

Los efectos de la soledad

CONTENIDO

Efectos que puede causarte la soledad

- Las cosas comienzan a perder sentido y propósito.
- Comienzas a perder la perspectiva en tu escenario de vida.
- Comienzas a culpar a otros por tu sentido de abandono.
- Comienzan a aparecer ideas y sentimientos autodestructivos.
- Comienzan las malas decisiones a

aparecer en el horizonte.

¿Cómo puedes mitigar los efectos de la soledad?

- Debes salir e interactuar con otros.
- Debes buscar una iglesia.
- Debes tomar medidas redentoras.
- Debes ocupar tu tiempo en algo que te saque del círculo depresivo.

- Debes presentar tu caso ante Dios.

Se lee en el libro de los Salmos el cuadro dramático de una persona en condición de soledad:

“Mi corazón decae y se marchita como la hierba; ¡hasta he perdido el apetito! Por causa de mis fuertes gemidos se me pueden contar los huesos. Parezco una lechuza del desierto; soy como un búho entre las ruinas. No logro conciliar el sueño;

parezco ave solitaria sobre el tejado.”

Salmos 102:4-7

Nota todo lo que aquí se describe:

Una persona con delgadez extrema producto de un estado anímico agonizante; alguien que se siente totalmente solo y abandonado —como una lechuza del desierto, como un búho entre las ruinas—; alguien insomne, que no logra conciliar el sueño; un ave solitaria. En resumen, está describiendo un cuadro de profunda soledad.

La soledad no es fácil de enfrentar; pero lo cierto es que todos, en algún tramo de la vida, la experimentamos. Pues bien, con este texto ampliamente descriptivo acerca de la soledad comencemos a reflexionar en sus efectos; en qué es lo que la soledad puede causar o provocar en tu vida.

Efectos que puede causarte la soledad

Las cosas comienzan a perder sentido y propósito

Todo comienza a perder sentido. Te preguntas para qué estás viviendo, qué sentido tiene tu vida,

cuál es tu propósito de vida.

Caes en una condición de vacuidad y te sientes como perdido en un desierto; te sientes una persona sin brújula, sin propósito y sin sentido en la vida.

Esto no significa que tu vida no tuvo sentido en toda su extensión y totalidad, sino que en ese momento de soledad sientes que no es así.

Es en momentos de soledad que sientes que no tienes propósitos, y es cuando debes tener cuidado de no dejarte

envolver por el manto de la tristeza, porque te pondría próximo a las posibilidades de la depresión y a otras opciones que no vale la pena ni siquiera considerar.

Comienzas a perder la perspectiva en tu escenario de vida

Te preguntas qué hacer con tus hijos, con tu cónyuge, con tu trabajo o profesión.

En una ocasión una persona me escribió y me comentó que quería cambiar de profesión; lo cual me alarmó porque es

alguien que ha invertido casi media vida en ello, y tiene serios compromisos económicos que se sostienen con esa actividad profesional. Sin embargo, producto de la etapa de soledad en la que se encontraba, quería cambiar totalmente su escenario de vida profesional; lo cual le hubiera llevado a una catástrofe financiera.

De ahí que, siempre que estés en una etapa de soledad o en medio de un periodo de turbulencia emocional, debes tener cuidado de no tomar decisiones

cruciales, porque pueda que hayas perdido la perspectiva de tu escenario de vida, y no sabemos la incidencia real de las decisiones que has de tomar. Incluso pueda que pierdas de vista tus prioridades, y acabes disponiendo mal lo que va primero y lo que va después.

Lo que debes hacer en momentos así es aguardar; debes esperar a que la situación cambie, y que no te sientas tan mal ni tan solo. Ten siempre presente que en dichos momentos las decisiones serán muy cuestionables y

los resultados pueden ser muy negativos.

Comienzas a culpar a otros por tu sentido de abandono

Piensas que te han abandonado, que no te comprenden, que te atacan, que no saben lo que es estar en tu situación.

Ahora bien, el culpar a otros por tu desánimo y luchas espirituales, o por tu estado de soledad y condición de orfandad emocional, es típicamente humano; pero no debes dejarte llevar

por ello, pues acabarás sumergido por completo en una sensación de abandono.

La soledad es subjetiva. ¡Cuántas personas se sienten solas aun estando acompañadas! Y por el contrario, hay quienes pueden no tener mucha gente a su alrededor y sentirse muy bien acompañados. Es dentro de esa subjetividad de la soledad que puedes empezar a culpar a otros por la soledad en la que te encuentras, cuando quizás tienes a muchas personas en tu

vida, pero no quieres aceptar su compañía.

