

Para mi amigo enfermo

MATEO BAUTISTA

Reproducción parcial
del libro impreso,
como un aporte solidario de
Editorial SAN PABLO
ante la emergencia sanitaria Covid-19.



SAN PABLO

UN HUÉSPED LLAMADO SUFRIMIENTO

Un día, el sufrimiento, huésped inevitable de la humanidad, llega sin avisar, entra en nuestra vida sin pedir permiso, se aloja en casa, se hace compañero forzoso de nuestro mismo viaje...

Su molesta presencia quiebra lo cotidiano de la existencia.

Un ligero temor nos asalta. Las preocupaciones desatan la imaginación. Fastidio y enojo se hacen presentes.

Tenemos que dedicarnos tiempo porque algo de nosotros no marcha bien. A veces, las cosas no funcionan; ahora es nuestro propio organismo lo que no funciona. Hay que dejar el trabajo, ir al profesional de la salud, siguen las molestias. Nuevas pruebas. Todo es lento.

Tal vez haya que internarse. Todo se resiente: el trabajo, la familia, la casa, la economía.

Se deja de gozar de las pequeñas cosas de cada día. Hasta lo que nos cansaba ya no lo vemos tan desagradable. Se echa de menos la apacible monotonía cotidiana. Y el dolor desemboca en sufrimiento.

El sufrimiento entonces no cesa de enviarnos mensajes. Nos recuerda que somos frágiles, vulnerables, mortales. Nos hace apreciar ese estado de placidez que es la salud, que valoramos, desgraciadamente, cuando la perdemos; también nos hace realistas en un mundo de muchas superficialidades.

El sufrimiento relativiza nuestras aparentes seguridades. Rompe nuestra integridad, agrieta las bases sobre las que fundamentamos el correr de nuestra vida y frustra nuestros proyectos.

El sufrimiento, ¿por qué no decirlo?, se ríe de nuestras máscaras, orgullos, externas apariencias, nuestros títulos, cargos públicos...

El sufrimiento es una estrella negra en el firmamento de nuestra vida. Más que un problema es un misterio. El problema es una dificultad que se puede resolver y de la que es posible liberarse. El misterio forma parte de

la realidad humana y maduramos tomando conciencia de él.

El sufrimiento es una cascada de preguntas. Son muchos los momentos de soledad, las noches en vela, los sinsentidos acumulados, los sentimientos de impotencia y las preguntas lanzadas en búsqueda de sentido que retornan silenciosas al corazón herido.

Más que obtener respuestas a las reiteradas preguntas sobre el porqué del sufrimiento, es mejor estar dispuesto a aceptarlo, integrarlo, utilizarlo, convertirlo en un momento de crecimiento y superarlo elaborándolo sana y positivamente.

Pero no es fácil pasar del porqué al para qué.

Al sufrimiento, lo vencemos o nos vence.

Un pensador moderno ha llegado a afirmar que al hombre moderno lo único que lo detiene y lo hace pensar son los golpes de la vida. ¿Será verdad?

Del sufrimiento queremos deshacernos lo más pronto posible. Los dolores del cuerpo, más o menos, gracias a Dios y a la ciencia, tienen fácil arreglo; pero los jirones rotos del alma son más difíciles de curar.

Como puedes observar, se distingue dolor

físico de sufrimiento. Aunque son fenómenos complejos, el dolor, dicho de una manera muy general, pertenece a la dimensión física. El sufrimiento, en cambio, afecta también a las dimensiones emotiva, social, intelectual y religiosa. No todo dolor conlleva sufrimiento. Este puede somatizarse y tiene orígenes muy variados: disgustos, impotencias, injusticias, infidelidades, necesidades no satisfechas, pérdidas, malas relaciones humanas... El sufrimiento es más universal que el dolor. Lo encontramos en el hospital, en la casa, en el trabajo, en la calle, en las plazas, en lo escondido de cada corazón...

Se tiene la idea de que el sufrimiento es todo negativo. Y, sin embargo, tú y yo conocemos gente insensible, que sufrió y hoy es atenta y servicial. Recordamos gente que sufrió porque perdió a un ser querido, el sufrimiento mismo vendó sus heridas, y cerró sus cicatrices con el bálsamo de la solidaridad hacia otras familias, que un día vieron navegar a uno de los suyos hacia la otra orilla.

El sufrimiento, bien trabajado, ayudó a muchos a encontrarse con ellos mismos y a potenciar cada dimensión de su persona.

