



## La Soledad - II Parte ¡Tiene remedio!

### Conociendo la Soledad

En este programa hablaremos de la respuesta a la soledad. Hablábamos la semana pasada de que la soledad es un problema que afecta a muchísimas personas.

Soledad se define como ese estado mental doloroso, un sentimiento en la profundidad del alma que a veces puede ser leve, y a veces, paralizante.

*Es una dolorosa percepción de que carecemos de contactos de significado 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.* Así el doctor Collins nos explica el significado desde un punto de vista médico sobre la soledad.

La soledad es un problema que afecta a millones de personas. En nuestro diccionario nos habla de que es una “condición de sentirse muy solo”. La persona con soledad, cuando no es visitada por sus seres queridos, siente una tensión que le acompaña la cual produce aflicción.

Muchas veces, como ya hemos mencionado, **la soledad es producida por una esperanza que no se cumple.** Esto es frustrante y doloroso. La esperanza de muchos es ser una persona amada, aceptada, tener alrededor personas que me amen.

La soledad es mucho más que estar solo. Tú puedes disfrutar la soledad, al llegar a tu casa, después de un período intenso de trabajo, al reflexionar, al meditar y descansar. Sin embargo, la soledad que afecta es aquella que es perseverante y persistente.

La soledad se puede dar en un matrimonio de pura “cáscara” en donde el fruto y lo hermoso de ese matrimonio se ha perdido: el afecto, el cariño, la comunicación entre los esposos, la comunicación entre padres e hijos.

La tristeza también puede afectar las emociones haciéndonos incapaces de relacionarnos con otras personas, siendo retraídos, aislados, y también sintiéndonos separados de Dios, ya que la soledad es algo espiritual.

Un 80% de los adultos han sentido soledad. ¿Qué sentimientos se manifiestan en ella?:

- Desesperación
- Impotencia
- Temor
- Depresión
- Vacío
- Autocompasión
- Impaciencia
- Aburrimiento
- Enojo
- Inquietud y,
- Autocrítica

La soledad no es un asunto agradable del cual podamos hablar, tampoco podríamos decir que es una emoción placentera; sin embargo, *su alivio* puede ser encontrado solamente cuando tú vas más allá de los síntomas y tratas con la raíz del problema.

### Vayamos a la raíz

¿Qué es lo que genera soledad en tu vida? ¿Cuál es la fuente de donde mana la soledad? ¿La falta de familiaridad con otras personas, cercanía o amistad?

Muchas personas se sienten solas porque no cuentan con el apoyo de su marido, no cuentan con el cariño, la comunicación, el afecto. Muchos jóvenes se sienten solos porque en su hogar encuentran desesperación, desintegración.

Hablábamos de que es muy importante el saber darle

el giro adecuado a nuestra soledad para quitarla. Esto es algo voluntario que no se hace yendo detrás del alcohol o de las drogas queriendo sentirnos mejor, buscando un poco de relajamiento. Otras personas tratan de resolver el problema de la soledad a través de relaciones sexuales frecuentes.

Pero todo termina siendo una soledad más grande con un vacío más terrible.

La soledad es una experiencia real: estar sin compañía, ser cortado de la presencia de otros, no ser frecuentado por otros seres humanos. Todo esto produce un sentimiento de desolación.

Lo más frustrante para muchas personas que padecen soledad es que no saben cuál es la raíz, no saben de donde proviene en su vida la soledad, la cual asume muchas formas, cada una de ellas indeseable.

Un dolor interno de sentirse solo, una insatisfacción que no puede ser resuelta, un insaciable deseo de sentirse amado.

Los investigadores han revelado que las experiencias que conducen más a la soledad en una forma aguda y rápida son:

- La muerte de un ser querido o un amigo
- El divorcio
- La desintegración de un hogar
- Dejar tu tierra o país para ir vivir a otro país.

Todo esto puede incurrir en *profundos traumas emocionales*.

