

## El Corazón de Jesús sabe de soledad

Los Evangelios nos muestran como Jesús, Dios hecho hombre, experimentó durante su vida en la tierra los diversos niveles de soledad. Pero también nos enseñan como a través del verdadero amor Él le dio un nuevo sentido a la soledad.

Solo desde **el amor del Corazón de Jesús** podemos mirar la soledad que hay en nuestra historia de un modo diferente.

Solo desde **la ternura del Corazón de Jesús** se llenarán los vacíos que aun hoy existen en nuestros corazones.

Solo desde **la dulzura del Corazón de Jesús** y con su ayuda podemos llenarnos del amor Crístico por nosotros mismos, por la vida, por los demás y sobre todo por el mismo Dios, para así plenificarnos como personas.

Como canta la hermana Glenda en su tema: *“No soy digno de que entres en mi casa”*<sup>1</sup>:

*“Solo dime una palabra tuya y yo me sanaré”*

*“Solo dame un aliento tuyo y yo tendré vida”*

*“Solo dame un aliento tuyo y yo daré vida”*

*“Solo dame una mirada tuya y yo podré ver”*

*“Solo dame una sonrisa tuya y yo podré reír”*

*“Solo dame una sonrisa tuya y yo haré reír”*

*“Solo dame una caricia tuya y yo acariciaré”*

**Solo** adentrándonos en el Corazón de Jesús, rebotante de amor por nosotros, podremos sentir que no estamos solos. De este modo podremos ser instrumentos de Dios para ayudar a aquellas personas que experimentan angustia a causa de esa sensación de soledad que pudo haber hecho nido en sus vidas.

En definitiva: solo desde el Corazón de Jesús y por su gracia, podemos transformar la soledad negativa en una soledad vital y creativa, colmada de la suave presencia del Espíritu de Dios.

Teniendo presente este justo equilibrio empezamos a caminar tomados de la mano de Jesús por las etapas de nuestra vida.

## **CAPITULO II**

### **El nacimiento y la experiencia de soledad**

El momento en que nacimos fue nuestra primera experiencia de soledad, pues el canal uterino es para uno solo. Aun en el caso de hermanos gemelos o mellizos, el paso es para uno por vez.

Expulsados del claustro materno el niño se enfrenta a una realidad irreducible a su ser y a cuyos estímulos no responde al principio sino con llanto o silencio. Roto el cordón que lo unía a la vida, trata de recrearlo por medio de la afectividad y el juego. Inicia así un diálogo que no terminará sino hasta que recite el monólogo de su muerte.

Si bien en la mayoría de los casos en el momento en que una criatura va a nacer, es esperada con ansias y amor por varias personas de la familia, especialmente por sus padres, y es recibida por médicos y enfermeras; no obstante **ese breve recorrido, es el comienzo de un largo viaje que marca la primera experiencia de soledad profunda, ya que lleva al niño a separarse por primera vez en su corta existencia de su madre**, después de haber compartido con ellas largos meses en una unión tan profunda como nunca más tendrá con ninguna otra persona.

---

<sup>1</sup> Del CD “A solas con Dios”

Esta experiencia única e irrepetible influirá en la conciencia que el sujeto irá adquiriendo gradualmente al crecer, de ser alguien único y a la vez diferente a todos los demás.

El descubrimiento de nosotros mismos se manifiesta como un sabernos solos; entre el mundo y nosotros se abre una impalpable, transparente muralla: la de nuestra conciencia. Es cierto que apenas nacemos nos sentimos solos; pero niños y adultos pueden trascender su soledad.

Vivir es separarnos del que fuimos para internarnos en el que vamos a ser, futuro extraño siempre. La soledad es el fondo último de la condición humana. El hombre es el único ser que se siente solo y el único que es búsqueda de otro. Su naturaleza consiste en un aspirar a realizarse en otro. El hombre es nostalgia y búsqueda de comunión. Por eso cada vez que se siente a sí mismo se siente como carencia de otro, como soledad.