El sufrimiento nos indica que no debemos reducirnos a la salud física, sino que debemos

ser sanos en todas y cada una de las dimensiones de la persona que son

El sufrimiento, querido(a) amigo(a), nos adentra en un mundo de pobreza porque no solo es pobre el que no tiene plata, sino el que pierde ciertas certezas y seguridades. Siempre creemos que la enfermedad es cosa de otros. El término enfermo viene del latín *infirmus*: 'no firme'.

Somos pobres ante la espera de un diagnóstico, ante el tiempo que nunca pasa; ante la incertidumbre, ante la neblina del aislamiento; ante el silencio de la soledad, el amargo sabor de la inutilidad y la dependencia; ante la pérdida de la autonomía para realizar los actos más íntimos; somos pobres ante una imaginación que no deja de rondarnos; la verdad misma de nuestro estado nos asusta; somos pobres también para responder al porqué de tanto sufrimiento cuando todo nos resulta absurdo. Hasta Dios nos resulta lejano, distante... Somos pobres ante una enfermedad crónica, terminal y ante la muerte.

Pero el sufrimiento nos adentra, además, en un mundo de riquezas que hay que saber descubrir..

Este es TU DESAFÍO.

LOS ROSTROS SANOS DE LA SALUD

Mi querido(a) amigo(a), ayúdame a responder la siguiente pregunta: ¿quién está sano? Mejor ¿quién es sano?, ¿quién puede lucir el verdadero rostro de la salud?

En 1946, la Organización Mundial de la Salud definió la salud como:

«Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedad o dolencia».

A la salud se le reconoce, por fin, un contenido, ya no es vista la salud como una simple ausencia de afección, lesión o disfunción. Estar sano es algo más que no estar enfermo. Aunque cuando hablamos de salud, desgraciadamente, seguimos hablando en clave de enfermedad. La salud

ya no es solo un «no sentir», un silencio del cuerpo. Al contrario, es algo vivido, una experiencia: ciertamente, no tan primaria y elemental como la sensación de frío o calor, sino mucho más compleja y elaborada porque

afecta a todas y a cada una de las dimensiones de la persona y su circunstancia vital, y no solo a la dimensión física.

¿Cuáles son los criterios para descubrir el verdadero rostro de la salud?

- **El criterio de vigor y de vitalidad.** El cuerpo es «epifanía» (manifestación) de la persona. Por eso, el primer diagnóstico acerca de la salud se refiere a los aspectos externos, a la apariencia... Así, se dice: «Tienes buena cara» y desde el «ojo clínico» de cualquier observador: «Tienes buen aspecto», «Se te ve bien». Nuestra cultura, hoy, rinde un verdadero culto al cuerpo; aunque, por otro lado, lo maltrata con violencia, droga, alcohol, tabaco, estrés, etc. Pero, ¡ojo!, el cuerpo no es solo exterioridad. Es también intimidad. El cuerpo no es algo que se tiene. Se es. Es para el

encuentro, no para el «encontronazo». Es para una sana relación, no para una cosificación o manipulación.

Y, amigo(a), estarás de acuerdo conmigo en que hay mucha riqueza escondida detrás de la apariencia de la debilidad corporal, y mucho vacío detrás de cuerpos muy vigorosos y atractivos.

- **El criterio de utilidad.** Es sano, se dice, el que puede trabajar. No olvidemos que vivimos en una sociedad hecha por los sanos, para los sanos, que acentúa la competitividad, la agresividad, el poder y la imagen. Sin embargo, no es cierto que todos los enfermos son o se sienten inútiles, ni el hecho de estar sano vacuna contra la inutilidad.

La utilidad no se agota en hacer un trabajo, sino en desempeñar bien nuestra «misión» en la vida.

Amigo(a), a mí los que más me han enseñado, edificado y animado en la esperanza no han sido «los sanos», sino «los enfermos».

- **El criterio relacional.** Es sano el que se relaciona bien con él mismo y con los

otros; también con el amor, la libertad, la enfermedad, la muerte, el sufrimiento..., con Dios. Hoy somos muy sensibles a estas dos dimensiones de la salud: la psicológica y la social.

Se dice que casi en la totalidad de las patologías se comprueba una carencia común: la falta de ubicación frente a sí mismo, a los otros, frente a Dios.

El que no es feliz ¿no es un enfermo?
El que no hace feliz a otros ¿no es un enfermo?

¿No crees que el remordimiento, la incapacidad de perdonar, la falta de ganas de luchar y la ausencia de sentido son las peores enfermedades?

- **El criterio social.** Pero no quiero cansarte descubriendo los verdaderos rostros de la salud. Solo te recordamos que asimismo hay enfermos sociales, como enfermedades sociales. Cada vez aparecen enfermedades y enfermos nuevos.