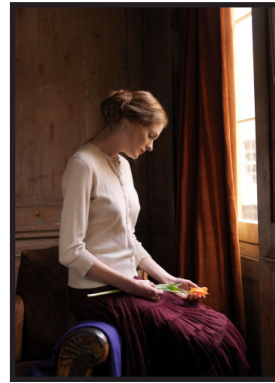
En una encuesta, la mayoría de las personas respondieron que su necesidad principal era la soledad. Uno de los desórdenes emocionales más penetrantes que sufren muchas personas en nuestros tiempos es la soledad.

Uno de los efectos que acompañan la soledad es *sentirse desesperado, inútil, vacío*.

Cuando se está en este estado, cómo se desvanecen las esperanzas en la vida. La persona con soledad ve los días grises. Las personas mayores de edad se sienten solas, abandonadas por sus hijos en un hospital, en un asilo, o en sus propios hogares.

**El rompimiento de un hogar**, sea por divorcio o

separación, trae consecuencias graves y abre un vacío insufrible e insoportable que los miembros de la familia experimentan.



Hemos mencionado anteriormente que no es bueno estar solo en una forma continua y permanente. El hombre fue creado como un ser, el cual necesita relacionarse socialmente. Cuando no hay ese estado de relación y hay aislamiento, la persona siente una gran desesperación en su vida.

Hoy vivimos en una sociedad que va cambiando rápidamente. Solamente pon atención a esta encuesta.

Cada año, el 20% de las comunidades urbanas van cambiando de localización. Esto quiere decir que muchas familias, el 20% en ciudades importantes, se mudan a otras ciudades cada año. Esto precipita la desintegración familiar y profundiza el vacío de las personas.

México es un país en el que muchos de sus habitantes emigran al país vecino. Esas personas muchas veces se sienten solas, lejos de su país. Otras personas de otros países de Sudamérica igualmente emigran para encontrar mejores fuentes de trabajo.

Otros se sienten solos en **guerras**, estando en campamentos de refugiados.

Personas en los **hospitales**, en sus casas enfermas, jóvenes, todas las edades. Nadie es inmune a este dolor llamado soledad.

Desgraciadamente la rápida urbanización del mundo nos llevaría a pensar que estamos más juntos. Nos reunimos en ciudades, en colonias y residencias; sin embargo, los efectos de la falta de comunicación entre padres e hijos y entre esposos tienen un significado importante en las vidas de tal manera que se pierde esa conversación inteligente y profunda que puede llevar a unir los hijos.

**La televisión**, desgraciadamente, se ha convertido muchas veces en causa de separación en los hogares. Aún a la hora de comer, ese momento precioso que se debe aprovechar para dialogar, cada quien está viendo diferentes programas que muchas veces están llenos de violencia, pornografía, crimen, etc.; y como consecuencia estamos cosechando un aumento

agudo en el crimen e inmoralidad sexual que destruye y ahonda más la soledad.

Muchos jóvenes se sienten solos, desamparados, tratando de encontrar prototipos en los artistas de rock, en los artistas famosos que usan la droga, la heroína, que son homosexuales o lesbianas, tratando de inspirar sus vidas a través de esos ejemplos que a lo único que los conducen es a un camino de mayor soledad. Los conducen al vacío, a las drogas, al suicidio, a la rebeldía.

Estamos viendo un mundo lleno de fantasía a través de los medios como la televisión. Se nos presenta un mundo irreal e inalcanzable, en vez de estar disfrutando la interacción familiar con nuestros hermanos, papás, esposas y amigos, que es tan buena y útil.

Cuando los padres están preocupados acerca del desarrollo moral e intelectual de sus propios hijos y hacen un intento por tratar de controlar lo que ven sus hijos en la televisión, ésta se vuelve un puente de discordia familiar.

La invasión de la televisión en la familia se combina para proveer una cultura fértil para la soledad.

## Un vacío universal

La soledad es universal, afecta a todas las razas y culturas. La soledad trae preocupación, temor, vacío.

En una encuesta que se realizó entre pacientes en un hospital psiquiátrico, el 80% decía que era la soledad lo que los llevó a buscar ayuda del psiquiatra.

Muchas personas se sienten desesperadas, no hayan a quién acudir para poder abrir sus corazones, para hablar y ser escuchados.

