



LA SOLEDAD

La soledad es un sentimiento que puede estar presente en las personas de cualquier posición, edad y sexo. ¿Quién no ha sentido alguna vez la sensación de sentirse sólo? Con frecuencia se dice: “qué sólo estoy”; “que triste es estar solo”; “qué pobre, se encuentra tan solo”.

- Es frecuente escuchar noticias como éstas en los medios de comunicación: “ha aparecido un señor muerto en su casa. Su muerte se produjo hace varios días. Nadie le echaba de menos, ni le conocía”.

- Más de 300.000 llamadas anuales recibe el teléfono de la Esperanza de personas que se encuentran solas. Dice esta asociación que el 35% de la población entre 25 y 40 años vive sola.



- Personas maduras separadas, solteras y viudas son el público que frecuentan ciertos bares o discotecas de las grandes ciudades para realizar contactos entre los diferentes sexos, porque piensan que es más fácil la relación.

- En los hospitales y residencias de mayores se encuentran muchas personas que nadie les va a visitar y otras reciben alguna visita de vez en cuando.

- Cada vez son más las parejas que se separan y se sienten solas. Muchas para solventar esa soledad acuden a una rápida relación.

- El navegar por internet y el uso del “chateo” es la respuesta que eligen miles de personas ante la soledad.

- Existen algunos programas radiofónicos nocturnos y la mayoría de las personas que contactan son personas que están solas.

- Muchos emigrantes se encuentran solos, sin familia cercana, rechazados por una sociedad que los explota.

Existe otra soledad buscada directamente, como ingrediente a su vida: los monjes, científicos, investigadores; otras veces, hay personas que hacen un alto en su camino y dedican un tiempo a retirarse del bullicio de la vida para orientarse, reflexionar, estudiar o cultivar otros valores trascendentales.

¿Por qué se da tanta soledad?

¿Por qué solos?

Algunos elementos que pueden causar soledad indeseada son éstos:



1. La sensibilidad. Todas las personas somos sensibles y hay quienes han experimentado, que cuando necesitaban cariño o consideración, no siempre lo han obtenido. Esto les ha hecho sufrir y sacar la conclusión-falsa- de que para no sufrir, lo mejor es "prescindir de los demás."

2. Autoestima baja. Esta consiste, entre otras cosas, en que la persona no se siente con derecho a la alabanza o compañía. Por eso no lo piden y esas personas están solas.

3. Insatisfacción de sus necesidades. El tener dificultad para exponer con claridad cuáles son las necesidades que uno tiene. Ello hace que se sienta decepcionado y herido en sus relaciones con los demás y se protege en la soledad; y lo único que hace es aumentar el sufrimiento.

4. Egocentrismo. Otra de las causas que conduce a la soledad es la gran dificultad de algunas personas para dar ayuda cuando se la

piden, o para recibir ayuda cuando se la ofrecen. De esta manera las personas no satisfacen la necesidad de sentirse parte de una sociedad, de un pueblo, de una familia, menos aún satisface la necesidad de ser reconocida apreciada, tenida en cuenta. Esto lo conduce a una soledad cada vez más cruel y amarga.

5. La pobreza. En otros casos la soledad puede venir del hecho de carecer de recursos económicos. Quedan al margen de la sociedad de consumo y de la vida de los que tienen todo. Lo mismo podríamos decir de los que carecen de formación.
6. Los rápidos cambios sociales van aislando a las personas. El buscar trabajo en otro lugar va rompiendo lazos familiares, de amigos, de vecinos. Las grandes aglomeraciones generan miedos a las personas desconocidas, extrañas, extranjeras,.. y aíslan.
7. La televisión influye de modo negativo en muchos hogares ya que se dispone de varios aparatos dentro de la propia familia: solos en casa.

Efectos que produce la soledad.

- a. La persona sola evita tratar con la gente, cada vez sale menos de casa, rehuye la cooperación (hacer algo con otros aunque se lo pidan), rechaza ofertas de salir y de juntarse mediante excusas o razones falsas.
- b. Quien vive en soledad, cada vez comunica menos de sí, de cómo está, de qué necesita, de qué piensa,... y acaba más triste y amargado. Cada vez se quiere y valora menos.
- c. Su pensamiento le juega malas pasadas ya que acaba pensando que "los otros están contra él/ella y le quieren mal" " En los demás ve "enemigos" y los evita.
- d. La soledad así vivida es una tragedia que puede traer consecuencias fatales. En ocasiones la soledad es la antesala de depresiones y de otras enfermedades.
- e. Para evitar el sufrimiento de la soledad hay personas que usan la droga: alcohol, pastillas, cocaína.

Todo aquel que haga algo por ayudar a los que sufren de soledad, es bueno que no falte a la cita, aunque a veces le resulte duro "acompañar" a quien dice que no lo desea.

NO OS DEJARÉ SOLOS

Dios es un Padre-Madre que habla. Dios no es un ser solitario, sino comunidad. Eso es lo que llamamos que Dios es Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo). Dios es la Palabra que se comunica (Jesús de Nazaret), es el Espíritu Santo que anima a todos los seres. Dios se da, se comunica y se relaciona. Ser alguien para nosotros. Dios nos creó hombre y mujer.

