La Soledad

I Parte: La Noche más Oscura

¿Qué es la soledad?

El tema de hoy es la soledad. Quizás tú eres una persona que está siendo afectada por la soledad, y este programa tiene como propósito darte esperanza.

Veremos la soledad como la define el Doctor Durham: *"es un estado mental doloroso, un sentimiento en la profundidad del alma, puede ser levemente irritante o totalmente paralizante".*

El Doctor Collins agrega: *"La soledad es la dolorosa percepción de que carecemos de contactos importantes con los demás, incluye una sensación de vacío interior que puede estar acompañada de tristeza, desaliento, un sentido de aislamiento, inquietud, ansiedad y un intenso anhelo de ser querido o necesitado por alguien. La soledad es un problema muy común, existe en todas partes, entre toda clase de gente".*

El Doctor Durham destaca los resultados que una encuesta arrojó: uno de cada cuatro participantes dijeron que en las semanas anteriores a la encuesta se habían sentido solos, y uno de cada nueve reportó haberse sentido extremadamente solo la semana anterior.

El caso de una joven que comenzando su primer año de preparatoria, tuvo que dejar su casa para poder estudiar en esa escuela que estaba lejos de su hogar, cuando empezaron las clases sus padres se divorciaron y eso afectó grandemente en se corazón.

Ella comenta: *"Me fue muy difícil hacer amistades en la escuela, en realidad, nunca pude tener una amiga. En la casa, la mayor parte del tiempo mamá no se encontraba, parecía que me moría de soledad. Sin embargo, cuando conocí a un amigo, me invitó a salir, él era mayor que yo, y el trato de presionarme para tener relaciones sexuales, sin embargo, yo no accedí. Aún para tratar de agradarlo, preferí no hacerlo. A pesar de que pensé que este hombre podría llenar el vacío de la soledad de mi vida, realmente de lo que me di cuenta fue que me sigo sintiendo terriblemente sola".*

En un estudio realizado en Londres, Inglaterra, por el investigador Wittenburgh, describe que el mayor temor de las personas más que la claustrofobia o el miedo a estar encerrado, o el temor a los insectos, o a viajar en un avión, es el temor a la soledad.

Los diccionarios describen la soledad como "sentirse solo", *"el estado de una persona que no es visitada por seres queridos".*

Hoy en día una **causa importante de la depresión** es la soledad. Aquellas personas que no tienen compañía, se sienten solas, que han perdido un ser querido cercano, etc., pueden experimentar una profunda soledad.

La soledad se podría describir también *como una esperanza persistente o desesperada la cual es improbable que se cumpla.* Es como si la persona que experimenta la soledad se estuviera sintiendo con el deseo de que algo va a pasar, de que algo va a cambiar en su vida y ese pensamiento persiste y persiste, de pronto se da cuenta que no se cumple y se sigue sintiendo sola.

La soledad es la *tristeza que resulta del abandono y desamparo.*

Realmente muchas personas disfrutan el poder estar solas, buscan momentos de soledad para descansar, para recrearse, para reflexionar o tomarse un tiempo a solas, sin embargo, la soledad verdadera es aquella que se caracteriza porque falta una interacción humana.

Una persona puede estar en medio de una multitud y sin embargo sentirse sola, porque no existe esa interacción, no se relaciona con los otros seres humanos que están a su alrededor.

¿Hay soledad en el matrimonio?

Quisiera usar el término "matrimonio de pura cáscara", y con esto me refiero a aquel matrimonio en donde la esposa se siente sola porque su esposo no sabe

darle compañía y afecto, ella no siente la cercanía, la intimidad con su esposo; es aquél que aparentemente hay todo dentro de casa: una sala, cocina, cuartos, jardín, aparatos electrodomésticos, etc., sin embargo, no hay comunicación, afecto entre el hombre y la mujer o entre los padres y los hijos y solamente es una cáscara vacía, hueca, sin sustancia y que el fruto se ha perdido.

Como una nuez que es muy sabrosa, muy rica, pero cuando es solamente la cáscara nos es despreciable muchas veces, es símbolo de estar vacío, de soledad, de que existía algo adentro y ya no existe mas.

En una gran cantidad de matrimonios existía al principio un afecto, cariño, enamoramiento, relación mutua, sin embargo, ha quedado vacío ese hogar, solo y eso hace que pierda su atractivo, y queda la pura cáscara exterior y la sustancia sabrosa que es el afecto, el cariño, la comunicación, el diálogo, el amor, la compañía, el sentir que alguien te ama y esta cerca de ti; todo eso se ha perdido.