Los seres humanos hoy en día tenemos la necesidad de ser escuchados pero muy pocos de nosotros tenemos la disposición de escuchar al otro. Vivimos tan de prisa, tan rápido, con afán y ansiedad. Nos ocupan el trabajo, las presiones económicas, las distancias y los cansancios.

Nuestros problemas también nos hacen centrarnos en nosotros mismos, nos hacen egoístas, nos evitan levantar los ojos para ver más allá y decir “tú necesitas ayuda, quiero escucharte”, sea tu esposo, esposa, hijo o hija, sea un amigo.

Las personas a veces están locas ya de pensar, están agotados sobre su soledad.

Cuánta compasión siente nuestro corazón al ver jóvenes solos, mujeres que llevan grandes problemas y no tienen con quien hablarlos, multitudes de personas que transitan y caminan por las calles del mundo vacías, desorientadas, confusas, desesperadas, que se sienten atrapadas en una celda, en una noche oscura incurable.

La soledad florece en medio de nosotros.

Uno esperaría que conforme va creciendo la población nos sintamos más acompañados, pero esa no es la realidad. Recuerdo haber escuchado el testimonio de un hombre que caminaba por las calles, se sentía solo y vació, elevaba sus ojos para ver si alguien se interesaba en mirarlo a él.

Trataba de llamar la atención, de saludar a otros y decir hola, aquí estoy. Seguía caminando por la calle pero los ojos de las personas no lo miraban a él, al contrario, lo evitaban. “Nadie me saludaba, nadie me llamaba, todos parecían estar de prisa.”

Él representa a muchísimas personas desesperadas el día de hoy que buscan a otros para buscar ayuda, comprensión, para ser escuchados y no encuentran respuesta, sino silencio y gente de prisa.

Muchas personas se preguntan “¿por qué estoy tan solo habiendo tantas personas a mi alrededor?” Tú estás aprendiendo la lección dolorosa de que hay muchas personas alrededor sin ninguna amistad o relación cercana con ellos.

## La soledad es muy destructiva



La soledad sofoca y apaga toda esperanza y aspiración del ser humano y además trae sentimientos de depresión. Es muy destructiva.

El aislamiento es dañino, no es bueno que el hombre esté solo.

Quisiera mencionar algunas causas que producen soledad en la vida. La soledad puede

tener muchas y variadas causas. A veces no es posible identificarlas todas, necesitas la ayuda de un consejero, de una persona que se interese por tu vida, de alguien que esté cercano a ti, que sepas que puedes confiar en él.

Muchas personas *no se sienten dignas* ni merecedoras de estar rodeadas de su familia o de amistades. Y cuando hay esa poca confianza en familia es difícil desarrollarte en el medio ambiente y crear amistades. No puedes brindar cariño, no puedes recibir cariño.

Otras personas *se aíslan porque han sido heridas y lastimadas* y guardan resentimientos en su corazón y no saben convivir con los demás. Otros tienen *soledad por malas relaciones familiares*. Quiero decirte que muchos estudios han demostrado que el ambiente familiar es importantísimo, sobre todo para los jóvenes y adolescentes en esta sociedad.

Médicamente la falta de lazos cariñosos en los primeros años de vida posiblemente sea la causa principal en muchos jóvenes que van camino a la etapa adulta sintiéndose solos. Y cómo hemos dicho, *vivimos en una sociedad que promueve la soledad*.

Hay también circunstancias a nuestro alrededor que nos afectan: compromisos que se rompen, *relaciones de amistad que se rompen*.

Hoy en día vivimos en la época de los ganadores, de las competencias, en la época de las independencias. Nuestra sociedad trata de formar al hombre independiente, o sea, sin que dependa de los demás. Intenta crear un superman, autónomo, independiente de Dios y de los demás.

Hay actitudes posesivas por las cuales nos sentimos empujados a conseguir todo lo que podemos para nosotros mismos. Muchas veces esto nos lleva a la avaricia, a estar acumulando riquezas materiales y olvidarnos de los demás, de los que sufren a nuestro alrededor.

