

## Atenció al malalt. Saviesa del cor Pastoral Salut 2015

Benvolguts i benvolgudes,

Agraeixo a la Dra. Montserrat Esquerda, delegada diocesana de Pastoral de la Salut, la seva amable invitació a parlar-vos avui sobre atenció als malalts i les seves famílies, tot seguint el missatge del Papa Francesc per la Jornada Mundial del Malalt d'aquest any 2015. Per això aquest títol. Sempre va bé que et facin reflexionar, encara que et donin feina.

Compartiré amb vosaltres aquestes reflexions, partint del missatge del Papa Francesc, que és molt profund i del que podem treure molt d'ensenyament, i diré poques coses de la meua collita, de com jo l'he rebut i visc l'atenció als malalts combinat amb l'experiència de malalt.

Com sabeu, per a la Jornada mundial del Malalt el Papa Francesc ens proposa aquest any un tema molt bonic, amb un text del llibre de Job (29, 15): "Jo era ulls per al cec, era peus per al coix". I se'ns demana la "Saviesa del cor" perquè, amb un cor nou, és possible una altra manera de mirar les coses, inclosa la malaltia i el dolor.

Es tracta d'aprendre a escoltar amb netedat d'oïda i mirar amb netedat d'ulls i ulleres transparents i clares al nostre cor. Si ho fem ens omplirem de goig, d'esperança; ens ajudarà a augmentar la nostra fe, ens omplirem d'esperança enfront els moments difícils i ens omplirà d'amor, d'estimació als demàs posant-nos al servei de qui ens necessita. El que fa feliç és estimar, i l'estimació es demostra amb fets. És aleshores quan ens sentirem estimats i plens d'amor i felicitat.

Per tant, en aquesta xarrada .reflexionaré en veu alta per ajudar-nos mútuament. Nosaltres, que ajudem als malalts i febles, i que, molts, ja per la nostra edat o bé hem estat malalts o hi estem, o ben segur que hi estarem, i per tant, hem d'estar preparats. A més, és molt difícil acompanyar bé a un malalt si no s'està preparat per acceptar la pròpia malaltia, present o futura. Amb por a caure malalt, amb por a la malaltia, mai pots acostar-te del tot al malalt, perquè les teves defenses el rebutjaran, i ni que conscientment les intentis controlar, com que sabeu que la comunicació entre les persones és verbal i no verbal, doncs la part no verbal sortirà i contradirà la part verbal conscient; i el malalt percep millor la part no verbal.

És bo començar recordant què entenem per saviesa. Com sempre tindrem diferents nocions sobre la definició d'aquesta paraula. Per exemple:

- 1- La **saviesa** és un atribut de l'ésser humà, que li permet prendre decisions justes i perfectament equilibrades, i posar el coneixement en acció.
- 2- També pot dir-se que la **saviesa** és la capacitat d'utilitzar el coneixement de manera intel·ligent i noble.

Per tant, el que queda clar és que saviesa no és tenir més coneixement, com ara a vegades s'utilitza, sinó que significa simplement assaborir i gaudir de la veritat. Important diferència. És com utilitzem els nostres coneixements.

Per a obtenir la saviesa és necessari desitjar-la. La saviesa es pot adquirir per consells o per l'exemple dels altres. A l'Antic Testament hi ha el llibre de la Saviesa, molt interessant de rellegir-lo sovint pels consells que ens dona. Jehovà és la font de l'autèntica saviesa, un dels tresors més preuats que pots buscar, prop la seva il·limitada saviesa. Com va dir el fidel Job, Jehovà és «savi de cor». (Job 9:4.).

Ens cal aquesta Saviesa, adquirida amb silenci i interiorització, que ens fa mirar amb profunditat dins nostra, viure i conrear la nostra espiritualitat i exercitar el pensament crític. En canvi, massa vegades ha desaparegut de les nostres vides i ja que estem quasi sempre "fora nostra" distrets en coses, o connectats a l'exterior amb el mòbil, whatsapp, vivint a cop de titulars de premsa o passant hores veient la TV o el cinema, i amb tot un seguit d'esdeveniments externs que ens distreuen clarament.