Al nacer, rompemos los lazos que nos unen a la vida ciega que vivimos en el vientre materno, en donde no hay pausa entre deseo y satisfacción. Nuestra sensación y ruptura, desamparo, caída en un ámbito hostil; y extraño. A medida que crecemos esa primitiva sensación se transforma en sentimiento de soledad. Y más tarde, en conciencia: estamos condenados a vivir solos, pero también lo estamos a traspasar nuestra soledad y a rehacer los lazos que en un pasado paradisíaco nos unían a la vida. Todos nuestros esfuerzos tienden a abolir la soledad”.<sup>2</sup>

Por lo tanto nuestra soledad negativa se irá tornando en soledad positiva en la medida que valoremos nuestra identidad y unicidad como fruto del amor creativo de Dios.

Cada uno de nosotros al meditar en este momento único de nuestras vidas puede decir, sin que en esto medie vanidad alguna: *“cuando yo nací se rompió el molde”*. A lo que se suma que cada vida esta formada por incontables cantidad de momentos que también han ido plasmando nuestra personalidad y nos hacen ser quienes somos.

Al respecto el Padre Larrañaga dice lo siguiente:

“El hombre es, pues, esencial y prioritariamente soledad, en el sentido que yo me siento como único, inédito e irrepetible, en el sentido de mi singularidad, de mi mismidad. Sólo yo mismo, y sólo una vez.

Buber dice estas palabras: Cada una de las personas que vienen a este mundo, constituye algo nuevo, algo que nunca había existido antes.

Cada hombre tiene el deber de saber que no ha habido nunca nadie igual a él, en el mundo, ya que si hubiera habido otro como él, no habría sido necesario que naciese.

Cada hombre es un ser nuevo en el mundo, llamado a realizar su particularidad”.<sup>3</sup>

El hecho de que nuestro Creador nos ha hecho a cada uno de nosotros únicos e irrepetibles es una manifestación más de cuanto nos ama.

Es que **Dios no nos hace en serie, NOS HACE EN SERIO**. Con un amor en el que se compromete seriamente con cada uno de sus hijos.

Llegar a experimentar esto nos ayudará a vencer en gran parte la sensación de soledad y de ser de poco valor.

### **Una sensación de Soledad prematura**

Sin embargo, parece ser que el niño, aun antes de nacer, puede traer en su psiquis heridas que le provocan ese sentimiento de soledad que se hará manifiesto a lo largo de su vida.

Esta sensación angustiante de soledad no sanada se despertará en la persona, siendo ya adulta, ante determinadas situaciones. Por ejemplo: la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación amorosa o del matrimonio, la partida de los hijos de la casa paterna, un cambio de casa o de ciudad, etc.

---

<sup>2</sup> Octavio Paz, “El laberinto de la soledad”, Fragmentos: recopilados por la Redacción de Digital

<sup>3</sup> I. Larrañaga, “Sube Conmigo”, Ed. Paulinas, pag. 13

## **Sensación de soledad hereditaria**

Podríamos mencionar la sensación de soledad hereditaria, sin causas definidas, como una característica familiar de las que todos o varios miembros de una familia se quejan, (o no se quejan, pero está allí). Y que se repite a lo largo de las generaciones lo mismo que sucede con cierta tendencia a la depresión y a otros males.

*“Creo que hay consenso en que el fenómeno de la depresión (que se nutre entre otros factores en la sensación de soledad) es complejo y que es el resultado de varios elementos causales. Algunos tienen que ver con la estructura profunda de la psicología de la persona. **Hay, con cierta frecuencia, factores hereditarios**”.*<sup>4</sup>

En muchos casos esa sensación de soledad interior llevará a la persona que la sufre a **tener conductas erradas** que tenían como objetivo en su momento paliar ese “sentirse solos”, constatando, en muchos casos, que después de fracasos y frustraciones afectivas, la sensación de soledad es aun mayor.

## **Soledad en el vientre materno**

En otros casos la soledad puede tener su origen en el vientre materno, pues el niño sintió, de algún modo, que **no había lugar para él en la vida**, que estaba de más; y esto quizás se produjo porque su madre no tuvo comunión con él niño que estaba gestando desde el primer momento en que supo que estaba embarazada.

De ser así, ese niño se arrinconará en el vientre materno y no interactuará con su madre, teniendo dificultades a lo largo de su vida para relacionarse normalmente con otras personas.

## **Testimonio**

*“No hay lugar para mí”*

En una ocasión, durante un retiro que estaba guiando, y cuya temática era pedir al Espíritu del Señor que nos mostrará **las heridas recibidas en el Vientre materno**, una mujer quebró el silencio con un llanto de angustia prolongado. Era un llanto muy semejante al de un bebé.

