendo a las personas que tienden a la tristeza por las graves dificultades que tienen que sufrir, pero poco a poco hay que permitir que la alegría de la fe comience a despertarse, como una secreta, pero firme confianza, aun en medio de las peores angustias" (Francisco, Exhortación Apostólica “Evangelii gaudium”, 6). La “superación” de esos estados de ánimo, de tanta tristeza y desesperanza, pasa por permitir que la fe nos abra el camino a la esperanza. Y, el conocimiento de la fe está ligado a la escucha del “Dios fiel, que establece una relación de amor con el hombre y le dirige la Palabra (…). San Pablo utiliza una fórmula que se ha hecho clásica: fides ex auditu, *la fe nace del mensaje que se escucha* (Rm 10, 17) (Francisco, “Lumen fidei”, 29).

La sanación de tanta tristeza y sufrimiento psicológico requiere abrir el oído del corazón a Dios *que escucha mi voz suplicante* (Sal 114), y reconocerle en la Palabra de Dios, escucharle, y *Él convertirá nuestra tristeza en gozo, y nos alegrará y aliviará nuestras penas*, *Él nos guiará entre consuelos*. La sanación, entonces, pasa por anunciar la presencia del que es la causa de nuestra alegría, por abrir el oído a esta Palabra: “estad alegres, el Señor está cerca” (Flp 4,4). San Pablo nos exhorta a “estar alegres” y nos da el motivo: “el Señor está cerca”. Benedicto XVI, en una meditación improvisada tras el rezo de la Hora Tercia al comenzar la primera Congregación general del Sínodo de los Obispos el 4-X-2005, nos hacía una reflexión en este sentido, que vale la pena repetir en parte, aunque la cita sea un poco larga: “En una vida tan atormentada como era la suya -se refiere a San Pablo-, una vida llena de persecuciones, de hambre, de sufrimientos de todo tipo, sin embargo, una palabra clave queda siempre presente: “estad alegres” (…). Nace aquí la pregunta: ¿es posible ordenar la alegría? La alegría, quisiéramos decir, llega o no llega, pero no puede ser impuesta como un deber. Y aquí nos ayuda pensar en el escrito más conocido sobre la alegría de las Cartas paulinas, estad alegres porque “el Señor está cerca” (…) Si el amado, el amor, el más grande don de mi vida, me es cercano, si puedo estar convencido que quien me ama está cerca de mí, aunque esté afligido, queda en el fondo del corazón la alegría que es más grande que todos los sufrimientos. (…) Y

así este imperativo, en realidad, es una invitación a darse cuenta de la presencia del Señor en nosotros. Es la conciencia de la presencia del Señor. El apóstol busca hacernos conscientes de esta presencia de Cristo - escondida pero bastante real - en cada uno de nosotros. Para todos nosotros son verdaderas las palabras del Apocalipsis: llamo a tu puerta, escúchame, ábreme. Es, por esto, una invitación a ser sensibles por esta presencia del Señor que toca a mi puerta. No debemos ser sordos a Él, porque los oídos de nuestros corazones están tan llenos de tantos ruidos del mundo que no podemos escuchar esta silenciosa presencia que toca a nuestras puertas. (…) Él toca a la puerta, está cerca de nosotros y así está cerca la verdadera alegría que es más potente que todas las tristezas del mundo, de nuestra misma vida”.

La sanación también pasa por la palabra humana, por saber decir cómo estamos, no tanto lo que nos pasa, por ser capaces de identificar los temores y tristezas, y manifestarlos. Ciertamente no siempre es sencillo abrir el corazón y mostrar el sufrimiento que llevamos, porque, como dice Alberto Cano Arenas (SJ) en su artículo: “El libro de Job y el ministerio pastoral”, publicado en La Civiltà Cattolica (2023): “muchas veces nunca sabremos la verdadera razón de nuestro sufrimiento”, además “nunca sabemos completamente lo que el ser humano que tenemos delante está sufriendo en su interior”. Por ello es preciso abrir a “quienes sufren – en su cuerpo, en su mente o en su espíritu - un espacio genuino para escuchar el grito de sus sufrimientos”, para acoger “sin limitaciones, censuras ni falsas prudencias una diversidad de voces que no siempre son fáciles de escuchar. Porque el dolor humano en ocasiones se vuelve enormemente difícil de sostener. Y, no obstante, la escucha del dolor propio constituye, para quien sufre, una importante necesidad y puede abrirle el camino para una ulterior sanación: ¡ojalá que hubiera quien me escuchara!”. Por esto es preciso mantenernos “abiertos a las diferentes voces que aparecen en los encuentros con las personas sufrientes” algo que “nos dispone a aceptar la complejidad que experimenta el ser humano en los momentos de dolor”. No olvidar que es preciso “entender el enorme coste personal que supone mantener en silencio el sufrimiento para no mostrar la propia vulnerabilidad”.

Decir y oír es el inicio de la sanación, “porque una palabra es, ante todo, una relación, mucho más que un concepto” (Fabio Rosini, “El arte de una vida sana”). La palabra oída o pronunciada establece y supone una relación y una comunión personal. Dios cuando nos habla no sólo se revela ¡Se nos da Él mismo! “Es necesario haber tenido la experiencia de que el Señor tiene el poder de dar la vida allí donde nosotros la hemos perdido. Y cuando tenemos esta experiencia podemos ver que muchos que parecen muertos, acabados, agotados, rotos, irremediablemente destrozados, son personas que en realidad pueden despertar” (ibíd.).

3. Para la reflexión en grupo

1. Para ayudar a aliviar las penas y el sufrimiento psicológico ¿por qué es importante el reconocimiento de nuestra propia fragilidad?
2. ¿Qué diferencia hay entre oír y escuchar al que sufre? ¿Por qué es importante escucharle?
3. ¿Cómo ayudar a quien sufre a abrir el corazón al Padre de todo consuelo?
4. ¿Cómo facilitar al que sufre abrirse a comunicar sus sufrimientos?