Cercar aquesta saviesa del cor al nostra interior, entrar dins nostre i escoltar-nos de manera càlida i reposada, tal vegada, ens pot fer por, pel que podem trobar-hi, o el que ens pot demanar que fem, és a dir, pel compromís que ens demana per a viure coherentment, però en realitat és l'única capaç d'atorgar-nos una arrel estable.

En aquest moment de l'Església, el papa Francesc en la seva exhortació apostòlica *Evangelii gaudium* ens convida a tornar a Jesús i arribar a tots sense excepcions. Però ens pregunta: "A qui hauríem de privilegiar? Quan hom llegeix l'Evangelí, es troba amb una orientació contundent: no tant els amics i veïns rics sinó sobretot els pobres i malalts, aquells que solen ser menyspreats i oblidats, aquells que 'no tenen amb què recompensar-te' (Lc 14,14). No han de quedar dubtes ni hi caben explicacions que afebleixin aquest missatge tan clar" (EG 48).

Al Missatge Pontifici d'enguany se'ns diu: Saviesa del cor és servir al germà estant amb ell. El temps que es passa al costat del malalt és un temps Sant.

El Papa Francesc ens diu: Aquesta saviesa no és un coneixement teòric, abstracte, fruit de raonaments. L'apòstol Santiago la descriu en la seva Carta, "pura, a més pacífica, complaent, dòcil, plena de compassió i bons fruits, imparcial, sense hipocresia". Per tant, és una actitud infosa per l'Esperit Sant en la ment i en el cor de qui sap obrir-se al patiment dels germans i reconeix en ells la imatge de Déu.

En aquesta sapientia cordis, que és do de Déu, podem resumir els fruits de la Jornada Mundial del Malalt. I descriu la saviesa del cor com:

- 1- Servir al germà.** El Papa Francesc se'ns mostra pastor coneixedor de les nostres necessitats quan escriu: És relativament fàcil servir per alguns dies, però és difícil tenir cura d'una persona durant mesos o fins i tot durant anys, fins i tot quan ella ja no és capaç d'agrair-ho. I, no obstant això, quina gran camí de santificació és aquest! En aquests moments es pot comptar de manera particular amb la proximitat del Senyor, i s'és també un suport especial per a la missió de l'Església.

Els agents de Pastoral de la Salut tenim una tasca que no acabarem mai. Sempre trobarem al nostra barri, ciutat i poble persones soles, famílies que tenen un malalt crònic i que necessiten ajut, encara que no el demanin: per poder sortir a passejar tranquil·lament sabent que el seu familiar està ben vigilat, per fer una sortida de parella, anar al cinema, etc. Aquí la comunitat parroquial hi té molt a dir i a fer. Fer comunitat agermanada.

- 2- Saviesa del cor és estar amb el germà.** El temps que es passa al costat del malalt és un temps sant. És lloança a Déu, que ens conforma a la imatge del seu Fill, el qual "no ha vingut a ser servit, sinó a servir i a donar la seva vida com a rescat per tothom". Jesús mateix ha dit: "Jo, sóc enmig de vosaltres com el que serveix". Demanem amb fe viva a l'Esperit Sant que ens atorgui la gràcia de comprendre el valor de l'acompanyament, sovint silenciós, que ens porta a dedicar temps a aquests germanes que, gràcies a la nostra proximitat i el nostre afecte, se senten més estimats i consolats. En canvi, quina gran mentida s'amaga després de certes expressions que insisteixen molt en la "qualitat de vida", per induir a creure que les vides greument afligides per malalties no serien dignes de ser viscudes.
- 3- Saviesa del cor és sortir d'un mateix cap al germà.** A vegades el nostre món oblida el valor especial del temps emprat al costat del lilit del malalt, perquè estem constrets per la pressa, per l'ànsia del fer, del produir, i ens oblidem de la dimensió de la gratuïtat, l'ocupar-se, del fer-se càrrec de l'altre. En el fons, darrere d'aquesta actitud hi ha sovint una fe que trontolla, que ha oblidat aquella paraula del Senyor, que diu: "A mi m'ho vau fer".

Per això, voldria recordar una vegada més "l'absoluta prioritat de la sortida d'un mateix cap a l'altre, com un dels manaments principals que funden tota norma moral i com el signe més clar per discernir sobre el camí de creixement espiritual com a resposta a la donació absolutament gratuïta de Déu". De la mateixa naturalesa missionera de l'Església brollen "la caritat efectiva amb el proïsme, la compassió que comprèn, assisteix i promou".