Esto sucedió mientras yo estaba guiando el Rosario de Sanación<sup>5</sup>, ayudado por unas hermosas diapositivas de estampas navideñas. En el momento en que una de las diapositivas mostraba la Imagen de José y María alejándose de la puerta de una casa que se les cerraba, y dije la frase: *“no había lugar para ellos en la posada”*<sup>6</sup>. En ese momento esta mujer comenzó a llorar y el llanto se prolongó por mucho tiempo.

Algunos días después ella vino a verme y me explicó que al escuchar esa frase sintió que era la frase que expresaba el pensamiento y las palabras de sus padres en el momento en que ellos supieron que estaban esperando un hijo.

Ellos vivían en la casa de los abuelos paternos y la situación distaba mucho de ser armoniosa. Por lo que, al saber que tendrían un nuevo hijo lo primero que la niña en el vientre de su madre experimentó fue el rechazo por parte de su entorno.

Esto marcó profundamente la vida de esta mujer quien, aun siendo de profesión psicóloga, no podía hallar la raíz de algunos de sus problemas, entre ellos el no haber podido llorar durante años.

En ese retiro la palabra de Dios: *“no había lugar para ellos en la posada”*, en el contexto de orar por sanación, hizo que Dios tocara su memoria, afectada por el rechazo desde el vientre materno, la ayudara a recordar y sanará esta herida que la hacía sentir sola, aun estando rodeada por una hermosa familia, constituida por un esposo cariñoso y tres hijos.

---

<sup>4</sup> + Jorge A. Cardenal Medina Estévez, Arzobispo emérito de Valparaíso, “Depresión y esperanza cristiana”

<sup>5</sup> Cassettes: Rosario de Sanación y Misterios luminosos, Parroquia San Roque, Plaza 1136, (1427), Cap.Fed. (011)45548189 sanroquel6fibertel.com.ar

<sup>6</sup> Lc. 2,7

A continuación presento un testimonio de una hermana de mi comunidad en el que ella nos presenta diferentes heridas de soledad que abarcaron varias etapas de su vida.

El modo en que esta hermana desarrolla su testimonio muestra los pasos que fue dando para que Jesús sanara estas heridas en su alma.

Además nos muestra cómo se dejó guiar en la oración, brindándonos una enseñanza sencilla y a la vez profunda de cómo encontrarnos con Dios y entregarle nuestras soledades.

### **Testimonio<sup>7</sup>**

***“No son las personas sanas las que necesitan médico, sino las enfermas”***

*Durante una convivencia en la ciudad de Mar del Plata, el Padre Gustavo nos animó a meditar sobre la soledad, dejándonos llevar de la mano por Jesús a recorrer nuestras historias de vida.*

*Como de costumbre, le pregunté al Señor: ¿para qué estoy acá?. Él me respondió con Su Palabra: Lc 5,31 "Jesús tomó la palabra y les dijo: No son las personas sanas las que necesitan médico, sino las enfermas." Luego de una oración comunitaria el Padre leyó la Palabra de Jn 13,1-15: Jesús lava los pies a sus discípulos, confirmando que el Señor estaba ahí, entre nosotros, para servirnos, para sanarnos, para restaurarnos.*

*Así fue que comencé a orar y pedirle al Espíritu Santo que guiara mi oración, que fuera Él quien llenara todo mi ser, para trabajar juntos.*

*El Señor comenzó a mostrarme la soledad que habían vivido mis padres, ya que inmigraron muy jóvenes a la Argentina; Así como también aquellos familiares que dejaron en España. Me fue mostrando mi soledad dentro del vientre materno, ya que fui un bebé “a destiempo” para mis padres y hermanas, y para el resto del grupo familiar. Me mostraba momentos de mis primeros añitos, de mi adolescencia, de mi juventud, donde la sensación de soledad caminó de mi mano todo el tiempo como una compañera, siendo un testigo vivo de mi vida.*

*Comencé a entregar cada una de esas escenas que me habían marcado en profundidad, mientras seguía orando.*

***Por momentos entregaba, por momentos pedía perdón, por momentos me perdonaba a mí misma y perdonaba a mis padres, a mis hermanas, y así seguía orando y pidiéndole al Señor que me mostrara todo lo que Él quería sanar en mí***

