

## **LA SOLEDAD DE LOS MAYORES: UNA REALIDAD PREOCUPANTE**

(PARROQUIAS DE LA ZONA ESTE DE VITORIA-GASTEIZ)

MAYO 2016

Desde la Comisión Social de Zona queremos ofrecer una reflexión con el objetivo principal de sensibilizar y tomar conciencia sobre una realidad preocupante en nuestra sociedad, como es LA SOLEDAD DE LOS MAYORES.

La soledad no deseada es una realidad que afecta a personas de todas las edades, pero que se agrava y es más frecuente en las personas mayores.

Las situaciones, causas y circunstancias de las personas que la padecen son muy diversas: edad, enfermedad, dependencia, falta de amigos, olvido, marginación...

Es preciso subrayar que, ante este fenómeno de soledad de las personas mayores, son muchas las familias, amigos y otras personas que acompañan, atienden, viven pendientes de ellas y les cuidan con mucho amor y cariño. Queremos destacar esto en primer lugar y valorar también la figura de las personas mayores como vínculo de unión.

Pero no todos se encuentran en esta situación y sufren el problema de la soledad, forzada, acompañada de mucho sufrimiento.

Es conveniente estar atentos a la vida de las personas y, en nuestro caso, como Comunidad Parroquial, analizar su situación para plantearnos posteriormente qué podemos hacer para aliviar el sufrimiento que experimentan las personas que se encuentran solas.

No es infrecuente ver casos como este: Hay tres personas charlando, sentadas en un banco, se acerca una persona mayor a la que conocen y a la que le gusta hablar como a cualquiera de nosotros y que le gustaría tomar parte en la conversación. Pero como no les agrada, ponen una disculpa y se van a otro lugar lejos de la vista de esa persona. Aquella persona mayor se da cuenta y no tiene más remedio que aceptar sentirse solo y marginado. Es solo un hecho pero que expresa lo que sucede con frecuencia.

Otro caso: Una persona mayor dice que nota mucho la soledad cuando la persona que le cuida se ha tenido que ir a vivir unos días fuera y ha estado sin su compañía.

### **SITUACIONES DE SOLEDAD EN LOS MAYORES**

-La edad: Por el hecho de ser mayor se les ridiculiza en las conversaciones, con reacciones como esta "cállate porque tú no dices más que tonterías", y la persona mayor se siente marginada y vive en soledad. Es claro que la edad tiene muchos más aspectos que obligan a las personas mayores a experimentar la soledad no querida.

-La enfermedad - dependencia: La enfermedad aísla y obliga a las personas a estar muchas horas solas. Ya sea en la cama, ya sea recluida entre las cuatro paredes

de la casa o en una residencia. Con frecuencia a esta situación hay que añadir la dependencia. Son las personas que tienen necesidad de ayuda para cualquier cosa que necesiten hacer. El hecho mismo de la dependencia supone mucha soledad, pues a veces esa persona escucha "No das más que guerra", "No puedo estar todo el día contemplándote". Y pasa horas y horas sin reclamar ayuda y compañía, pues se da cuenta que molesta. Se sienten culpables por tener necesidad de ser atendidas.

-La falta de amigos: Los amigos van desapareciendo pues la muerte los ha arrancado de su compañía. Otras veces los amigos se encuentran en la misma situación y no pueden relacionarse

-El olvido y la marginación : Las personas cercanas con las que antes te veías con frecuencia y con las que mantenías una relación asidua, por razón de amistad, de trabajo, de la pertenencia a la misma Comunidad Parroquial con las que antes te relacionabas, te van olvidando. Es otro motivo de soledad no deseada.

## **UNA MIRADA CREYENTE**

### Textos Bíblicos

"Hijo mío, sé constante en honrar a tu padre, no lo abandones mientras vivas; aunque chochee, ten indulgencia, no lo abochornes mientras vivas." (Eclesiástico, 3, 12-13)

Entonces dirá el señor: "Venid vosotros, benditos de mi Padre, porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui forastero y me hospedasteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme... Os aseguro que lo que hicisteis a uno de éstos a mí me lo hicisteis." (Mateo 25, 34-40)

## **QUE PODEMOS HACER**

Conviene recordar que la familia es un elemento fundamental en la salud y bienestar de las personas mayores, y que para no sentirse solas ni desatendidas emocionalmente, es necesario que se tengan gestos de cariño con ellas: ser visitadas por los hijos y los nietos con frecuencia, comer juntos algún día, llamarles por teléfono... Son algunos detalles sencillos que en muchas ocasiones olvidamos. Se trata de hacer saber a estas personas que estamos a su disposición.

## **CUESTIONES PARA LA REFLEXIÓN**

¿Piensas que hay personas que sufren soledad? ¿Son muchas o pocas?

¿En tu entorno conoces personas que la sufren?

¿Qué estamos llamados a hacer como Comunidad Parroquial?

Si se te ocurre algo concreto nos lo haces saber en el despacho o en el buzón de sugerencias. Y tu ¿qué te sientes llamado a hacer ante esta situación?