Dios es el Otro" que llama y da valor. Siempre hay alguien que nos dice "aquí estoy" para lo que quieras y cuando quieras. Él despierta en nosotros nuestra misma conciencia de ser alguien importante en relación a Otro y nos saca de nuestra soledad. Este es el punto a partir del cual podremos entender las numerosas páginas que testimonian la llamada de Dios a sus profetas: Moisés, Elías, Isaías, Jeremías y muchos más. Cualquier llamada de Dios produce y da capacidad para cumplir la misión recibida y entender aquello de "no es bueno que el hombre esté solo". Toda la historia bíblica será de alguna manera un diálogo, a veces infructuoso, de Dios y su pueblo.



Dios sigue presente: Envió la Palabra (Jn. 1) que por algunos fue rechazada "pero a cuantos la recibieron, les da poder para ser hijos de Dios". Es decir, comunidad, familia, grupo, amigos, diálogo. La Palabra, Jesús, pasó su vida reintegrando a la comunidad a marginados, excluidos, solos, enfermos, abandonados: A los leprosos curados les envía a los sacerdotes para reintegrarlos en la comunidad, en la parábola de la oveja perdida: la encuentra para que no esté en soledad sino en compañía. Jesús de Nazaret formó un grupo, una comunidad, para seguir su misma actividad, el Reino de Dios. Dejó el mandamiento: "Amaos como yo os he amado". Al resucitar nos prometió su presencia continua: "Yo estaré con vosotros todos los días hasta el fin del mundo" y "lo que hagáis a uno de estos mas pequeños a mi me lo hacéis", "cuando dos o más se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos".

La iglesia continúa la misión de Jesús en el diálogo, en el encuentro: En todo cristiano resuena para siempre aquello de *¿Soy yo el guardián de mi hermano?* (Gn 9.4) Y nos respondemos Sí y para siempre. La misión de la iglesia, como la de Jesús, es avanzar en su reino haciendo un solo mundo, una comunidad de hermanos donde nadie esté sólo, desde los grupos más pequeños. Por tanto, hay que practicar la compasión, el dar la mano, repartir bendiciones y celebrar el encuentro encontrándose desde la experiencia de la Pascua. En la Iglesia hay celebraciones, grupos, movimientos que crean comunidad de amigos, que realizan encuentros de personas en muchas situaciones, que quitan la soledad.

Estar solo para coger fuerzas: Jesús se retiraba a orar, a estar con su Padre, a "oir" el clamor de los que andan como ovejas sin pastor, a meditar en la misión y en la tarea a realizar. Esta es la soledad necesaria en algunos momentos para mejor servir, para mejor encontrarse con los otros.

☺ PARA VENCER LA SOLEDAD ☺

- ◆ *Evitar: estar de mal humor, actitud hostil, insultar, hablar mal de otros, querer tener siempre la razón, ser un sabelotodo, ser un creído, hacerse la víctima, .*
- ◆ *Hacer: agradecer la ayuda y los servicios (panadero, frutero, servicios públicos), respetar, escuchar a todas las personas, alabar a los otros, interesarse por las personas del pueblo, ser buen vecino, hablar y saludar a los vecinos.*
- ◆ *Acercarse y ayudar al que está sólo: visitar a otros, llevarle el pan y los recados, hablar con él.*
- ◆ *Salir de casa y juntarse con otras personas para pasear, jugar a las cartas.*
- ◆ *Colaborar en servicios comunes del pueblo: limpieza, adornar, barrer las calles, veredas.*
- ◆ *Hablar más con los de casa, menos televisión y más conversación.*
- ◆ *Acudir a lugares de encuentro: plaza, iglesia, reuniones.*
- ◆ *Vivir en comunidad las costumbres del pueblo: fiestas, tradiciones, ...*
- ◆ *Apuntarse a actividades donde se pueda estar con gente: taller de habilidades sociales o de comunicación, grupos de autoayuda, grupos de teatro, charlas, forum, tertulias, ...*
- ◆ *Frente a un sistema que favorece el individualismo, nuestras acciones deben ir a hacer comunidad y encuentro como alternativa al sistema: ser voluntario a favor del tercer mundo, paz, ONGs.*
- ◆ *Reclamar a la administración y a la sociedad los servicios que faltan.*
- ◆ *Buscar una soledad creativa que nos lleve a leer, reflexionar, ayudar, escribir, rezar.*

Quehacer de la parroquia y los cristianos:

- *Ofrecer locales para el encuentro con todos.*
- *En sus actividades hacer grupos de todo tipo y crear comunidad cristiana.*
- *Ayudar a las personas solas para que no les falte lo necesario: alimentos, limpieza, calor, compañía.*
- *Potenciar la pastoral de la salud, preparando personas y grupos para esta tarea: visitar a los enfermos, hablar con ellos...*
- *Hacer que las celebraciones sean participativas, teniendo en cuenta a las personas: saludarse, recibir a los nuevos, despedirse, tratar cosas que pasan en el pueblo, en el barrio, en el mundo.*



SIRO