- 4- **Saviesa del cor és ser solidaris amb el germà sense jutjar-lo.** La caritat ha necessitat de temps. Temps per curar els malalts i temps per visitar-los. Temps per estar al costat d'ells, com van fer els amics de Job: "Després es van asseure a terra al costat d'ell, durant set dies i set nits. I cap li va dir una paraula, perquè veien que el dolor era molt gran". Però els amics de Job amagaven dintre seu un judici negatiu sobre ell, pensaven que la seva desventura era el càstig de Déu per una culpa seva. La caritat veritable, en canvi, és participació que no jutja, que no pretén convertir l'altre; és lliure d'aquella falsa humilitat que en el fons busca l'aprovació i es complau del bé fet. L'experiència de Job troba la seva resposta autèntica només a la Creu de Jesús, acte suprem de solidaritat de Déu amb nosaltres, totalment gratuït, totalment misericordiós. I aquesta resposta d'amor al drama del dolor humà, especialment del dolor innocent, roman per sempre impregnada en el cos de Crist ressuscitat, en les seves nafres glorioses, que són escàndol per la fe però també són verificació de la fe.

També quan la malaltia, la soledat i la incapacitat predominen sobre la nostra vida de donació, l'experiència del dolor pot ser lloc privilegiat de la transmissió de la gràcia i font per aconseguir i reforçar la *sapientia cordis*. Es comprèn així com Job, al final de la seva experiència, dirigint-se a Déu va afirmar: "Jo et coneixia només d'oïda, però ara t'han vist els meus ulls". De la mateixa manera, les persones sumides en el misteri del patiment i del dolor, acollit en la fe, poden tornar testimonis vivents d'una fe que permet habitar el mateix patiment, encara que amb la seva intel·ligència l'home no sigui capaç de comprendre fins al fons.

El Papa acaba confiant aquesta Jornada Mundial del Malalt a la protecció materna de Maria, que ha acollit en el seu si i ha generat la Saviesa encarnada, Jesucrist, el nostre Senyor. "Oh Maria, Seu de la Saviesa, intercedeix, com a Mare nostra per tots els malalts i els que se n'ocupen. Fes que en el servei al proïsme que pateix i a través de la mateixa experiència del dolor".

Amb paraules del nostra Bisbe Joan: Demanem amb fe viva a l'Esperit Sant que ens atorgui la gràcia de comprendre el valor de l'acompanyament silenciós, que ens porta a dedicar temps a aquestes germanes i aquests germans que, gràcies a la nostra proximitat i al nostre afecte, se senten més estimats i consolats. Ens oblidem de la dimensió de la gratuïtat, de l'ocupar-se, del fer-se càrrec de l'altre. La caritat té necessitat de temps. Temps per guarir als malalts i temps per visitar-los. Temps per estar al seu costat. La malaltia i l'experiència del dolor pot ser lloc privilegiat de la transmissió de la gràcia i font per aconseguir i reforçar la saviesa del cor.

La saviesa del cor consisteix en la recuperació de **la mirada** cap a la persona que pateix i amb actitud contemplativa. Una mirada com la de Jesús, que mai passava de llarg davant qui estava sofrint. Hem d'afinar la mirada per descobrir on són avui els malalts, les persones, més necessitades, com estan sent acompanyats i com haurien de estar-ho al no cobrir les seves necessitats i expectatives, en la nostra societat i en l'Església.

Hem d'aprendre a mirar a les persones amb ulls clars, nets, sans. Masses vegades tenim:

- Miopia: Només veiem el que està a prop nostra, som incapaços de mirar lluny
- Presbícia, vista cansada: No enfoquem bé la situació real actual
- Cataractes: Veiem borrós i sols pels costats: no veiem lo important, lo que li preocupa i necessita el malalt.
- Hemianòpsia: Falta de visió en una part del camp visual: veure sols una part del problema, sense interessar-se per lo demás.
- Ceguesa: Haver perdut la capacitat de veure.

Hem de tenir una mirada agraïda, amb la que generem confiança, agraït al malalt haver-nos donat la oportunitat de la nostra trobada amb ell, permetre que cresquem junts, acompanyar-lo, aprendre el que suposa la vida i la mort.