*Así llegué a mi matrimonio, a escenas tan bien guardadas que estaban casi olvidadas, pero que habían producido en mí heridas de soledad. Creía que en mi matrimonio todo estaba perdonado. Pero el Señor me ayudó a ver que aún había áreas que no estaban entregadas, y esta era una de ellas, y que el perdón es un camino a transitar de por vida, para sanarnos, para liberarnos, para AMAR.*

*Seguí orando, pidiendo perdón y perdonando a mi ex-esposo, y dando gracias ante cada vivencia que El Señor me presentaba.*

***Todo el tiempo, sentí que iba quitando ladrillo tras ladrillo de dentro de mí, sintiendo gran alivio, esos espacios vacíos se fueron llenando de paz y serena alegría...***

*Al día siguiente, seguía orando, cuando de pronto el Señor volvió sobre el momento en el que yo estaba en el vientre materno, mostrando cómo yo había percibido la soledad y la falta de amor de mis padres y hermanas, mi resistencia a nacer a ese mundo donde sentía que no era bienvenida, así es que nací de nalgas con bastante dificultad, pero había algo que el Señor quería mostrarme y yo no podía ver.*

---

<sup>7</sup> Lo transcribo tal cual me lo hizo llegar.

*Esa mañana, compartiendo con una hermana, el Señor se manifestó a través de ella: era que mi madre, un ser bueno y justo, como muchos católicos, se conformó con la Gracia recibida en el Bautismo, pero no la acrecentó por medio de los otros sacramentos (Confesión, Comunión).*

*Ahí pude ver con claridad cuán importante es que una mamá en su dulce espera, viva en Gracia de Dios, recibiendo el Alimento del alma: la Eucaristía, para que su bebé también pueda ser bendecido por Dios y así como San Juan Bautista, salte de gozo en el seno materno al recibir al Hijo de Dios en la Comunión tomada por su mamá, para que ese niño crezca en ese vientre materno, como si fuera un pesebre, acompañado del Niño Dios y de su Santo Espíritu y no experimente soledad alguna en su corazón.*

*Hoy, el Señor me mostraba una vez más (fue un regalo que recibí el día de mi cumpleaños, mientras un grupo de hermanas de la comunidad oraban sobre mí) una imagen de una niña pequeña, feliz, que iba saltando tomada de cada una de sus manitas, por sus padres: Jesús y María para confirmarme que Ellos siempre están junto a nosotros, que nunca nos abandonan, aunque nosotros muchas veces no los hagamos partícipes de nuestras vidas.*

*Gracias Señor, por toda tu bondad, por todo tu amor, por toda tu fidelidad e infinita misericordia!!!. Amen.*  
María Elsa

Este testimonio abarca no solo la etapa en que María Elsa estuvo en el vientre materno, sino todas las etapas de su vida hasta el momento en que realizó el retiro.

El Espíritu Santo, según su modo de actuar, la fue guiando suavemente, por los caminos de su historia y la fue invitando a sembrar perdón y amor, donde antes hubo abandono, rechazo, soledad y dolor.

### **Complicaciones en el parto**

Con demasiada frecuencia escucho de personas, algunos de los cuales saben que fueron hijos no deseados, que me cuentan que en el momento de nacer tuvieron problemas.

No fue un parto normal sino que fue traumático y complicado. En algunos casos hasta ha estado en peligro la vida de la madre o del bebé.

Yo pienso que la soledad del niño, recibida en el vientre materno, le quitaba el impulso vital de querer ver la luz. Y en algunos casos hasta pudo sentir el cordón umbilical alrededor del cuello o las inyecciones u otros métodos que aceleraron su nacimiento como una agresión que lo llevó a optar desde el inconsciente por vivir aislado en su vida de niño y de adulto.

