

VENCIENDO LA SOLEDAD



INTRODUCCIÓN

La soledad ha perturbado al hombre desde el principio de los tiempos. Al interrumpirse la relación de Adán con Dios, la humanidad ha sufrido del dolor de la soledad.

Puede ser fácil de entender por qué un incrédulo que vive en un mundo egoísta y sin relación con Dios sufre de soledad, pero no es fácil de entender por qué a veces los cristianos también padecen de ella. Este un tema difícil para algunos.

En este folleto examinaremos este tema y ofreceremos algunos principios útiles para lograr victoria sobre la soledad

CONTENIDO

¿QUÉ E LA SOLEDAD?

¿COMÓ AFECTA LA SOLEDAD A LAS PERSONAS?

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

CAUSAS COMÚNES DE SOLEDAD

¿HAY ESPERANZA?

¿COMÓ DEBIERAMOS RESPONDER?

CONCLUSIÓN

¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

La soledad es un sentimiento emocional de tristeza y abatimiento a causa de una falta de compañerismo o separación de otros.

La soledad es un lamentable sentimiento de ser “excluido”, rechazado, y no deseado. Es un sentimiento de ser erradicado y “desconectado” de otros, ya sea real o imaginario. Es una dolorosa conciencia de una falta de contacto significativo con otras personas.

Es un sentimiento de vacío interior acompañado de un intenso deseo de ser necesitado y querido por alguien.



¿COMÓ AFECTA LA SOLEDAD A LAS PERSONAS?

Ya sea que la soledad dure sólo unos momentos o toda la vida, ésta nos afecta en algunas maneras similares. Un sentimiento de rechazo, aislamiento, desesperanza y ansiedad frecuentemente caracteriza a la soledad. Esta comúnmente se manifiesta en un semblante triste o mirada abatida.

Una de las características predominantes es una tendencia a separarse de los otros. **La gente solitaria generalmente se retira a un estado de egoísmo, desánimo y auto-conmiseración.** Con frecuencia acarrear una actitud de “pobre de mí” que fomenta un sentimiento de que a nadie le importa o entiende mi realidad.

Algunas veces, las personas solitarias tratan de ocultar su soledad escapando hacia las drogas, alcohol y otras diversiones.

¿CUAN COMÚN ES LA SOLEDAD?

La soledad es un problema tan común que periódicamente nos afecta a todos. Ha sido llamada una de las causas universales del sufrimiento humano.

La soledad no tiene favoritos. Golpea tanto al joven como al viejo, a hombres y mujeres, ricos y pobres, cultos e incultos, sanos y enfermos, piadosos e impíos.

A Está tan extendida que ha alcanzado proporciones epidémicas. Se estima que un **75 a 95% de todos los americanos sufren de soledad crónica.** Es una de las mayores fuentes de infelicidad y dolor del mundo de hoy.



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Aunque la palabra “soledad” no se mencione en la Biblia, las escrituras se refieren a muchos incidentes de soledad en la vida de hombres piadosos.

Jacob, José, Moisés, Job, David, Elías, Jeremías, Nehemías y Pablo tuvieron que tratar con períodos de soledad.

- ✚ **David** habló de su soledad: “Velo, y soy como el pájaro solitario sobre el tejado.” (Salmos 102:7).
- ✚ **Pablo** tuvo que enfrentarse con soledad en sus prisiones: “En mi primera defensa ninguno estuvo a mi lado, sino que todos me desampararon.” (2 Timoteo 4:16).

CAUSAS COMUNES DE LA SOLEDAD

Una de las más significativas e implícitas causas de soledad es la presente condición del mundo.

Nuestro mundo materialista, de ritmo veloz y siempre cambiante tiende a engendrar soledad. **El espíritu deshumanizado de esta época en verdad aísla a las personas de contactos íntimos y significativos.** Interrumpe relaciones cercena amistades rompe familias, destruye el espíritu de vecindad o comunidad y produce que las personas eviten relaciones íntimas o cercanas las cuales eventualmente podrían terminar en dolorosa separación.

La característica de esta época tiende a forzar el compañerismo a experiencias poco profundas y de corta duración las cuales frecuentemente resultan en soledad inevitable.



POBRE AUTOESTIMA

La gente solitaria con frecuencia tiene una opinión negativa de sí misma. Una pobre autoestima o sentimientos de inutilidad pueden ser ambos un síntoma y una causa de soledad.

Pobre autoestima produce un sentimiento destructivo e inutilidad e insuficiencia. Estos individuos tienen muy poca confianza en sí. Concluyen en que ya no son deseados ni amados, no valen en absoluto.

Cuando abrazamos estos sentimientos, se hace difícil el edificar relaciones. Baja autoestima hace que la gente se sienta intimidada, débil y opacada. **Estas actitudes lo único que hacen es alejarnos más por medio de separarnos de la gente, y reforzarnos así nuestro sentido de aislamiento y soledad.**



ACTITUDES NEGATIVAS

Algunas personas albergan actitudes de auto-derrota que crean soledad. Actitudes de auto-conmiseración, egoísmo, ira o temor o alejan a la gente y profundiza los sentimientos de estar aislado y de no ser amado.