*El temor al rechazo o el temor al ser lastimados* puede apartarnos de los demás. Muchas personas se vuelven agresivas y esto hace que las personas se aparten de ellos. Otras personas todo el día se están quejando y esto aparta a los demás, pero éstos nos se dan cuenta.

Otros se mantienen solos *porque guardan sentimientos de ira* o resentimiento hacia los demás.

Algunas otras causas de la soledad que menciona el investigador McDowell *son la timidez, el sentirse incomprendido y el tener conflictos no resueltos con otros*.

Muchas veces el sentirte incapaz, cuando te separas

de tus seres queridos, cuando sientes que no encajas, cuando sientes rechazo o enfermedad física, cuando eres criticado por alguna persona que es influyente, cuando hay mucha actividad en tu vida sin sentido, cuando muere un ser querido o amigo, cuando anhelas una relación que no se puede concretar o se rompe una relación; todo esto puede traer en tu vida soledad.

## Luchando contra la soledad

Podemos decir que la soledad invade todo nuestro ser, roba nuestras esperanzas y aún nuestra fuerza. Muchas veces aquél anhelo que tenías por hacer cosas desaparece.

Puede haber alteraciones en tu forma de comer y dormir. De pronto pierdes aquel atractivo de las cosas que antes provocaban en tu vida algún tipo de felicidad: salir, pasear, conversar, etc.

La soledad trae un sufrimiento real y esto nos puede llevar encorvados. A veces nuestros labios, en lugar de sonreír, siempre están hacia abajo. A veces nuestro caminar es lento, penoso, doloroso. Hay silencio, nos retraemos de los demás. La gente observa nuestros rostros decaídos, nuestro semblante triste.

Muchas personas, con el fin de vencer la soledad, se vuelven sobre-dependientes y consecuentemente sufren rechazos de continuo. Estas personas sufren mucho cuando alguien ya no quiere ayudarles.

Conocemos el caso de una mujer sola que siempre está tratando de buscar la ayuda de otras mujeres. Va a sus casas, toca la puerta, dice “tengo este problema, me siento sola, ¿cómo le hago?”. Pero la ayuda le dice “yo ya te he dicho muchas veces cómo hacerle pero como tú no me haces caso...” La mujer entonces se siente rechazada.

Mucha gente se siente incapaz de controlar su vida emocional, esperan que otros les puedan suplir sus necesidades y empiezan como a querer exigir y sobre-depender de otros. Esto hace que otros se aparten de ellos y guarden su distancia.

La soledad también fomenta la depresión. Esto puede llevar a la desesperación y al suicidio. No podemos dejar de pensar en los jóvenes que muchas veces guardan en ellos problemas y sentimientos y tienen temor de expresar cómo se sienten; aumentando así ese vacío interior y la afectación de sus mentes.

Es como tratar de escapar de un pozo oscuro y horrible

o de una noche oscura sin fin que te mantiene en un estado de desesperanza. Y definitivamente no hay ningún alivio en el alcohol o en las drogas; no lo hay.



Tienes que enfrentar la realidad, tienes que poner de tu parte para ser libre de la soledad. Tienes que dar pasos concretos.

En el apuro que vivimos hoy, en esta vida que dicta nuestros horarios y que trata de meternos en su molde, nos volvemos inconscientes. Esta forma de vida sutilmente va erosionando nuestros propios valores y nos volvemos más insensibles ante el sufrimiento de los demás.

En una ocasión un consejero familiar le dijo a su paciente: “¿Usted se siente sola?”. “¿Se siente desesperada?” A lo que ella respondió: “Sí, me siento sola y muy desesperada” El doctor le dijo: “*Le voy a dar un remedio: vaya al hospital de cancerología y visite las camas de los niños que están a punto de morir de leucemia, de linfoma, de cáncer, y sonríales, lléveles juguetes, lléveles un dulce, preocúpese por ellos.*”

Esta mujer obedeció el consejo que le dio su consejero familiar y fue a los hospitales en donde estaban esos niños enfermos y se resolvió el problema de soledad en su vida ya que al darle afecto a los niños que estaban a punto de morir, al llevarles dulces, regalos, platicar con ellos, ella empezó a recibir el cariño de ellos, la gratitud de las madres hizo que ella se sintiera cercana, familiarizadas con ellas.