### **Testimonio**

#### ***¿Por qué esta sensación de soledad?***

*Corrían los últimos días de Adviento y todo en mi corazón estaba dispuesto para recibir al Niño Dios.*

*Venía de una semana que bien podría resumirse en la frase “Cuánto cuesta conservar la Paz” y ya comenzaba a palpar un fin de semana diferente en la convivencia de mujeres en Mar del Plata. No éramos muchas, pero tenía la esperanza de que Jesús me había invitado por alguna razón... aunque no sabía aun por que.*

*Llegamos a la casa el viernes por la noche y fuimos recibidas por el P. Gustavo con un “Bienvenidas a este rincón de Paz”. Perfecto – pensé - era justo lo que estaba necesitando...*

*Cenamos y esa misma noche fuimos a la playa... se respiraba paz en todo el derredor.*

*Desperté con muchas ilusiones... era un día para recuperar la paz perdida... Luego de una hermosa oración comunitaria llegó la consigna: trabajar nuestros momentos de soledad.*

*¡Pavada de tema! No parecía que fuera a recuperar mucha paz... **La soledad ha marcado mi vida a fuego... tenía claro que el desprecio, el abandono y el rechazo eran condimentos esenciales de todas las etapas de mi vida.** Comenzaba a entender por qué estaba yo allí pero ¿qué más habría en lo oculto al respecto?*

*Bajamos a la playa dispuestas a sumergirnos en nuestras historias personales, en oración, abiertas a lo que el Señor quisiera mostrarnos. Una vez instaladas me alejé con mi cuaderno y mi Biblia y le pregunté al Señor ¿qué quería de mi en Mar del Plata...?, ¿qué quería mostrarme respecto a mi soledad?, ¿qué quería sanar en mi...?*

*No tardó mucho en manifestarse: Primero me regaló una Palabra hermosa, de la mano del profeta Amos 5,4-9 invitándome nuevamente a la conversión de mi corazón...*

*Mientras la meditaba y veía cuántas áreas de mi vida se resisten aún a la conversión, **me mostró claramente cómo un episodio** la noche de mi nacimiento había quedado grabado en mi corazón y me hacía exagerar mis sentimientos de abandono y soledad.*

*La noche del 23 al 24 de abril de 1969, a las tres de la mañana mi madre que estaba esperándome a mí, rompió bolsa e intentó despertar a mi padre, tarea que fue prácticamente imposible. Por lo tanto, después de varios intentos, y levantándose de la cama sola preparó todo para internarse... Finalmente logró despertarlo y partieron hacia el sanatorio donde después de un breve trabajo de parto nací, pero de cola pues nunca me había dado vuelta.*

*En este episodio, que recordaba como “gracioso” vi encerradas tantas cosas! En primer lugar, por primera vez en la vida me puse en el lugar de mi madre y sentí la angustia de una madre a punto de dar a luz sin la ayuda de su esposo. Por primera vez lo viví con angustia, a pesar de haberlo contado cientos de veces en la vida, siempre riéndome de la situación. Esta vez se me hizo “un nudo en el estómago”*

*En segundo lugar pude ver cómo repetí yo la misma historia, en el nacimiento de mi hijo. Mi hijo tampoco se dio vuelta y nació por cesárea... y lo hice casi en soledad. Cuando llamé a mi marido para decirle que me internaría, no me creyó, y a pesar de intentar convencerlo de que era cierto, corté pensando que no vendría, aunque después apareciera, igual que mi padre.*

*Los días internada fueron los mas solos de mi vida, puesto que si bien algunos vinieron a verme, él solo lo hacia por la noche, pues siempre parecía tener otras actividades más importantes.*

*También pude ver cómo me irritaba cada vez que pedía algo y alguien me respondía “Un minuto” o “Ya va” y pude asociarlo a este recuerdo.*

*Muchas cosas mas me mostró el Señor, como otros momentos de soledad, o la culpa que sentía por no haber acompañado a mis abuelos en el momento de la muerte por miedo a los sanatorios, o incluso el rechazo de mi madre por el exceso de peso, con amenazas de internarme en una clínica para adelgazar, y el amor y regalos que me prodigaba cuando lograba bajar algunos kilos...*

*Fue un fin de semana lleno de movilizaciones, y lágrimas y hasta ultimo momento el Señor me mostró cosas que quería sanar en mi. Y recuperé, a pesar de todo lo vivido, la Paz en mi corazón...*

*Gracias Señor por un fin de semana lleno de Tu Amor.  
Guadalupe*

### **CAPITULO III**

#### **La soledad negativa en momentos de la vida**

Entre el nacimiento y la muerte, habrán muchos momentos en que nos sentiremos solos. Pero también habrán muchos otros momentos en que estaremos solos con nosotros mismos y con Dios, sin que esto quiera decir que experimentaremos soledad negativa.