Muchos hijos pueden tener a sus padres vivos, pero, se sienten solos, porque no existe comunicación, comprensión, cariño, el amor por parte de sus padres.

Existe además la *soledad emocional,* que se define como la incapacidad de relacionarse con los demás.

Asimismo, existe la *soledad espiritual,* que es ese sentimiento de separación de Dios.

En una encuesta realizada entre personas adultas, el 80% de ellas reconocieron que habían sentido soledad alguna vez en su vida y muchas veces ésta ha sido persistente.

¿Cómo se siente la persona sola?

¿Qué sentimientos se pueden manifestar en la persona que sufre soledad?

Primeramente la persona puede sentir **desesperación,** se siente desesperada; sin esperanza, se siente impotente.

Además puede haber **temor,** miedo a enfrentar problemas, miedo a sentirse solo. El temor invade al alma y la paraliza, es un enemigo del alma, y que ocasiona que muchas veces no puedas actuar con la libertad que quisieras y éste puede ser resultado de una soledad persistente en tu vida.

La **depresión** también puede ser un sentimiento que se manifiesta en las personas que experimentan la soledad persistente.

Muchas personas reportan sentir un **vacío** dentro de ellas mismas por causa de la soledad.

La persona puede llegar a auto-compadecerse, esto quiere decir que siente compasión por ella misma y tiene pensamientos como: “Pobre de mí, estoy sola, no hay quien me acompañe, no tengo seres queridos a mi alrededor”, etc.

La persona puede **sentir impaciencia**, moviéndose de un lugar a otro, se para, se sienta, etc.

Una característica de las personas con soledad es el aburrimiento. Pueden pasar varias horas solas, aburridas.

El **enojo** también es una manifestación de la soledad, las personas se vuelven muy irritables, se enojan fácilmente.

En ocasiones las personas **se auto-critican** y tienen ideas como: “Yo no sirvo para nada, no merezco nada”, etc.

¿Por qué la soledad?

Primordialmente, porque han perdido una relación, se ha roto un compromiso matrimonial, o tal vez el fallecimiento de una persona cercana o un ser querido.

Algunas personas sienten que no son necesarias y por lo tanto no se incorporan a la vida social, sino que se aíslan. Puede haber otros que se sientan diferentes, y eso hace que también la persona se aísle.

Otras personas se sienten solas porque son agresivas o mandonas, de tal manera que la gente se aleja de ellas.

Otra causa que existe mucho es el malinterpretar a otra persona y alejarse de ella.

Hay circunstancias que nos llevan a sentirse solo. Las malas relaciones familiares, por ejemplo, cuando una esposa no tiene esa relación de afecto, cariño y de confianza con su esposo o viceversa, o los hijos con los padres.

Está comprobado que el ver la televisión profundiza

la soledad. Esto debido a que las personas se aíslan y no se comunican entre sí, cada quien está en su cuarto viendo la televisión, o a la hora de la cena nadie habla y esto ocasiona que el diálogo, la comunicación en casa, se pierda. Está demostrado que hay millones de personas que viven solas con su televisor.

Además muchas personas se sienten solas porque no tienen una relación cercana y personal con Dios y esto incrementa la soledad.

Gran cantidad de jóvenes cuando dejan sus hogares para trasladarse a la universidad, dejan sus pueblos, pueden experimentar sensaciones de soledad.

Una idea falsa sobre la soledad es la siguiente: *"La soledad es una muestra de debilidad o inmadurez".*

La soledad es algo real y no es una muestra de debilidad o de inmadurez. La soledad simplemente es algo que te está afectando y no necesariamente es por que tú estés mal o por que seas el único que te sientas solo, muchísimas personas en este planeta de más de 6 mil 200 millones de habitantes, y una gran mayoría de ellos se sienten solos.

Es importante que entiendas que la soledad no es una debilidad en tu vida o falta de madurez, no es que estés mal, sino lo que debes hacer es tratar de corregir la soledad en tu vida y está en ti el lograrlo.

Hay personas que para empezar a vencer la soledad cambian sus hábitos de nutrición, hacen ejercicio regularmente y aprenden a dormir bien. Empiezan a formar a su alrededor creatividad, en la lectura, armando un rompecabezas, escuchando música, ir a alguna excursión, ir a un parque, tratar de interactuar con gente, esto es un buen comienzo.