1. **Auto-conmiseración:** Esta contribuye a la soledad. Algunas personas amamantan una actitud “pobre de mí” la cual ministra una constante desconfianza de sí mismo y crítica. Ellos con frecuencia se recuerdan a sí que a nadie en verdad importan o que nadie los entiende. Esta confesión negativa sólo profundiza más el “ciclo de la soledad” y crea una actitud negativa en la vida de las personas con las que otros son reacios a tener compañía.

2. **Egoísmo:** Algunas personas son tan ambiciosas, competitivas, egoístas, críticas, agresivas e intolerantes de otros que en verdad repelen a la gente. Este vanidoso orgullo sólo tiene que ver con uno. Es un rápido “corte” de los otros. Pronto destruye cualquier relación potencial.

3. **Ira:** Algunos individuos no pueden edificar relaciones a causa de su implícita actitud de antagonismo y hostilidad. Esta característica intimida a otros y pronto los aparta.

4. **Temor:** Mucha gente es insegura, intimidada y temerosa. Temor de intimidad, de rechazo o de ser heridos puede levantar barreras que obstaculizan que una persona pueda alcanzar a otros y romper la cerradura de la soledad.

CAUSAS SITUACIONALES

Existen ciertas circunstancias que tienden a contribuir al estado de aislamiento y soledad. **Todos enfrentamos situaciones que incrementan el potencial para la soledad.**

Cuando estamos solteros, vivimos solos, somos viudos, ancianos o estamos afligidos somos particularmente susceptibles a la soledad. Por ejemplo, todos hemos experimentado nostalgia y soledad cuando nos separamos de aquellos que amamos por el tiempo y la distancia.

Aquellos en posiciones de liderazgo, los adinerados, los excepcionalmente talentosos, los extranjeros, inválidos, o los que sufren deformidades y enfermedades son especialmente propensos a la soledad.

CAUSAS ESPIRITUALES

Uno de los factores implícitos en la soledad es la falta de relación con Dios por parte del individuo. Con frecuencia, una deficiencia en esta área de la experiencia humana podrá ser un factor significativo que contribuya a la soledad.

El hombre fue creado para tener una relación de valor con Dios. Fuimos destinados a encontrar nuestra máxima realización a través de un compañerismo íntimo con nuestro Creador. A causa de la rebelión y el pecado del hombre, ésta relación fue cercenada. Cuando este propósito divino es interrumpido o no se lleva a cabo, los hombres experimentan un vacío espiritual que con frecuencia resulta en soledad.

Las personas en el mundo experimentan una gran lucha de frustración interna y soledad a causa de una inexistente o inadecuada relación con Dios.

¿HAY ESPERANZA?

¡Sí! La soledad no es un callejón sin salida. No es una situación desesperanzada. **Dios entiende el problema a cabalidad y ofrece los principios para la victoria.**

Incluso Jesucristo sobrellevó la soledad. El saboreó la máxima agonía de la soledad cuando exclamó en la cruz: “Dios mío, Dios mío, ¿Por qué me has desamparado?” (Mateo 27:46).

Hay genuina paz conociendo que Cristo es en verdad “uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza” (Hebreos 5:14).

La realidad de que Él también sufrió los dolores de la soledad nos asegura que Él entiende nuestras heridas y puede ministrar la sanidad divina y compasión que tanto anhelamos.

¿COMÓ DEBIERAMOS RESPONDER?

Debemos responder según la prescripción de Dios. **Existen muchos remedios instantáneos que no pueden adecuadamente solucionar el problema.** Se han hecho montón de sugerencias para ayudar a la gente a tratar con la soledad, pero con frecuencia resultan deficientes: cambio de trabajo, viajar, tomar un hobby, leer un libro, ir al cine, unirse a un club, mirar televisión, escuchar la radio, renovar las metas, divertirse, casarse, ser agresivo, nunca estar solo, etc.

Todo esto puede ofrecer alivio temporal para el dolor de la soledad, pero Ninguno trata con el problema a su nivel más profundo, ni produce los resultados deseados.

En las siguientes páginas examinaremos algunos principios importantes para el tratamiento exitoso del problema de la soledad.

1. CORREGIR ACTITUDES NEGATIVAS

Antes de que la soledad pueda ser aliviada, debemos ir a la raíz. Debemos enfrentar esas actitudes destructivas y contraproducentes que obstaculizan las relaciones con otros.

Si hemos levantado barreras en lugar de puentes, necesitamos hacer algunos ajustes. **Podemos estar manifestando inconsciente rasgos negativos de carácter que aleja a las personas y refuerzan nuestro sentido de aislamiento y soledad.**

Debemos tratar abiertamente con un espíritu ególatra, colérico, o autocompasivo por medio de confesar nuestros pecados al Señor y pedirle con sinceridad que limpie nuestros corazones y nos ayude a corregir estas tendencias destructivas.