### **Quienes se quejan de padecer la soledad**

Iré señalando aquí algunos hechos de la vida que pueden ser disparadores de la sensación de soledad. Sin duda el lector podrá encontrar y agregar otros hechos. Incluso relacionados con la propia historia.

Los acontecimientos que pueden llevar a que una persona viva sola o que cambie sus parámetros de relaciones humanas, no la llevan necesariamente a sentirse sola. **El estar solos es diferente a la sensación de soledad**, ya lo he dicho y lo repetiré varias veces.

Son sobre todo las **antiguas heridas de abandono o de rechazo que pueden ser origen de este sentimiento de soledad**. Estando aun rodeados de muchas personas.<sup>8</sup>

Lo que yo llamo soledad negativa, Henry Nowen lo llama soledad amarga, cuando menciona diferentes experiencias de soledad. Sin embargo nos estamos refiriendo a lo mismo.

“No es nada gratificante vivir la dolorosa experiencia de **la soledad amarga**, la queremos siempre a leguas de nosotros. Pero es una experiencia por la que todo el mundo pasa en algún momento de su vida. **La pudiste experimentar de niño** cuando tus compañeros se reían de ti porque eras bizco, o de adolescente al ser elegido en último lugar cuando se echaban suertes para formar los equipos de fútbol. Pudiste vivirla cuando sentías morriña en el internado o te enojaba tener que someterte a unas reglas que no podías cambiar. Has podido sentirla de joven en la universidad cuando en ella todas las conversaciones se reducían a hablar de problemas académicos y donde te era tan difícil encontrar un buen amigo, o en un grupo de trabajo donde nadie hacía caso a tus sugerencias. Has podido sentirla como profesor cuando los alumnos no respondían a tus clases preparadas con esmero, o como predicador cuando los feligreses bostezaban durante tus sermones en los que habías puesto tanto cariño. Incluso ahora puedes seguir viviendo ese sentimiento de soledad a diario durante las reuniones de los equipos responsables de la marcha del colegio, de conferencias, de sesiones de evaluación, durante las largas horas de despacho o de la monotonía del trabajo manual, o cuando te encuentras solo delante de un libro y te sientes incapaz de centrar tu atención en su contenido. En la práctica, todas las personas pueden recordar situaciones semejantes o mucho más dramáticas, en las que él o ella han experimentado ese extraño rechinar de dientes interior, esa hambre mental, esa inquietud que nos hace exclamar: «Me siento solo». Ese tipo de soledad amarga es una de las experiencias humanas más universales, pero nuestra sociedad occidental contemporánea ha llegado a un grado inusual.<sup>9</sup>

Vemos entonces como esta sensación de soledad negativa (o amarga) la padecen muchos de quienes viven sintiéndose como en un aislamiento obligado. Es una de las trágicas características de nuestro tiempo; es uno de los sentimientos más dolorosos que una persona puede tener, y que todos intentamos evitar a toda costa.

### **Relato: “Padres que buscan hijos, hijos que necesitan padres”**

El siguiente relato nos muestra el hambre de amor que tienen millones de personas en todo el mundo.

*En un pequeño pueblo de España, un hombre llamado Jorge tuvo una áspera discusión con su joven hijo Paco. Al día siguiente, Jorge descubrió que la cama de Paco estaba vacía: el muchacho se había escapado del hogar.*

*Lleno de remordimiento, Jorge indagó en su alma y comprendió que su hijo era lo más importante para él. Quería empezar de nuevo. Fue a un negocio del centro de la ciudad, muy conocido, y colocó un gran cartel que decía: "Paco, vuelve a casa. Te amo. Te espero aquí mañana por la mañana".*

*A la mañana siguiente Jorge fue al negocio y allí encontró no menos de siete muchachos llamados Paco, que también se habían escapado del hogar. Todos estaban allí, en respuesta al llamado de amor, cada uno con la esperanza de que el padre lo estuviera esperando con los brazos abiertos.<sup>10</sup>*

---

<sup>8</sup> Cf. “Sanando las etapas de la Vida” pags. 107 y ss. Ed. San Pablo

<sup>9</sup> Henri J Nowen, Tres etapas en la vida espiritual, pag. 15, Colección Sauce

<sup>10</sup> Autor: Alan Cohen

Lo mismo que los Pacos del relato, en mi tarea pastoral, encuentro por todas partes gente que a causa de esta soledad negativa está cargada de tristeza, amargura y nostalgia y espera que alguien les abra los brazos y el corazón, siendo así reflejo del Amor de Dios Padre