La salud no es un asunto puramente individual. La salud es corresponsabilidad. Es un tema comunitario. Todos debemos potenciar la propia salud y

la salud de los demás: conducir con prudencia, evitar agresividades, cuidar la ecología, cuidar los centros de salud, acompañar el dolor y el sufrimiento ajenos, potenciar los grupos de apoyo, donar sangre y órganos...

También hoy se habla de la salud política, económica, moral, religiosa... Hasta de «higiene mental». También hay que ser sano en la dimensión intelectual, en los conceptos, los pensamientos, las actitudes...

La sonrisa, el buen humor, la esperanza... son buena salud preventiva. La salud se contagia, se irradia. Solo los que la descubren, custodian, aumentan, contemplan y viven pueden irradiarla, contagiarla.

- **El criterio de integración.** Y únicamente los que saben aceptar, integrar y elaborar positivamente lo negativo, las pérdidas y los límites son sanos.

No solamente hay que combatir el dolor físico; sino que hay que sanear las fuentes que originan el sufrimiento psicológico, social, religioso... Hay que hacer del sufrimiento, crecimiento.

Sabes, amigo(a), después de estas reflexiones ya no soy tan «miope» ante el concepto de salud y tal vez no sea tan sano como me creía. Muchas veces reduje también yo la salud a una sola dimensión, y esto ya es ser enfermo.

¿Te parece que nos propongamos la salud integral como tarea?

«Entra dentro del plan providencial de Dios el que el hombre luche ardientemente contra cualquier enfermedad y busque solícitamente la salud» (Ritual de la Unción de los Enfermos N.º 3).



ENCUENTRO CONTIGO

El desafío siempre antiguo y nuevo es ENCONTRARSE a uno mismo, ser plenamente uno mismo. Es clásico el siguiente dicho: «Hombre, concóctete a ti mismo».

Asimismo se ha argumentado «El placer no enseña nada. El sufrimiento es escuela para la vida».

Amigo(a), ahora que estás en dolor o sufrimiento aparece ante ti una gran oportunidad para plantearte muchos aspectos de tu vida. No te ciegue el dolor o el sufrimiento. Atrévete a examinarte. Date una ocasión para preguntarte por ti mismo. No te quedes en la superficie, ahonda en la profundidad de tu ser. Cada uno de nosotros somos la asignatura pendiente de nuestra vida. No te limites a la salud física.

Permíteme que aproveche para informarte sobre las etapas por las que solemos pasar cuando sufrimos:

1. SHOCK o aturdimiento inicial.
2. Tendemos a NEGAR o RECHAZAR la realidad del dolor o del sufrimiento: «¡No, no me pasa nada!».
3. Nos REBELAMOS: «¿Por qué a mí? ¿Qué he hecho yo para merecerlo?».
4. Solemos PACTAR con Dios, con la vida: «Señor, si me curas, te prometo...».
5. TRISTEZA: se experimenta una sensación de profundo decaimiento, retirada gradual del mundo y encierro en sí mismo. Puede terminar en depresión.
6. RESIGNACIÓN: como acto positivo ante el sufrimiento: «¡Qué vamos a hacer!».
7. ACEPTACIÓN: «Sí, me pasa a mí y tengo que luchar».

Aceptar para superar es ganar la partida al sufrimiento.

¡Que el sufrimiento te lance al encuentro contigo mismo!

Señor, que no sea tan egoísta de no querer crecer en mi sufrimiento.

LO QUE EL ENFERMO ENSEÑA

1. A valorar la salud... No se aprecia mientras se tiene.
2. A saber qué es comer con ganas...
3. A disfrutar durmiendo a gusto...
4. A gozar pudiendo correr, saltar, vivir...
5. Que todo en la vida es muy relativo: vida, placer, dinero...
6. A dar importancia a las cosas pequeñas: un vaso de agua, una sonrisa, una palabra...
7. A sentir la necesidad de los demás...
8. A valorar cuánto vale tener a una persona a tu lado, que esté contigo en los momentos difíciles...
9. A apreciar lo que supone tener a otra persona que te escuche; que te diga

unas palabras; que sepa callar junto a tu silencio; que no acuda a frases hechas que no dicen nada...

10. A valorar lo que supone sentir que el otro se te acerque, te quiera, te respete, no te deje solo...
11. A apreciar que los demás sepan respetar tu intimidad y puedas confiar en ellos plenamente...
12. A valorar que alguien a tu lado sepa respetar tus creencias religiosas, aunque no las comparta...