Comienzan a aparecer ideas y sentimientos autodestructivos

Otro efecto de la soledad es que comienzan a aparecer pensamientos y sentimientos autodestructivos y hasta suicidas.

Muchas personas me escriben a este respecto, y algunas de ellas me dicen que están considerando la posibilidad de quitarse la vida. Y es que la soledad es mala

consejera. La soledad te dice que no le importas a nadie; que nunca podrás rehacer tu vida; que la gente es mala y siempre te fallará... La soledad te habla una y mil expresiones negativas, para llevarte al aislamiento, al abandono. Y uno de los últimos y peores consejos que la soledad te da es el de quitarte la vida y salir rápidamente de esa situación en la que te encuentras. Cuando una persona llega a este punto tiene que buscar alguna clase de asistencia, porque puede obsesionarse con esa idea. No son pocos los que por soledad, fracaso o

depresión, comienzan a considerar la posibilidad del suicidio y terminan con su vida.

Comienzan las malas decisiones a aparecer en el horizonte

Sin duda alguna, la peor decisión de todas, en el conflicto de la soledad, es la del suicidio, pero no es la única que aparece en esos momentos. Hay quienes consideran divorciarse o apartarse de todos; quizás para irse a vivir a otro país donde nadie sepa de ellos; o quizás

abandonar el trabajo, los estudios, etc.

Es en momentos de soledad cuando las malas decisiones parecen adquirir relevancia. Algunas hasta parecen plausibles o loables; pero realmente son producto del sentimiento de soledad que se experimenta y de la agonía emocional que ésta conlleva, y al final de cuentas pueden ser realmente decisiones muy perjudiciales.

Vale la pena que consideres seriamente estos cinco efectos que puede causarte la

soledad; así podrás ir orientando tu vida por otra ruta más saludable y menos arriesgada, a pesar de la soledad que estés experimentando.

¿Y qué ruta puede ser esa? ¿Acaso hay alivio a esa angustia emocional en la que te encuentras por causa de la soledad que estás viviendo?

Considera los consejos que aquí te ofrezco.

¿Cómo puedes mitigar los efectos de la soledad?

Todos pasamos por momentos de soledad; para el caso: cuando experimentamos una ruptura relacional, sufrimos una pérdida económica, tenemos problemas familiares, o desempleo o el fracaso de un emprendimiento, irremediablemente sufrimos la soledad.

Lo leímos al inicio de esta breve reflexión: *“Mi corazón decae y se marchita como la hierba; ¡hasta he perdido el apetito! Por causa de mis fuertes gemidos se me pueden contar los huesos. Parezco una lechuza del desierto;*

soy como un búho entre las ruinas. No logro conciliar el sueño; parezco ave solitaria sobre el tejado.” Salmos 102:4-7

Es el vivo retrato de una condición de terrible soledad. La cual siempre aparece cuando algo no está saliendo bien en nuestra vida; de ahí que debemos tener en consideración los efectos de la soledad para poder mitigarlos. ¿Cómo puedes lograrlo?

Debes salir e interactuar con otros

¿**P**ara qué?
Para salir del

aislamiento. Cuando te sientes solo, abandonado o triste, lo que quieres es entrar en tu habitación, echar llave, correr las cortinas, y que no entre ni siquiera la luz del sol; quieres meterte en tu cama y no levantarte, ni arreglarte, ni salir de ahí.

El problema es que esta actitud, en lugar de mejorar tu situación sólo la agravará, porque comenzarás a reciclar esa emocionalidad enferma, y ciertos pensamientos negativos empezarán a circundarte. Pensamientos como:

“A mí nadie me quiere”, “Mi vida no vale nada”, “Por qué mejor no me quito la vida o desaparezco”.

Por ello este consejo: ¡Salir! Así que, aunque andes arrastrando tu vida, necesitas salir e interactuar con otra gente; para oxigenarte y limpiar el ambiente en el que estás respirando abandono y tristezas. Ello te permitirá crear una mejor y diferente atmósfera en la cual restaurar la situación que te llevó a ese momento de soledad. Este consejo parece simple, pero no lo es. Es muy sencillo, pero te ayudará enorme-

mente. A veces las cosas más sencillas son las que resuelven los problemas más grandes.

Debes buscar una iglesia

¿Por qué? Porque en ella te encontrarás con personas con las mismas necesidades que tú, y con un mismo vacío por llenar... y ese vacío sólo lo llenará Jesucristo, a través de Su Palabra y del Espíritu Santo.

Nota que bien puedes combinar estos dos

primeros consejos; primero salir e interactuar con otros, y luego buscar una iglesia donde encuentres personas con tu misma necesidad y búsqueda.

