

# “Uno solo es vuestro maestro y todos vosotros sois hermanos” (Mt 23, 8)

## “Cuidémonos mutuamente”

### Tema de formación 2. El porqué de la soledad. Las causas

#### 1.- Texto bíblico

*“Muchos de sus discípulos al oírlo dijeron: ‘Este modo de hablar es duro, ¿Quién puede hacerle caso?’. Sabiendo Jesús que sus discípulos lo criticaban, les dijo: ‘¿Esto os escandaliza?, ¿y si vierais al Hijo del hombre subir adonde estaba antes? El Espíritu es quien da vida; la carne no sirve para nada. Las palabras que os he dicho son espíritu y vida. Y, con todo, hay algunos de entre vosotros que no creen’. Pues Jesús sabía desde el principio quiénes no creían y quién lo iba a entregar. Y dijo: ‘Por eso os he dicho que nadie puede venir a mí si el Padre no se lo concede’. Desde entonces, muchos discípulos suyos se echaron atrás y no volvieron a ir con él.*

*Entonces Jesús les dijo a los Doce: ‘¿También vosotros queréis marcharos’. Simón Pedro le contestó: ‘Señor, ¿a quién vamos a acudir? Tú tienes palabras de vida eterna; nosotros creemos y sabemos que tú eres el Santo de Dios’” (Jn 6,60-69).*

#### 2.- Experiencia humana

Es muy preocupante cómo la soledad ha ido en aumento en nuestra sociedad actual, afectando a diferentes etapas de la vida, no solo en la franja de la llamada tercera edad. Las causas de esta generalización son diversas. Algunas con mucho más peso que otras y con más posibilidades de trabajarlas, de acuerdo a las circunstancias. No es un tema menor. Todo lo que tenga que ver con esta situación, desde todas perspectivas, pide revisión, debates, aportaciones, voces de especialistas y alternativas concretas a plasmar.

Tener expectativas, metas, proyectos, sueños, no depende de la edad. La soledad cuando es sufrida (no elegida) no solo afecta al cuadro emocional de quien la padece; también afecta en la salud clínica, con dolores físicos e incluso, angustias que se somatizan.

A partir de lo expuesto hasta el momento, se presentan algunas pistas que podrían ser el detonante o la “causa” por las que se puede llegar a la situación de soledad o de encontrarse en su área de influencia.

En los últimos años, la soledad en las personas que conforman nuestra sociedad ha ido en aumento. Son muchos los factores que llevan a esta situación, y en este epígrafe se intentará identificar al menos los más importantes, aunque hay otros más que van configurando la radiografía de la soledad:

- *Baja autoestima:* Tener un concepto de un mismo contribuye a que la persona sea vulnerable a los sentimientos de soledad. Cuando uno no tiene confianza en sí mismo se hace difícil establecer interrelaciones.
- *Relaciones familiares insanas.* Hay analogías significativas entre la soledad y la ruptura de los patrones relacionales en la familia, lo que sugiere que la falta de lazos afectuosos contribuye a la experiencia de la soledad.
- *Factores sociológicos.* Vivimos en una sociedad que tiende a promover la soledad, ya que es una sociedad acelerada y cambiante. Debido a esta precipitación se ha producido una nueva escala de valores, como el individualismo e independencia excesiva que fomentan la soledad.
- *Circunstancias temporales o cambiantes.* La soledad a veces se convierte en causa de situaciones que aparecen de repente o sin haberlas asumido con antelación: enfermedad, envejecimiento, desempleo, rupturas de vínculos, etc.

- *Causas condicionantes.* También hay causas de soledad que afectan al estado de ánimo e incluso a la salud mental y física de la persona. Pueden ser de tipología variada.
- *Causas ligadas a la personalidad.* Estas se pueden definir como factores de riesgo, como, por ejemplo, la dificultad para relacionarse o habilidades sociales deficientes.
- *Procesos emocionales y cognitivos susceptibles a la influencia de la soledad.* La soledad se ha asociado con trastornos de personalidad y psicosis; un rendimiento cognitivo deficitario y un deterioro cognitivo notable, un riesgo mayor de sufrir enfermedades cognitivas degenerativas (Alzheimer); disminución del control ejecutivo; aumento de síntomas depresivos.
- *Causas externas.* Situaciones que pueden aparecer a lo largo de la vida y pueden situarnos en situación de soledad: déficit de recursos económicos y sociales.
- *Problemas de salud.* Problemas como el alcoholismo, las drogas y otras adicciones actuales (móvil, internet, pornografía...) incitan a la soledad, ya que la adicción aísla a las personas, con lo que puede darse los condicionantes para empezar a sufrir los síntomas.
- *Enfermedades terminales.* Estas situaciones también producen soledad, mucho más cuando producen un estado depresivo en la persona.