CON QUIEN TE CUIDA

Cuando se habla de la enfermedad, siempre se cree que es un asunto de otros. En verdad, el sufrimiento hiere nuestro narcisismo, nuestro yo, invadiéndonos.

Y nunca se imagina uno que va a depender tanto de otros como sucede ahora. ¡Es duro perder la autonomía!

También es una linda oportunidad para adquirir un SANO SENTIDO DE LA DEPENDENCIA. Nos hace más humanos, nos ayuda a valorar a los que nos rodean, a apreciar la mutua solidaridad y a ser agradecidos.

Procura ser cordial con quien o quienes te atienden.

Compórtate con ellos como te gustaría que ellos se comportaran contigo.

Defiende serenamente tus derechos.

Comprende que no tienen que hacer

por ti lo que tú mismo puedes realizar. Colabora con ellos y cuida el centro de salud como si fuera tu casa.

No se puede obligar a nadie a amar a los enfermos, pero sí a que los trate con humanidad.

18

Mateo Bautista



ENCUENTRO CON DIOS

Y Dios se asoma en el cielo de tu sufrimiento.

¡Dios a la vista! Aparece quien está en lo más íntimo de tu intimidad.

Tú lo has buscado y Él te ha encontrado. Te tiende su mano.

Sin embargo, dialogar en el sufrimiento con Dios no es fácil, porque estamos poco serenos.

Si tu fe no es firme, si no está purificada, te rebelarás contra Dios. Él acepta tu bronca y tus duras críticas. Es la oportunidad que te concede para conocerlo y conocerte mejor.

No olvides tampoco que en el sufrimiento estamos más dispuestos a gritarle a Dios que a escucharlo. Nuestra «oración»

ansiosa es solo de «ida», pero no de «vuelta».

El sufrimiento tal vez derribe tus concepciones equivocadas sobre Dios. ¡Cuántas veces creemos en un Dios que no es el Padre de Jesucristo!

El desafío del creyente es siempre esperar y sentir el amor de Dios en este momento de mayor vulnerabilidad, para dar testimonio de la honda experiencia de Dios, que el sufrimiento ha robustecido.

Cuando reces, mira a los ojos de «Dios crucificado». No te dirijas solo al «Dios Superman».

EN LA UNCIÓN DE LOS ENFERMOS

Uno de los rasgos más inequívocos de Jesús es su ENCUENTRO SANADOR con los enfermos y con los que sufrían: leprosos, tullidos, ciegos, sordos, epilépticos, enfermos mentales, en duelo...

Y los sanaba en sus dimensiones física, emotiva, intelectual, social y religiosa.

Jesús tocaba hasta leprosos, reincorporaba a la sociedad a los marginados, devolvía a todos la confianza perdida, expresaba el amor de Dios...

Mandó que sus discípulos fueran «buenos samaritanos», generosos con los que sufren:

***«En la ciudad donde entren... curen
a los enfermos que haya en ella y***

díganles: “El Reino de Dios está cerca de ustedes”» (Lc 10, 8-9).

Jesús mismo se identifica con los más pequeños y declara:

«Vengan benditos de mi Padre porque estuve enfermo y me visitaron» (Mt 25, 36).

La Iglesia, siguiendo la acción sanadora de Jesús, se hizo siempre presente en el mundo del dolor y del sufrimiento. Las primeras comunidades cristianas atendían a las viudas, los pobres, los huérfanos y los enfermos. San Basilio de Cesarea de Capadocia creó un hospital ya en el año 360.

Hasta nuestros días, una multitud de buenos samaritanos han socorrido, personalmente o en instituciones, a los que sufrían. Destacamos las figuras de san Camilo de Lelis y san Juan de Dios, patronos de enfermos, hospitales y profesionales de la salud. En nuestros días es conocida la labor de la madre Teresa de Calcuta.

*¿Está alguno enfermo entre ustedes?
Llame a los presbíteros de la Iglesia,
que oren sobre él y lo unjan con*

óleo en el nombre del Señor. Y la oración de la fe salvará al enfermo, y el Señor hará que se levante, y si hubiera cometido pecado, le serán perdonados (Stgo 5, 14-15).

La Iglesia, siguiendo también a Jesús, unge con el ÓLEO DE LOS ENFERMOS, en el sacramento de la Oración y Unción de los Enfermos, a estos, a los moribundos y a los ancianos con deficiente salud.

El ministro del sacramento es el sacerdote.

El aceite u ÓLEO utilizado es bendecido por el obispo en la misa Crismal del Jueves Santo.

El sacerdote ora y unge la frente y las manos haciendo la señal de la cruz.