## El egoísmo

En muchas ocasiones la soledad trae consigo el egoísmo y lo podemos ver claramente en el ejemplo anterior. El egoísmo nos vuelve muy centrados en nosotros mismos y nos olvidamos que alrededor de nosotros hay un mundo que sufre, que tiene grandes necesidades y que es más bienaventurado dar que recibir, así lo dijo nuestro Señor Jesucristo.

Cuando tú das amor, cuando estás cerca de las personas, cuando consuelas, cuando haces el bien, cuando te preocupas por las necesidades de los demás, recibes la dicha y la felicidad de ver la gratitud de ellos, de ver el progreso en sus vidas, y esto produce una satisfacción interna insuperable, una

buena medicina y un buen remedio para la soledad.

Cada uno de nosotros debemos afrontar la realidad y tomar la responsabilidad de nuestra soledad, tú debes de hacerte responsable de tu soledad, pues es **tu propia soledad**.

Tienes que hacer cambios que sean efectivos en tu vida, debes de tomar la iniciativa. No te quedes paralizado, pensando, pensando y pensando. Debes escoger: o rechazas la responsabilidad y culpas a otros de tu soledad o te propones liberarte de ella.

Debes de **dejar de culpar** a tus parientes, a tus amigos, al medio ambiente, a las circunstancias de tu soledad.

Debes de **tomar una estrategia efectiva** para poder vencer esta aflicción tan terrible que es la soledad. Y el primer paso es aceptar en tu vida a la soledad. Esto quiere decir que debes **aceptar** el hecho de que has sufrido cosas en el pasado, situaciones que tal vez te han aislado, que la gente te ha abandonado, etc.

Es importantísimo también **perdonar**. Es sorprendente lo que ocurre en nuestra vida cuando perdonamos a aquellas personas que nos han lastimado y que se han alejado de nosotros.

Pudiéramos repetir las palabras del apóstol Pablo, en las Sagradas Escrituras, en Filipenses, capítulo 3, versículo 13: “*Pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante...*” Esta es la palabra que sale de la boca de Dios.

Veremos el enfoque de Dios, lo qué dice él con respecto a la soledad. En este versículo encontramos el primer paso: debemos de aceptar el hecho de la soledad, no amargarnos, no frustrarnos, no deprimirnos más, no hundirnos más en ese pozo negro sino tomar resoluciones y pasos efectivos para poder ser libres de la soledad.

¿Has olvidado tú lo que quedó atrás en tu vida o sigue el pasado vivo, convirtiéndote en un prisionero del pasado? ¿Te han lastimado, te han dañado, te han abandonado? Una cosa debes hacer: *olvidar con toda certeza lo que queda atrás y extenderte a lo que está adelante.*

Recuerda las palabras de Dios: “*No es bueno que el hombre esté solo*” en Génesis 2:18. Dios no quiere tu soledad, Dios creó una compañera para el hombre,

Dios creó al hombre para que pueda ser una persona de relación social, capaz de poder dar amor, y poder tener una relación personal con Él y con su prójimo.

Sin embargo hay algo que puede separarte de Dios, en Isaías 59:2 dice: *“pero vuestras iniquidades han hecho división entre vosotros y vuestro Dios.”*

¿Hay una división entre tú y Dios? ¿Hay pecado en tu vida? ¿Hay resentimiento, amargura, adulterio, odio? ¿Qué hay en tu vida que te estorba para poder tener una relación personal con Dios?

Esto es muy importante; es la esperanza que está puesta delante de ti: Cristo Jesús, el cual puede darte verdadera vida y llenar el vacío interior que llevas adentro. Esa soledad incurable, Dios la puede sanar.

### Una perfecta solución

Blas Pascal, un científico famoso francés, dijo lo siguiente: *“en el corazón de todo ser humano existe un vacío que tiene la forma de Dios.”* Hay un vacío dentro de ti que solamente Dios puede llenarlo. Dios te creó a ti para que tu corazón no descansa hasta que puedas encontrarlo a él. La más grande necesidad del ser humano es asegurarse de que pueda tener una relación recta y agradable con Dios.

