

Serie

RESPUESTAS DE DIOS A LAS DIFICULTADES DE LA VIDA

Julio 12, 2023

Zoom ID: 898 9111 2295

PASSCODE: revive

“Cómo Supero La Soledad?”

INTRODUCCION

La soledad es uno de los sentimientos más miserables que pueda experimentar alguien. A veces uno puede sentir que nadie lo ama, que a nadie le importa que uno exista. Ni siquiera necesita estar solo para sentir soledad; uno puede sentirse solo en medio de una multitud. No es el número de personas alrededor lo que determina su soledad; es la relación de uno con ellos. En el mundo urbano donde vivimos, las personas nunca han vivido en más proximidad, sin embargo, nunca se sintieron más distanciados.

Todos experimentamos soledad una u otra vez en la vida, pero hay causas y soluciones claras detrás de ello. Unas veces nosotros mismos nos buscamos la soledad, pero otras, nos hallamos en situaciones que son inevitables y están fuera de nuestro control.

BASE BIBLICA

22 Y dijo: «El ser humano ha llegado a ser como uno de nosotros, pues tiene conocimiento del bien y del mal. No vaya a ser que extienda su mano y también tome del fruto del árbol de la vida, y lo coma y viva para siempre». **23** Entonces Dios el SEÑOR expulsó al ser humano del jardín del Edén, para que trabajara la tierra de la cual había sido hecho.

Genesis 3:22,23

¿QUÉ CAUSA LA SOLEDAD ?

Hay cuatro causas básicas de la soledad. **Transición, Separación, Oposición, Rechazó**

TRANSICION

La primera son las transiciones de la vida. Ella está llena de transiciones y etapas. Llegar a la adultez es una serie de cambios, y cualquier cambio puede producir soledad en la vida. Uno está solo al nacer y llora hasta que recibe una avaricia. La primera escuela a la que uno asistió fue un lugar solitario. Conseguir empleo es un acto solitario. Cambiar de empleo también lo es. Jubilarse es otro acto solitario. La muerte de un ser querido es algo solitario. Cualquier experiencia nueva que tengamos que encarar puede ser solitaria. Y si eso no fuera poco, tendemos a aislar a los que están muriendo. Setenta por ciento de las personas que se encuentran en asilos de ancianos nunca reciben una visita de nadie.

SEPARACION

La segunda causa básica de la soledad es la separación. Cuando uno está aislado; apartado de las amistades, apartado de la familia, eso causa soledad. El confinamiento en las celdas aisladas es la forma de castigo más devastadora, porque las personas necesitan la compañía de otras personas. Necesitamos la interacción; necesitamos sentirnos aceptados.

OPOSICION

La tercera causa básica de la soledad es la oposición. Algunas de las cosas más crueles las dicen los niños en los parques. ¿Se acuerda cuando era niño y todos se ponían en su contra? De pronto durante un receso, su popularidad se esfumaba y todo se volvía contra usted: "Ya no eres nuestro amigo". Usted se sintió rechazado y solo. Pasar por una experiencia así es un sentimiento solitario, sufrir el rechazo mientras los demás se divierten. También lo es el no ser comprendido, ser avergonzado, ser humillado. La inclinación de uno es meterse en una cueva y sellar la entrada. Pero hacer eso solo le trae a uno más soledad.

RECHAZO

La cuarta causa básica de la soledad es la más grave, la que nos ocasiona el mayor dolor. Es la soledad del rechazo. Es cuando uno se siente traicionado, desamparado, abandonado en su momento de necesidad por los más allegados. El rechazo es una de las cosas más difíciles de sobrellevar para el ser humano. Por esta razón el divorcio es tan doloroso, y por eso Dios abomina el adulterio; es traición y lastima las vidas de otros. Es una infidelidad, un abandono, un desamparo y una experiencia muy dolorosa. Dios dice que todo ser humano tiene necesidad emocional de aceptación y cuando se viola se comete un pecado grave.