Anant als Evangelis descobrim quina és la **mirada de Jesús**, hem de estar enlluernats per Déu.

- Mirada de benedicció de Déu: Per a poder donar primer hem d'estar plens de Déu. Fem-nos conscients de que Déu ens ha creat i beneeix la creació. "Va veure al final de la creació que el que havia fet i era molt bo": Gn 1,31. Naixem amb una benedicció original, que perdem després i ens costa de recuperar. El nen neix amb una mirada d'amor primordial, cerca recolzament, seguretat, protecció. Amb l'oració m'exposo a la mirada de Déu. Necessitem rebre-la per poder transmetre-la.
- Descobreix el poder d'acariciar i embellir que hi ha en la mirada: "al veure-la la va cridar" Lc 13,12. Era una dona encorbada des de feia 18 anys i li va dir: Dona, quedes lliure de la teva malaltia, i li va imposar les mans i es va posar recta quedant guarida. Era una dona que no podia mirar al front, no tenia horitzó. Al veure-la així Jesús va sentir que el necessitava, que el cridava, i va desitjar acostar-se a ella. La mirada sola ja és guaridora, i Jesús ho va fer en dissabte, fent del dissabte, temps sagrat, temps de guarició, reben, però, retrets del cap de la sinagoga per haver-ho fet. Va guarir amb la mirada i la veu.

Quan ens sentim desanimats, amb pors, ens prem el cor, anem encorbats com per protegir-lo. Quan anem alegres, segurs, caminem amb el cor endavant, drets, oberts, la vida no ens prem. Jesús ens guareix, si li demanem amb fe, de les coses que ens encorben, viurem més feliços amb el cor desplegat, obert.

- Ajuntar mirada amb mans com acció guaridora: "Jesús es va acostar, la va agafar amb la ma i la va aixecar" (sogra de Pere) Mc 1, 29-31. Primer es va acostar – Jesús ens precedeix, notem la proximitat de Déu. - El bon samarità va veure al ferit amb el cor, es va commoure. Necessitem tocar i ser tocats, especialment les persones grans amb el contacte se senten reconeguts, més segurs. Anar a visitar als vells a les residències d'ancians és necessari; com ho agraeixen!, com esperen que els seus familiars hi vagin!. Jesús la va agafar amb la mà: és a dir, es va abaixar per agafar-la. L'important és el malalt. La va aixecar, posar dreta, fer-la sentir important, valuosa. El malalt és bo que pugui dir: em va transmetre saviesa i coratge per portar la meva malaltia.
- Mira amb amor: Mirada que assenteix, deslliga, pacífica, i deixa ser: "Quedes lliure de la teva malaltia" Lc 13,12. Jesús diu: quedes lliure de la teva malaltia, que ja no té poder sobre tu. No es pot acompanyar o ser un bon professional de la salut si no s'estima al malalt. L'amor té poder terapèutic.
- Jesús es mostra vulnerable: davant Llätzer, "Jesús va arrancar a plorar" Jn 11,35. Hem de donar i rebre. Sols rebre ens fa egoistes, dependents, infantils; i si donem i no rebem ens queixem i podem amargar-nos. Fem valuós al malalt fent-li veure que pot donar. Jesús va a rebre a Betània, on té els seus amics que el reben. Va plorar la mort de Llätzer, el seu amic, es va sentir vulnerable. Jesús va anar al sepulcre, va orar al Pare i cridà: Llätzer, surt fora!. I surt i torna a poder mirar i estar amb ells.

-

Hem de tenir una **mirada des del cor**, mirada creient al malalt.

La mirada sana és aquella que: és atenta, oberta, bondadosa, tendra, càlida, propera, comprensiva, compassiva, discreta, sensible, humil, intel·ligent, que mira al cor, és neta, transparent, respectuosa, desinteressada, agràida, alegre, lluminosa.

En canvi la mirada malalta, insana, és: distreta, egocèntrica, malèvola, dura, freda, distant, rígida, inhumana, indiscreta, indiferent, altiva, ignorant, es queda en les aparences, és tèrbola, enigmàtica, irrespectuosa, egoista, desagraïda, trista. És una mirada fletxa, que clava.

Tal com mirem té gran repercussió sobre el malalt i les persones del nostra voltant:

La mirada insana emmalalteix: desanima, crea inseguretat, apaga la fe, treu l'esperança, contagia egoisme, acusa, intranquil·litza.