La gracia del sacramento:

*«Por esta Santa Unción
y por su infinita misericordia,
te ayude el Señor
con la gracia del Espíritu Santo
para que, libre de tus pecados,
te conceda la salvación
y te conforte en tu enfermedad»*

(Fórmula de la Santa Unción).

Invita a tus familiares y amigos(as) a orar y a participar juntos en la celebración de este sacramento. Si estás en un centro de salud invita a participar a los que te atienden.

Recuerda: es un sacramento para sentir la presencia amorosa y reconfortadora de Dios en tu enfermedad. Un sacramento de vivos, no de muertos.



JESÚS TAMBIÉN SUFRIÓ

Jesús, el Hijo de Dios, también sufrió. La humanidad de nuestro Dios se refleja en que tomó nuestra misma carne y sangre, sufrió como nosotros, fue tentado como nosotros, y murió cruel e injustamente en el suplicio de la cruz.

La muerte en la cruz de Cristo es signo de la seriedad de Dios hacia los hombres. Es signo de su solidaridad con nuestras miserias, dolores, fracasos y esperanzas.

¿Qué hombre justo en la historia se entregó tan radicalmente como Jesús? Y era Dios.

Cuando sufrimos estamos tentados de pensar que «Dios todopoderoso nos abandona», incluso dudamos si «tiene corazón», entramos en rebeldía contra Él. Nos cuesta

mirar a ese «Dios crucificado» en el lecho del suplicio.

Jesús sufriente nunca explicó el sufrimiento;

—¿será tan misterioso para el corazón del hombre?— no lo buscó ni lo evadió; lo aceptó, integró; lo

hizo motivo de solidaridad con todos los oprimidos del mundo; («Lo que hicieron a uno de estos más pequeños a Mí me lo hicieron» Mt 25, 40); lo hizo SALVACIÓN.

Mira a Jesús crucificado en tu sufrimiento, que demostró la verdad de su amor con la prueba de la cruz. Dios Padre no quiso el sufrimiento de Jesús. Tampoco quiere tu sufrimiento ni te lo envía. Jesús, que sufrió voluntaria e inocentemente, es la negación de la pasividad ante el sufrimiento. Lo elaboró positivamente. Jesús hizo del mal, bien. Hizo bien a los que le hacían mal.

Jesús redimió el mismo sufrimiento. Demostró que el sufrimiento es un llamado a manifestar la grandeza moral del hombre; a madurar con temple; a alcanzar madurez espiritual; a crecer en la virtud; a superar el sentimiento de inutilidad y

pasividad; a transformar la tentación a deprimirse; y a no consumirse dentro de sí. Es un llamado a la reconciliación, a la solidaridad con otros sufrimientos. Es un llamado a encontrarse con el «Dios verdadero», no idolatrizado; es un llamado a la conversión para reconstrucción del bien en el sujeto. Es un llamado, en este momento de prueba, a amar a Dios y a sentir su amor.

Jesús no abandonó en su sufrimiento a Dios, no se sintió abandonado por Dios, se abandonó en Dios.

No te quedes en el «porqué paralizante». Pasa al «para qué constructivo».

Jesús abrió su sufrimiento redentor a todo amor que se expresa en el sufrimiento humano ofrecido.

Que tu sufrimiento te haga rico en solidaridad. Y asocia tu dolor al de Cristo, por el bien de la Iglesia y la humanidad:

«Completo en mi carne lo que falta a los sufrimientos de Cristo» (Col 1, 24).

MATEO BAUTISTA

Mateo Bautista García nació en Alba de Tormes, provincia de Salamanca, España, en 1960.

Es religioso sacerdote de la Orden de San Camilo.

Licenciado en Teología Moral y en Teología Espiritual, Doctor en Teología de la Pastoral de la Salud.

Es autor de más de 60 libros en diversas temáticas.

Email: mateobautistagarcia1@gmail.com

Web: www.pastoralsalud.org / www.pastoralduelo.org

Facebook: [padremateobautistagarcia](https://www.facebook.com/padremateobautistagarcia)

Palabra de Dios de cada día

Dono sangre, dono vida

pastoralduelo.resurreccion

Libros de Pastoral de la Salud y Pastoral del Duelo, de P. Mateo Bautista, editados por SAN PABLO, en Perú:

- Cuando visites a un enfermo
- Ministro de la Comunión
- Para mi amigo enfermo
- Resurrección. Grupo de mutua ayuda en duelo
- Sanar la muerte de un ser querido
- Los duelos de Jesús y María
- La alegría de ser agente de pastoral de salud.

www.sanpabloperu.com.pe
Facebook: Editorial San Pablo Perú