Si tú esperas que la soledad salga de tu vida eventualmente y no haces nada por resolver el problema, vas a fracasar, seguirás hundiéndote más y más en la soledad y que puedes llevar a la depresión y el desamparo.

No es bueno vivir solos

Muchas personas se sienten con una soledad incurable, se sienten solos, ignorados, que han sido dejados afuera y olvidados. ¿Eres tú una de esas personas, te sientes incomprendida, sola, ignorado, sientes que tu vida está olvidada de los demás? Quiero decirte que hay esperanza para tu vida.

Es necesario que sepas que la soledad no es buena y debes despojarte de ella, ya que es una de las sensaciones más aterrorizantes del mundo.

La soledad no es algo nuevo, después de que Dios creó a Adán, Él mismo dijo: "no es bueno que el hombre esté solo". La soledad ha acompañado a los hombres a través de miles de años y muchos han sido atrapados por esa soledad incurable, otros han podido vencerla.

Recordemos que los efectos de la soledad no son solamente físicos, sino también afecta el área psicológica y espiritual. Nos afecta psicológicamente al incapacitarnos nosotros mismos en relacionarnos con los demás, nos aislamos tal vez por un rencor, un resentimiento, porque nos han dañado o lastimado. Espiritualmente porque sentimos un gran vacío dentro de nosotros mismos, tanto que es del tamaño de Dios y solo Él lo puede llenar.

La soledad produce mucho estrés, está comprobado que las personas que están solas, tienen un grado muy elevado de estrés que puede llevar a la depresión o a enfermedades cardiovasculares y a la muerte.

Muchas personas han muerto solas, invadidas por el sentimiento de soledad, ya sean ancianos, jóvenes que en un arrebato se suicidan. Otras personas tratan de llenar su vacío con el alcohol, drogas, o sexo promiscuo, porque no han recibido ese disfrute de estar con sus padres, o entre esposo y esposa y experimentan un vacío enorme dentro de ellos y lo único que hacen es aumentar esa sensación de soledad

Es importante que te examines para saber si tienes algunos síntomas de soledad en tu vida:

La soledad produce **fatiga constante**; hasta el sentirte solo te fatiga,

Tal vez puedas tener **resentimientos**; porque sientes que Dios no te ama, que no le importas a Dios, que te ha dejado solo. O bien, resentimientos contra las personas que te han abandonado lastimado o que no quieren relacionarse contigo.

Posiblemente te **sientas solo, desamparado**, aislado, aún en medio de una muchedumbre de personas, te puedes sentir la persona más sola del mundo.

Probablemente pierdas el apetito, el peso, o llegues a aumentar incontrolablemente de peso, también el

deseo de no hacer nada o pensamientos de suicidio.

Quizás también el aislarse en tu casa, que no tengas relación con los demás, que te vuelvas muy consciente de tu soledad y que trates de fabricar un mundo artificial alrededor de ti con la televisión, acumulando bienes materiales, comiendo demasiado, evadiéndote de la realidad, etc. y que éstas cosas no van a traer ninguna solución permanente a tu vida, no habrá ningún cambio profundo y la soledad va a seguir en tu vida.

Quisiera compartir contigo un pensamiento que refleja el llanto interno de muchas personas que sufren soledad: *"las noches más oscuras no están reservadas para aquellos quienes sufren un incendio, un temblor o un huracán, las horas más oscuras están destinadas para aquellos cuya tragedia pasa desapercibida"*

¿Cuál es esa tragedia que pasa desapercibida? Es el dolor profundo que pertenece a aquellos para quienes no hay rescate programado. Y esos son aquellos quienes sufren soledad. En este pensamiento podemos ver lo siguiente: de pronto en un incendio llega la gente a ayudar, en un temblor o en un huracán también la gente se acerca a ayudar, pero las horas más oscuras están destinadas para *aquellos cuya tragedia pasa desapercibida.*

Una noche oscura

¿Cuál es la tragedia que pasa desapercibida en este mundo? Es la soledad, es una tragedia espantosa sentirte solo, es costosa en términos de salud, física, mental y espiritualmente.

"Noches oscuras", esta palabra revela tristeza, soledad, noches sin esperanza, donde te sientes que ya no hay más adelante en tu vida, o alguna solución para tu soledad.

Vivimos en una soledad donde cada día nos volvemos más y más egoístas, solamente buscamos nuestro propio bien, nos olvidamos del que está solo, del que sufre, de las personas que están a nuestro alrededor; cada quien busca se propio bien y no el de otros.