Pero si te sientes mal y escoges a las personas erróneas para interactuar — a las que no les importará tu situación—, te vas a sentir peor. Pero si te encuentras en un ambiente de iglesia con personas que han vivido lo mismo que tú, tienes mayores posibilidades de encontrar afinidad e identificación, y por ello encontrar más

fácilmente salida a tu situación.

Es por eso que hay grupos como los Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Porque cuando uno está en medio de una gran dificultad, necesita encontrar gente con quien poder identificarse, con quienes tener cierta afinidad. Puede ser que este concepto no le guste a más de alguno, pero lo cierto es que la iglesia es un ambiente terapéutico para liberación y restauración.

Debes tomar medidas redentoras

¿A qué me refiero con esto?

A que a veces, deberás salir de un determinado lugar o romper con determinada relación, para escapar de esa soledad que te va arrastrando a la depresión y quizás hasta la muerte.

Muchas veces la soledad se puede agravar en un lugar que frecuentas, por razón de una costumbre que adquiriste, o por una relación que te está lastimando y al fin de

cuentas te hace sentir solo. De ahí que, dejar de lado todo eso es una medida redentora para tu liberación y sanidad emocional.

Ahora bien, estas decisiones requieren valentía. Por ello te sugiero que si estás viviendo un cuadro de soledad revises primeramente los lugares que frecuentas, porque a veces los lugares comunican un sentir de tristeza y abandono, y lo que hace es hundirte más en tu cuadro de soledad. O si estás atrapado en relaciones que te están lastimando y que cada

vez te hacen sentir más solo, ¡debes dejarlas! Debes tomar decisiones valientes, decisiones redentoras que te ayuden dejar de lado toda posible interacción con la soledad.

Debes ocupar tu tiempo en algo que te saque del círculo depresivo

Deja de hundirte en un sillón, con las luces apagadas y la “musiquita” nostálgica. Tienes que salir y hacer algo productivo, que te llene de vida.

Si te gusta el deporte o los ejercicios, o te gusta alguna otra actividad tienes que ocupar tu tiempo en ello, eso definitivamente te ayudará.

Yo, como cualquier otro ser humano, tengo momentos en que me siento mal, incomprendido, solo; siento que las cosas que cargo en mi mente y corazón pasan inadvertidas para los demás... Pero es entonces cuando decido ocupar tiempo en mí, en las cosas que me gustan y me entretienen.

Claro, por esto me refiero a actividades legítimas —sin componentes pecaminosos—, cosas que realmente te hacen sentir bien. Y cuando comienzas a cuidarte y a mimarte a ti mismo —en un sentido positivo—, rompes con ese círculo de depresión, del cual es difícil salir una vez que se ha entrado.

Así que, para mitigar los efectos de la soledad en tu vida, debes buscar alguna clase de actividad distinta a lo que la depresión te sugiere.

Debes presentar tu caso ante Dios

Dios se ocupa de ti. Dice la Biblia que debemos depositar en Dios toda nuestra ansiedad, porque Él tiene cuidado de nosotros (1 Pedro 5:7). La soledad se trata con Dios. Él es la mejor cura para la soledad.

La Biblia está llena de múltiples casos en que siervos de Dios —en estado agónico muchos de ellos—, se refugiaron en Él: Moisés encontró, reiteradamente, refugio en Dios ante las críticas de su pueblo. El profeta

Elías, sintiéndose perseguido y angustiado, en un cuadro depresivo y con deseos suicidas, encontró refugio en Dios, y su ánimo fue restaurado. Así, hay muchos otros cuadros en la Biblia con los cuales podrás darte cuenta de que Dios realmente es un refugio en tu soledad.

Cinco consejos que deberás seguir para poder mitigar los efectos de la soledad en tu vida:
Interactúa con otros;
Busca una iglesia;
Toma medidas redentoras; Ocupa tu tiempo en algo que te saque del círculo depresivo; Presenta tu caso ante Dios.

Este fascículo es parte de la serie

REALIDADES,
de la autoría de
RENÉ PEÑALBA.

Dicha serie tiene la finalidad de difundir el consejo de la Palabra de Dios sobre asuntos de la vida diaria.

Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite
www.renepenalba.org

Otros títulos de esta serie:

- *Cómo superar un estado de frustración*
- *Proveer para los tuyos*
- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *Tratando con las imperfecciones*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*
- *Cuando las cosas ayudan a bien*
- *¿Persistir o renunciar?*
- *La cruda verdad del pecado*
- *¿Carácter u obstinación?*
- *Cansado de tus errores*

CCI Publicaciones

Tegucigalpa, Honduras

(504) 2235-5968

www.ccipublicaciones.org