Mentre que la mirada sana és sanant: dona vida, reanima, dona seguretat, desperta fe, genera esperança, contagia amor, interpel·la, convida, acull, transmet pau, irradia llum. Mirada que fa que surti de mi mateix el millor.

El malalt mirat amb la saviesa del cor s'obra com una flor al veure's tractat amb dignitat, haver rebut una benedicció.

Sempre que visitem o tractem un malalt hem de posar-nos a la seva pell. Pensar i tractar de sentir el que ell o ella sent per estar malalt/a, per haver perdut la seva vida normal, per les seqüeles i limitacions que li quedaran, que poden ser de per vida, i/o pel perill sobre la seva vida i l'escurçament que tindrà. Es trenquen, - provisionalment si es tracta d'una malaltia reversible, guarible, que permet un retorn a la vida normal, o definitivament, si no és el cas – les seves expectatives de vida i de com viure-la. Inicialment és igual si serà provisional o no, ja que quan està vivint el procés el viu del tot, però evidentment que si és una malaltia incurable i/o que deixa moltes seqüeles, el problema és molt més gran.

Els neguits, dubtes, les preguntes que es fa el malalt i la seva família són habituals: perquè a mi? A nosaltres?, què he fet malament? He menjat malament, no he fet prou vida sana, he cremat la meua salut, i ara el cos em passa factura?. Però pitjor és si resulta que he estat una persona molt curosa amb el meu cos: Però, si no fumava, ni bevia, menjava sa, dormia bé, anava al gimnàs, i ara perquè el càncer o l'infart o la malaltia que sigui?. Si volem acompanyar e manera útil al malalt hem de comprendre el seu estat d'ànim, els seus dubtes. No hem de tractar de resoldre responent a les seves preguntes, amb fórmules apreses, sinó que hem d'escoltar-lo i ajudar-lo a que ell o ella vagi integrant de manera racional la malaltia en la seva vida i responent o deixant de banda preguntes que no tenen resposta. Tampoc ajuda donar solucions: A partir d'ara menja sa, fes exercici, treballa menys, etc. etc. Com si els que ho fessin no patissin malalties. Molt menys és carregar de culpes al malalt: Si haguessis fet un altra vida no hauries agafat la malaltia!. Ni que fos cert, com en casos de drogadicció, s'ha de dir això. Pensem: m'ajudaria a mi que, qui em vol ajudar, m'acusi d'haver portat una mala vida?, no augmentaria el meu sofriment psíquic?.

Posar-nos a la pell del malalt no vol dir agafar la malaltia: és a dir, enfonsar-se amb el malalt. Així no l'ajudarem. Cal fer relació d'ajuda, - una tècnica que s'aprèn, tenir empatia amb el malalt, aplicar la saviesa del cor, escoltant-nos a nosaltres mateixos. Cal donar la corda a qui ha caigut en un pou i ajudar-lo a sortir, no tirar-se també, ja que aleshores seran dos persones les necessitats.

Moltes vegades el malalt, amb la seva malaltia i les explicacions que ens dóna, ens fa sentir malament, atacats en els nostres sentiments, nostra manera de pensar i de viure. Hem d'estar vigilants en el que passa en el nostra interior mentre anem a visitar el malalt, durant la visita i després. A vegades sento dir: he anat a visitar aquesta Sra. i surto totalment deprimida, preocupada. Bé, és normal que l'empatia faci que ens afecti el que li passa a l'altra; saber-ho vols dir treballar-ho un mateix abans de tornar a la següent visita, no sigui que empitjoris al malalt amb la teua malaltia i li contagis.

Què sovint, quan expliques la teua malaltia a un amic o altra persona, ella surt amb coses que li passen a ella, t'explica la seva malaltia o la de la veïna o familiar. Penseu: si el malalt ja té la seva pròpia malaltia, perquè carregar-lo amb la malaltia de l'acompanyant? Quantes vegades és el mateix malalt el que et consola!.

Després d'aquesta xarrada us recomano que revisem com mirem cadascú de nosaltres, descobrint aquesta saviesa del cor: com ens veiem nosaltres mateixos, als demés, a Déu. Fer oració contemplativa, deixant parlar a Déu, no estan nosaltres tota l'estona parlant o recitant oracions. Especialment aquest any del 500 aniversari de Sta. Teresa de Jesús, recomano llegir aprofundint i practicant els seus llibres i poesia. Ens ajuda a entrar en el nostra interior.