2. DESARROLLAR UNA CORRECTA AUTOIMAGEN

Debemos desafiar enérgicamente el pecado de auto-compasión y auto-crítica y **corregir cualquier falsa perspectiva que tienda a que nos miremos como sin valor, inferiores e inútiles.**

La Palabra nos enseña que tenemos valor y dignidad en Cristo (1 Corintios 12: 14-27). **Una de las mayores mentiras de Satanás es que no tenemos valor.** El busca promover este engaño a fin de destruir la piadosa auto-estima y causar que nos apartemos de la vida y nos ahogemos en soledad. Si Él puede inculcar un sentido de inferioridad e inutilidad, puede suprimir

Nuestra participación en el reino, y ocultar la obra de Dios en nuestras vidas. **Debemos de rechazar esta mentira por medio de afirmarnos en la realidad de quiénes somos como nuevas criaturas en Cristo.**

3. DEBEMOS DESAFIAR NUESTROS TEMORES

Con frecuencia contribuimos a nuestra soledad por el fracaso de tender un puente a las autoimpuestas barreras del temor. **El temor sólo refuerza la soledad.**

El temor surge de diversas formas: temor al rechazo, de ser herido, de intimidación, de intimidad, de caras y personas. **Si dependemos de nuestros temores, evitaremos el formar relaciones futuras y nos apartaremos a una vida estéril de soledad.**

Debemos desafiar nuestros temores buscando liberación a través de Cristo y su palabra: “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, si no de poder, de amor y de dominio propio.” (2 Timoteo 1:7)



4. DEBEMOS ALCANZAR A OTROS

El dicho popular: “Extiéndete, extiéndete y toca a alguien” contiene una clave importante para vencer la soledad. **Debemos tomar la iniciativa en alcanzar a otros.**

A fin de edificar amistades, debemos trabajar hacia este fin. **Las amistades no suceden de pronto. Toma tiempo y esfuerzo desarrollarlas.** Amistades de valor nunca son caminos de una vía. Debemos cooperar con otros para edificarlas.

La soledad es con frecuencia el resultado de fallar en cultivar amistades. Incluso la Escritura nos amonesta que **“el hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo”** (Proverbios 18:24)



5. COMPAÑERISMO CON DIOS

Las personas necesitan personas para evitar la soledad, pero en último instancia, **sin una relación de valor con Cristo la soledad jamás desaparecerá por completo.**

¡Y esto no es menos cierto para cristianos! Es triste decirlo, pero muchos cristianos aún padecen de soledad porque han basado su felicidad y llenura en las personas en vez de en Cristo.

No podemos ignorar o minimizar la necesidad dada por Dios de contacto humano, pero sin una relación plena con Cristo, nunca podremos en verdad ser sanados de la soledad.

Dios de veras desea una comunión más profunda con nosotros.

En Apocalipsis 3:20 Jesús dice: *"He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo."*

No necesitamos sufrir de soledad si permitimos que él entre en nuestro corazón y cultivamos una relación activa y vital con él. Aquí hay unos principios importantes para lograr esto:

1. Por medio de leer y meditar sobre su Palabra nos acercamos a una mayor comunión con Jesús (Salmos 1:2).

2. A través de oración aprendemos a hablar con Jesús y a compartir cada área de nuestra vida con él (Salmos 61:1-4).

3. A través de adoración y alabanza somos introducidos hacia un compañerismo íntimo en la presencia de Dios (Salmos 22:3).

6. INVOLUCRAMIENTO CRISTIANO

“Y perseverando unánimes cada día en el templo, y partiendo el pan en las casas, comían juntos con alegría y sencillez de corazón.” (Hechos 2:46).

Como cristianos, Dios ha provisto el mejor ambiente posible para vencer la soledad. Él nos ha dado a luz en una familia espiritual llamada iglesia.

Si te retiras y vives una vida pasiva, una vida cristiana no comprometida, podemos permanecer como extraños solitarios incluso en el cuerpo de Cristo. Sin embargo, **si nos vamos a beneficiar del compañerismo de los santos y a participar activamente en las diferentes áreas del servicio e involucramiento cristiano, tenemos que comenzar a edificar relaciones vitales y un sentido de pertenecía.**

CONCLUSIÓN

Hemos examinado brevemente el tema de la soledad. Repasamos la causas significantes y curas para la soledad. Vimos que una creciente relación con Dios y el hombre forman las bases para vencer esta dolorosa área en nuestras vidas.

Necesitamos considerar cada uno de los puntos de respuesta cubiertos en el folleto, y comprometernos en hacer los ajustes necesarios en nuestras vidas. **Sin una respuesta activa, el problema de la soledad sólo se profundizará y persistirá.**

Le recomendamos que repase los folletos de “edificando Autoestima” y “Conquistando la condenación” para una mayor luz en este problema.

Para un breve repaso de los puntos principales en este folleto, por favor lea de nuevo las frases impresas en negrilla de cada página.

Escrito por: William R. Kimball
Traducido por: Rodrigo Castillo Ron
Copyright 1984 CRISTIAN EQUIPPERS INTERNATIONAL
MINISTERIOS VERBO
GUATEMALA, C.A
Todas las escrituras son tomadas-
De la Versión Reina Valera 1960 de la Santa Biblia



Guatemala, 2019

Re diagramado y Diseño Visual:
Josué Velásquez (Pedrozza)