Piensa en esto por unos momentos.

Qué importante es entonces saber que sí hay esperanza, sí la hay definitivamente.

¿Recuerdas las palabras “El Señor es mi pastor, nada me faltará”? Nunca te faltará Su presencia, nunca te faltará ese alimento precioso que puede fortalecer tu alma y que te ayudará a hallar descanso, tranquilidad, que restaurará tus emociones dañadas.

Ese alimento es el amor. Pero no es cualquier clase de amor el que puede llenar tu vida porque hay personas que han tenido muchos amantes y amoríos, pero terminan vacíos y solos y hasta con intentos de suicidio, desesperados en su búsqueda.

Hay un amor puro y limpio, desinteresado que sí puede llenar tu vacío. Ese amor brota del manantial y la fuente que se llama el Dios Todopoderoso. Eso es importantísimo: estar abierto con Dios, ser honesto con él, decirle exactamente cómo te sientes, ser sincero.

Sobre todas las cosas, acepta el problema en tu vida. Aceptar las cosas en nuestra vida puede conducirnos

a una paz real. Déjame explicarte cómo es esto.

Nosotros no podemos cambiar las circunstancias que nos rodean, muchas están más allá de nuestro control. Solamente somos responsables por aquellas cosas que están bajo nuestro control. Lo que debemos y podemos cambiar son nuestras actitudes internas hacia lo que nos rodea.

Quizás yo no puedo cambiar a esa persona que me lastima y ofende; sin embargo, puedo cambiar mi actitud interna hacia esa persona. Puedo perdonarlo y ya no pensar mal de él, ya no tenerle miedo o guardarle rencor.



Quizás yo no puedo cambiar la situación que me rodea: mis vecinos, mi trabajo, mi familia; sin embargo, dentro de mí puedo cambiar mi actitud. Esa es la esperanza que está puesta delante de ti.

Quizás yo no puedo cambiar la situación que me rodea: mis vecinos, mi trabajo, mi familia; sin embargo, dentro de mí puedo cambiar mi actitud. Esa es la esperanza que está puesta delante de ti. Esa es la respuesta para la soledad.

La soledad tiene remedio: cambia tu actitud interna hacia lo que te rodea. La respuesta está dentro de nosotros y arriba de nosotros. Con esto me refiero a que está en ti y en el Dios Todopoderoso el poder para llenar el vacío que llevamos dentro.

Acepta, adáptate al medio que te rodea, pero cambia tu actitud interna. En vez de resentirte y rebelarte a esa soledad, acéptala. Hay quien se interesa y preocupa por ti, mucho más de lo que te imaginas. Hay un amor que va más allá de lo que entendemos.

La persona solitaria enfrenta dos caminos a seguir. Uno es hallar descanso y alivio en Dios. El otro camino es sucumbir y continuar viviendo las consecuencias de la soledad.

Puedes tratar de escapar de esa vida en el alcohol, en las drogas, en los amoríos; sin embargo, no vas a poder ser libre de la soledad. Enfrenta con valor tu problema. Confía en Dios y él hará.

El Salmo 25:6 dice “Acuérdate Dios de tus piedades y misericordias que son perpetuas.”

Dios se acuerda del solo, tiene cuidado del que sufre.

Anímate, experimenta el poder de dar amor. En lugar de sólo recibirlo. Trata de ayudar a las personas que están a tu alrededor. Involúcrate en actividades que puedan hacerte libre de esa soledad inquietante.

Ve y visita a esas personas que sufren, que están apunto de morir. Anímalas, dales consejo, háblales de Dios.

Si tú no puedes describir lo que sientes y piensas, si estás luchando con sentimientos de soledad, háblalo, no te quedes callado, busca ayuda.

Siempre habrá alguien que pueda extender los brazos y ayudarte. Siempre habrá alguien que pueda sentir compasión por tu soledad. Siempre habrá alguien que te escuche, no pienses que estás solo.

### La respuesta está en ti

Reflexiona por unos momentos. La respuesta está en ti, debes tomar, tú, la resolución de levantarte en medio de circunstancias adversas y hacerles frente. Acuérdate: no puedes cambiar lo que está alrededor, pero sí puedes cambiar tu actitud hacia eso.