Per això insisteixo, cal fer silenci interior, cultivar-lo molt sovint. Viure l'experiència joiosa de l'amor del Pare, freqüentar els sacraments: Eucaristia, Penitència, fer oració contemplativa, fixant en Jesús els nostres ulls per anar transformant la nostra mirada, deixar-nos guarir i guiar per l'Esperit Sant, descobrir els nostres dons i acceptar la nostra vulnerabilitat i limitacions. Mirar al malalt i acollir la seva mirada. Cultivar la mirada compassiva y samaritana, viure i contagiar l'alegria de l'Evangeli i el bon humor, i fer-ho tot en comunitat, sense aïllar-nos dels demés.

Hem d'estar agraïts perquè el malalt ens ensenyar a mirar. A mirar-lo a ell i a mirar al nostre entorn, a reflexionar sobre la nostra vida, sobre com la gastem, com gastem la nostra salut, què en fem d'ella. La malgastem essent egoistes, intentant omplir el buit interior nostre que ens demana cada vegada més i més plaer, comoditats, poder, prestigi, diner, adulacions, servilismes, etc.? o la fem servir estant al servei dels demés, oberts a les seves necessitats, prioritzem el important, dedicant-li la major part del nostre temps.

I què és l'important?, doncs estimar i ser estimats, és l'únic que dóna la felicitat. Crec que estareu d'acord amb mi, i si no ho parlem després al diàleg, perquè si em convençeu, canviaré. Busquem les altres coses abans esmentades per por, per inseguretats, per voler ser reconeguts, estimats, per comprar aquesta estimació, per anestesiar els nostres desigs donant-li gust, però sabem que ben aviat tornem a estar insatisfets.

Sols la mirada al nostra interior, deixar que surti la saviesa del nostra cor, ens donarà la felicitat. Si estem malalts de l'ànima nosaltres, no podrem curar a ningú, al revés, transmetrem angoixa, sortirem de visitar un malalt i aquest es quedarà tranquil perquè hem marxat, traient-se de sobra els neguits que li hem provocat.

Els que estem aquí som creients, tenim a Jesús com model. Quin és el grau de la nostra fe? Veritablement creiem de manera prioritària en Jesús i la Bona Nova dels Evangelis, o tenim altres ídols als qui adorem més? Salut, diner, prestigi, poder, fills, etc. Si aprofundim en la nostra fe podrem acceptar la mala notícia d'una malaltia greu que escurçarà la vida, perquè creiem en la Vida Plena després del traspàs, en la felicitat completa estan cara a cara amb Déu.

Una cosa és tenir pena per la pèrdua, com quan se'ns mor un amic o familiar, hi ha un període de dol normal que s'ha de superar, i un altra és aferrar-se a la vida per sobre de tot, de manera inclòs irracional, deixant en segon pla Jesús i la Bona Nova. Ni negar la malaltia mentre es pot, clar, ni enfonçar-se en ella ni lluitar contra ella de manera absoluta, no acceptant la voluntat de Déu. Hem de pensar en: per a què la malaltia?, i no perquè?. Lluitar contra ella mentre es pugui, seguint els consells dels metges i entesos, i refer la vida adaptant-la a la nova situació, que anirà empitjorant i nedant a la piscina, abans plena de salut i ara que es va buidant i oer tant, no pots fer el mateix que abans, acceptant les limitacions.

Recomano llegir i aprofundir en els grans místics de l'Església: S. Joan de la Creu i Sta. Teresa de Jesús. Quan entrin temptacions de tristesa per no poder gaudir dels plaers de la vida, aleshores S. Joan de la Creu i Sta. Teresa ensenyen on està la veritable felicitat de l'ànima, el que necessita i com enfortir-la. Poder dir amb el cor, no sols amb paraules: "Nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta". Inclòs: "muero porque no muero".

Hem d'aprofitar la nostra fe precisament en aquests moments durs de la vida. Sinó: quina fe tenim? Jesús ja ens ho ha ensenyat en molts llocs dels Evangelis. Creiem en el Déu de Jesús. Creiem en l'altra vida en plenitud. Aleshores no tindrem por a la mort.