### 3.- Reflexión pastoral

De la lectura del texto evangélico que encabeza este tema se puede desprender hasta dónde puede llegar la sensación de soledad de las personas, que incluso pueden tener la impresión de que Dios les ha abandonado.



Esta experiencia nos puede llevar a tener presente todas aquellas situaciones en las que se nos ha pedido ayuda y hemos acompañado y que tienen que ver con el dolor que produce la soledad y que tanto daño hace al cuerpo, al corazón y al espíritu.

Estas situaciones se producen a lo largo de todas las etapas de la vida: en la infancia, cuando el niño se siente solo porque no recibe toda la atención de los padres y de la familia, los compañeros de la escuela e incluso de los educadores; en la juventud, cuando experimentan la lejanía de la familia, hasta tener la sensación de que los padres no lo escuchan, porque están ausentes o parece no importarles nada, o incluso por la incomunicación de las redes sociales. En la edad adulta, cuando se puede comprobar que dentro de una sociedad competitiva y excluyente como la actual, se aísla a las personas que no siguen o no pueden seguir el ritmo que la sociedad ha puesto como modelo a seguir, las etiqueta e incluso las obliga a vivir a la defensiva entre iguales. Las personas en esta situación encuentran pocas personas en quien confiarse, se atrincheran en casa, alejándose cada vez más de vecinos y familiares. Esta situación les lleva a unos profundos sentimientos de soledad en la rutina diaria. Pero aún parece más triste y angustiada la soledad de las personas mayores. En otras culturas se valora a las personas mayores, mientras que en nuestra cultura parece que molesten y estorben.

El problema no es estar solo, sino el vacío existencial. Y parece que este sea el auténtico problema. No tanto que una persona tenga alguien al lado, sino que cada vez más la gente sufre profundos sentimientos de aislamiento, de desconfianza, de imposibilidad de comunicación y, en último término, el hecho de no sentirse queridos ni valorados.

El propio Jesús también encarnó el dolor de la soledad a lo largo de toda su vida: en su nacimiento no “encontró un lugar” dentro del pueblo, tuvo que huir y vivir como un extranjero. En su vida pública, se

enfrentó con las tentaciones del desierto E incluso al final de su vida, en el momento de la pasión, la desafección de todos: discípulos, seguidores, e incluso la sensación del abandono del Padre.

Después de esta experiencia de soledad de Jesús, ¿se podrá dudar de que Dios sentirá indiferencia ante la soledad de los hombres Dios está al lado de los hombres, acompañando, curando y abrazando a los que se encuentran solos en esta vida. Pero también necesita de la colaboración de otros, de sus manos, de su ternura, de su generosidad, de su fortaleza para vencer el miedo a la soledad de otros y acercarse al que lo pueda necesitar.

#### **4.- Cuestiones para reflexionar**

- a) ¿Parece urgente reflexionar desde la pastoral de la salud del tema de la soledad en nuestra sociedad actual?
- b) En la relación de causas sugeridas ¿podemos añadir alguna más?
- c) Pastoralmente, ¿qué podemos ofrecer para ayudar a los diferentes grupos o colectivos para acompañarlos en la experiencia de la soledad?

#### **5.- Oración final**

*Padre,*

*Hoy vengo ante ti con mi corazón cargado de soledad.*

*Siento que a nadie le importa, no hay nadie con quien compartir mi verdadero yo.*

*Incluso me siento en soledad en medio de una multitud de gente, como si yo fuera la única persona en toda la habitación.*

*¿Sentiré alguna vez que pertenezco a algún lugar? ¿Sentiré alguna vez que estoy conectado a los demás? ¿Sentiré siempre que soy un extraño?*

*Incluso mientras pronuncio estas palabras, yo sé que tengo que confesar que he olvidado lo que es verdad. He olvidado que nunca estoy solo. Mediante el sacrificio de la muerte de Jesús yo soy tu hijo.*

*Perdóname también por intentar llenar mi soledad con dioses falsos, sustitutos fraudulentos y placeres temporales. Nada ni nadie llenará el vacío de mi corazón que solo fue hecho para ti.*

*Ayúdame a buscarte en mi soledad. Ayúdame a encontrar consuelo, no en cosas, sino en el amor que Jesús confirmó para mí en la cruz.*

*Cubrir con tu gracia y bondad para protegerme del frío rechazo de la pérdida de amigos y familia.*

*Ayúdame a sentir tu presencia, y confiar en que Tú siempre está conmigo. Amén.*