Muchos hombres ofenden y lastiman a sus mujeres y aparentemente no quieren cambiar; pero si tú cambias hacia tu esposo y lo perdonas, entonces podrás ser libre de ese sentimiento de soledad, de resentimiento, de tristeza y de abandono que experimentas diariamente.

Probablemente tu padre no cambia y sigue siendo una persona seca, dura, que no te ama; pero tú sí puedes cambiar tu actitud hacia él, amándolo, honrándolo y perdonándolo.

Quizás en tu trabajo, algunos de tus compañeros que te hostigan no vayan a cambiar su actitud hacia ti; pero tú sí puedes cambiar tu actitud hacia ellos. La respuesta está tomando la decisión correcta y acudiendo a Dios.

Él nos responderá a esa decisión correcta que tomemos, nos dará de su ayuda, amor, fortaleza y de su compañía. “Yo estaré con vosotros todos los días hasta el fin del mundo” “No te dejaré ni te desampararé.” Son palabras que salen de la boca de Dios. Son promesas.

“No temas porque yo estoy contigo, no desmayes porque yo soy tu Dios que te esfuerzo.”

¿Cuántas personas necesitamos esa fortaleza?  
¿Cuántas personas nos sentimos abrumados por los sentimientos de la soledad? ¿Te sientes desesperado porque piensas que la soledad no tiene remedio?  
¿Has tomado decisiones o estás apunto de tomar decisiones que no te van a conducir a nada bueno?

Hoy es día de reflexión. La soledad sí tiene remedio. El remedio está dentro de nosotros y arriba de nosotros. Recuérдалo.

Muchas personas el día de hoy transitan por las calles preguntándose ¿quién escuchará lo que siento? ¿Con quién podré abrir mi corazón para expresarle mi pena? ¿Cuáles serán los ojos que mirarán a mí y que lo harán con compasión?

Tu socorro viene de Dios.

Muchos adolescentes se rebelan el día de hoy contra sus padres por muchos y variados factores. Uno de ellos es la falta de un padre cercano, la falta de un ejemplo honesto de su padre, o la mala relación con él.

Los padres pueden considerarse a sí mismos estrictos; sin embargo, las reglas que esperan que el adolescente observe, muchas veces no van acompañadas de amor, de estar cerca de él, de poderle proveer al hijo, no solamente reglas sino también el afecto, el diálogo, la comprensión, la instrucción, el darle la salida y fuga a sus emociones que él necesita expresar en la manera correcta para vencer esa rebelión interior.

La falta de comunicación es una de las causas principales de la soledad. Muchos no se pueden comunicar. Muchos son los jóvenes que no pueden comunicarse con sus padres.

Pocos son aquellos que pueden esperar de sus padres un buen consejo.

La familia se desintegra, da pasos apresurados. Debemos aprender a dirigir a nuestros hijos, debemos aprender a escuchar a nuestras esposas, debemos comprometernos con nuestra familia.

Debemos tomar en cuenta que la familia es una institución sagrada y divina creada por Dios, que tiene como propósito proveer compañerismo, familiaridad, intimidad, cercanía.

Cuando la familia funciona, el problema de la soledad es resuelto. Cuando el padre gobierna bien los asuntos

de la casa y se convierte en el líder, en el proveedor, en el amigo, en el esposo y padre que está cercano a sus hijos, el problema de la soledad se resuelve.

Cuando la madre vuelve su corazón a su esposo e hijos. Cuando los hijos vuelven el corazón a sus padres, el problema de la soledad se resuelve.

Hay esperanza para ti el día de hoy. Medita en las palabras que has escuchado. Date cuenta que dentro de ti, como dice Blas Pascal, hay un vacío que tiene la forma de Dios. Solamente él puede llenarlo.

Hay esperanza para ti si cambias tu actitud interna hacia las circunstancias que te rodean.

¡Que Dios te bendiga! La soledad tiene remedio.

*Profr. Humberto Ayub*

## **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

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

Correo Electrónico: [contacto@esperanzaparalafamilia.com](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)