LIDIE CON LA SOLEDAD

Hay buenas formas de lidiar con la soledad y hay también contraproducentes. Una de estas últimas es convertirse en un adicto al trabajo. Uno pasa todo el tiempo trabajando, trabajando. Se levanta por la mañana, trabaja todo el día hasta que se

desploma agotado en la cama en la noche. Al fin, sin embargo, eso la va desgastando físicamente al igual que en lo emocional. Algunas personas prueban el materialismo; compran todo lo que esté a su alcance. " Si puedo rodearme de cosas, seré feliz ". Pero las cosas no me satisfacen. La forma de castigo más devastadora es el confinamiento solitario porque las personas necesitan a otras personas. Necesitamos socializar. Necesitamos aceptación y amor.

CUATRO COSAS PARA COMBATIR SU SOLEDAD

Utilizar, Reducir, Reconocer, Identificarse

UTILIZAR

La primera manera de combatir la soledad es utilizar su tiempo sabiamente. En otras palabras, saquele lo mejor a su mala situación. Resiste la tentación de quedarse sin hacer algo. La soledad tiende a paralizarlo si se queda sentado sin hacer nada. Resistala; piense en una manera creativa para sacarle provecho a la carencia de cosas que lo distraigan. Si la vida le da limones, aprenda a hacer limonada. Lo que pueda hacer para combatir la soledad, hágalo.

REDUZCA

La segunda manera de lidiar con la soledad es reducir el dolor. No le preste demasiada atención a la soledad. No exagere ni ensaye una y otra vez: " Me siento tan solo, tan solo ". No permita que la soledad le produzca amargura ni que el resentimiento se acumule en su vida. La soledad nos encierra en un calabozo y nos aleja de los demás, porque a nadie le gusta estar en compañía de un cínico, alguien que siempre está amargado y quejándose.

RECONOZCA

La tercera manera de lidiar con la soledad es reconocer la presencia de Dios. Jesús dijo: " No los voy a dejar huérfanos " (Juan 14.18); " No los dejaré sin consuelo " Dios dijo " Nunca te dejare; jamas te abandonaré " (Hebreos 13.5) No hay un lugar donde Dios no esté. Él está en todas partes todo el tiempo y usted puede dialogar con él constantemente. Mientras reconozca esto, nunca está realmente solo. Hable con Dios y deje que le hable. David aprendió que la comunión con él es un antídoto poderoso contra la soledad. Por eso clamaba: " Dios, estoy tan solo. El rey Saul me persigue y estoy solo en una cueva. Pero luego pienso en ti. ¿Adónde podría huir de tu presencia ? Si subiera al cielo, allí estás tú. En cualquier parte de la tierra, allí estás tú. No puedo huir de ti " (Salmo 139). David aprendió que la soledad es una señal de que es hora de que conozcamos a Dios un poco mejor.

IDENTIFIQUESE

La cuarta manera de lidiar con la soledad es identificarse con las necesidades de los demás. En vez de concentrarse en uno mismo, enfóquese en otras personas. En vez de contemplarse a sí mismo, contemple a otros. Empiece ayudando a otras personas solitarias. Necesitamos dejar de construir muros propios y empezar a construir puentes. Necesitamos dejar de quejarnos: " Dios me siento solo ", empiece a decir " Dios ayúdame a ser amigo de alguien hoy. Ayúdame a construir un puente en vez de un muro.

LLENE EL VACIO

¿Qué tiene que decir Dios con respecto a su soledad ? Lo primero que dice es: " Entiendo. De veras, entiendo ". El hijo de Dios conoce la soledad. En la hora más oscura de Jesus, justo antes de ser crucificado, en el jardín de Getsemaní, todos sus amigos se durmieron. Cuando los soldados se lo llevaron preso para presentarlo ante el consejo, todos sus discípulos huyeron. Cuando Jesus llevó todas las iniquidades del mundo sobre su cuerpo en la cruz, gritó a voz en cuello: " Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado ? " (Marcos 15.34).

Si, Jesus entiende la soledad. Por eso le dice: " Entiendo cómo te sientes. Yo cuido de ti y quiero ayudarte ". Permitale que le ayude a vencer su soledad en lo que busca en oración y alcanza con amor a las personas solitarias que le rodean.