Sempre en la pastoral de la salut hem dit que calia formar-se per anar a visitar als malalts i les seves famílies, per fer-ho el millor possible. (Jesús, quan al seu temps l'esperança de vida no arribava als 40 anys – desgraciadament avui dia encara en alguns països africans i tribus estan en aquestes xifres – va començar la seva vida pública als 30. Abans es va formar, madurar, aprendre la mirada del Pare.)

Ens hem de formar com a cristians, viure la fe autèntica, creure en el Pare bo que vol el nostre bé. Ser humils, no comprem ara perquè ens ha passat, potser podem analitzar, com deia el per a què, i procurar ser millors persones, estar més a prop de Déu. Formació teòrica amb lectures i amb la Lectiu Divina, deixant-nos envair per la Paraula de Déu que il·lumina els fets de cada dia i, amb silenci, contemplació, oració, freqüentació de la Eucaristia, vibrant amb Jesús dins nostra al combregar i intimar amb Ell.

Ens hem de formar també per la visita al malalt – que ens servirà també quan nosaltres siguem els malalts -. Els grups de Pastoral de la Salut Parroquials serveixen per això, per a formar-se.

Simultàniament, perquè sinó no començaríem mai, sortim al carrer i anem a visitar malalts. Hem de descobrir les necessitats dels pobres, malalts, marginats. Hem de mirar, però per passar el més aviat possible a veure-hi i després a contemplar, portar la realitat descoberta al nostre cor.

. Al malalt ens hi hem d'acostar amb:

- Empatia: Aprendre la seva escala de valors. Acollir-lo, sent autèntic, plenament entregats, posant més cor a les nostres mans, a les visites.
- Escoltant activament; que el malalt capti que t'interessa el que t'està dient, que no et sents superior per estar sà i anar-lo a veure, sinó que tots tenim la mateixa dignitat.
- Per això intentaràs, confrontant en el diàleg amb ell, amb senzillesa, que sorgeixi d'ell la seva força interior, que deixi de ser pacient per passar a ser agent actiu. Per això la nostra mirada ha d'il·luminar-lo, donar-li forces.

Podria estar molts de temps parlant, però crec que el que convé és acabar per no cansar-vos més. Acabo amb aquesta oració pròpia de Pentecosta de Mari Patxi Ayerra.

## Señor, pasa hasta el fondo

No permitas que nos encerremos  
en nuestros duelos ni autocompasiones,  
no nos dejes dar demasiada importancia a lo que nos ocurre,  
impide que la enfermedad, el paro,  
el desamor o la desgracia nos bloquee,  
porque entonces vivimos sin ti,  
y así no hay forma de superarlas.

¡Cuántas veces nos has demostrado  
que vivimos anclados en nuestra pena  
y lo único que nos libera  
es dejar de autocompadecernos y escuchar al otro!  
Minimiza, Señor, nuestros miedos y vuélvenos misericordiosos,  
compasivos con los hermanos y adivinos de sus dificultades.  
Sólo así podremos sanarnos y recuperar la energía vital.

Entra, Señor, pasa hasta el fondo, al silencio de mi corazón,  
más allá de mi cabeza ruidosa y de mi mente egocéntrica.  
Pasa y hazme sentir como Tú, amar como Tú, acompañar como Tú.  
Porque quiero saber aliviar el dolor de los otros,  
perdonar siempre, descargar del peso de la vida

y desculpabilizar y liberar a mis hermanos.

Pasa, Señor, aunque yo no te busque,  
distráido en los afanes de la vida, pasa ...  
Eres Tú el único que da sentido a mi existencia,  
el que minimiza mis errores  
y me vuelve misericordia inmediata,  
amor gratuito, amistad regalada y caricia de vida.

Cuando te dejo entrar en mí,  
me tomas al asalto y me vuelves todo amor.  
Gracias por estos miedos que te reclaman,  
gracias por mis fragilidades que me quitan prepotencias,  
gracias porque siendo pequeño, Tú me vuelves grande y capaz,  
gracias porque contigo soy luz para el camino oscuro de la vida  
y sal que aporta chispa y humor para facilitar las situaciones.  
Gracias por entrar ... por pasar hasta el fondo de mí ...  
Mari Patxi Ayerra