¡Qué triste es ver en esta sociedad mecanizada, fría, endurecida, materialista, insensible, que no estemos interesados en aquellos que tienen ese sentimiento terrible y profundo como es la soledad!

La soledad es una experiencia en la vida diaria, no tenemos que perder a un ser querido, o experimentar un fracaso matrimonial para experimentar la soledad; simplemente el que nadie te apoye, que no te entiendan o que nadie está cerca para ayudarte, con eso es suficiente para sentir soledad.

¿Cómo puedes manejar una situación como esta? Mucha gente se siente avasallada o superada por la soledad, de manera que a pesar de tener actividades para relacionarte con otras personas, la soledad sigue invadiéndote en una forma profunda.

Es increíble la cantidad de personas que creen que con un noviazgo o relaciones sexuales antes del matrimonio, van a poder sentir un alivio a la soledad, de ninguna manera es así. La soledad es muy profunda y sólo alguien tan grande y maravilloso como Dios puede llenar la soledad.

En las Sagradas Escrituras, en el libro de los Salmos capítulo 25 versículo 6, la persona que escribió este salmo, inspirado por el Espíritu Santo, experimenta un momento de soledad en su vida y dice: "acuérdate, oh Señor, de tus piedades y de tus misericordias que son perpetuas."

Aquel que nunca nos deja

¿Cuál es la solución radical para la soledad? Esa solución es Dios.

En el Salmo 23 también vemos una promesa para aquellos que desean llenar su vacío, dice: *"el Señor es mi pastor, nada me faltará"*, numerosas personas sienten que les falta algo, si tu te sientes así, debes saber que Dios conoce nuestra condición y sabe que somos polvo y ceniza, se acuerda de nosotros. "…en lugares de delicados pastos me hará descansar, junto a aguas de reposo me pastoreará…", esto quiere decir que esa hambre que hay en tu interior, de ser amado, de ser comprendido, de sentir la cercanía de alguien que te ama, la puede suplir Dios.

Esas aguas de reposo que quitan todo temor de tu vida, toda intranquilidad de nuestro interior, "…confortará mi alma…", quién más que el Todopoderoso, Jesús, puede restaurar tu alma vacía, dañada. "…aunque ande en valle de sombra de muerte no temeré mal alguno porque tu estarás conmigo", ésta es la

promesa, Dios nos acompaña en nuestra soledad, cuando volvemos nuestro corazón a Dios, y ponemos toda nuestra confianza en Él, nunca nos dejará solos.

Debemos de aprender a relacionarnos con Dios y con nuestro prójimo, éstas son las necesidades más grandes del ser humano. Estas son las causas de la soledad, la falta de familiaridad, esa cercanía, de amistad con nuestros seres queridos, esposo o esposa, y sobre todo que el ser humano se ha alejado de Dios. Así que ningún remedio, humanamente hablando podrá dar alivio permanente, sólo será temporal, porque la raíz de la soledad es algo espiritual.

En la consejería matrimonial en la cual hemos estado trabajando estos últimos años, nos damos cuenta que muchas personas acuden a nuevas parejas sentimentales, a un matrimonio, a otro, tratando de llenar esa soledad y lo único que hacen es hacer esa soledad incurable, porque no hay nada más frustrante que habiendo tratado un remedio, te sientas más solo cada vez.

La soledad puede tomar muchas formas indeseables; un dolor interno, un vacío interno, un anhelo fuerte por sentirse satisfecho o un corazón que constantemente se siente insaciable.

En una ocasión un conferencista preguntó a su público numeroso cuál era el problema que más les afectaba, la respuesta unánime fue: la soledad.

En frecuentes ocasiones para las personas que han experimentado la pérdida de un ser querido, de la desintegración de su familia, se sienten incapaces de poder experimentar en su vida esa sensación de amor.

Es sumamente importante que sepas que hay esperanza, y que esa esperanza está en Dios, Él promete volver su rostro a ti y mostrarte su misericordia y piedad que son perpetuas.

"Yo estaré con vosotros todos los días hasta el fin del mundo", preciosas promesas para aquellos que están dispuestos a volver su vida a Dios, haciendo un cambio radical en su vida, tomando la decisión de buscar a Dios con todo su corazón y de creer y confiar en su hijo Jesucristo, aquél que puede llenar el vacío inmenso por medio de su Santo Espíritu, vuelve tu corazón a Dios, el cual tendrá de ti misericordia. Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35 C.P. 64581

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com