*“Pero tú has visto la pena y el dolor, los miras y los recoges en tus manos. A ti el desamparado se encomienda, a ti que al huérfano socorres”.*

Sal. 10, 14

## **CAPITULO IV**

### **Mas causas de soledad negativa**

A continuación iré presentando otras situaciones de vida que pueden llevar a experimentar esa soledad negativa. Si ante la lectura de alguna de estas situaciones usted siente que algo se moviliza en su interior, entonces por un momento detén la lectura, para entrar en oración.

Le servirá detenerse, elevar a Dios su pensamiento y preguntarle: ¿qué estás tocando en mi corazón?, ¿Qué recuerdos dolorosos quieres sanar en mí?

Al final de estas situaciones de dolor ofrezco un modelo de oración cómo para ayudar a profundizar este proceso de liberación de la sensación de soledad negativa.

### **Situaciones de soledad negativa**

#### **1- Por la ancianidad**

En algunas personas la sensación de soledad puede ser causada por la idea de que en la vida están de sobra, lo cual en muchos casos se agudiza en la ancianidad. Después de muchos años de trabajar sienten que son dejados de lado; quizá los llevan a un geriátrico y ahí terminan de perder el entorno conocido y familiar.

Hay quienes empiezan a sentirse mal al jubilarse, sienten que pierden en cierto modo el círculo de conocidos y colegas con quienes compartían el tiempo del trabajo.

A eso se suma que las antiguas responsabilidades han desaparecido, acentuando el temor de no ser útil.

Esto se ve en especial en aquellos que no han sabido cultivar a lo largo de la vida otras relaciones sociales, mas allá que las de su trabajo.

#### **ORACION**

*“Señor Jesús, vos estuviste entre los brazos del anciano Simeón; también la anciana Ana se alegró por tu venida. Dale a mi vida el sentido que ellos encontraron en las tuyas, para vivir en plenitud el tiempo que aún quieras que camine aquí en la tierra, haciendo que en cada uno de esos días yo sea para vos con mi sola existencia, un canto de alabanza. Perdóname el mal que hice, o el bien que dejé de hacer.*

*Te entrego y bendigo a quienes me dejaron de lado o me desvalorizaron como persona a causa de mis achaques o limitaciones físicas o mentales. Los bendigo en tu Nombre.*

*Te entrego también el deterioro físico que puede haber en mí por el paso de los años. Fortaléceme y consuélame con tu amor, pues tu me enseñas que no soy un trapo viejo, sino una joya valiosa que está entre tus manos”. Amen.*

#### **2- Por la viudez**

Muchos empiezan a sentir una soledad agónica después de la muerte del cónyuge. Sienten entonces que su vida se desmorona y que en su futuro ya no habrá alegría. Entonces les viene el pensamiento de que ya no tienen nada que contribuir al mundo, y que mejor les sería morir con la persona con quienes han compartido su vida.

Es muy significativo que este dolor sé de incluso en personas que no tenían una buena relación con su cónyuge mientras vivía, con quien discutían con frecuencia o se quejaban continuamente el uno del otro. Sin embargo, curiosamente, eran una mutua compañía, que paliaba la sensación de soledad, que ya antes de la muerte del cónyuge, estaba agazapada en su corazón.

## ORACION

*“Señor, quiero darte gracias por el esposo(a) con quien compartí momentos importantes de mi vida. Te entregó los recuerdos de los momentos hermosos que hemos compartido, como también los momentos de dolor que estuvieron presentes en nuestras vidas.*

*Pero más que nada te lo entrego a él(ella)... (diga el nombre del cónyuge), para que esté en tu presencia. Ayúdame a no vivir atada(o) a los recuerdos del pasado, sino que el pasado me sirva de fortaleza para vivir el presente con entusiasmo, sabiendo que cuando vos quieras estaremos de nuevo juntos en el cielo”. Amén.*

### 3- Por la partida de los hijos

Están quienes experimentan la soledad de lo que se llama “**el síndrome del nido vacío**”, el cual se da después de haber criado a los hijos y cuando estos parten para seguir su propio camino.

Algunas madres (también se da en los padres, pero en una proporción mucho menor) experimentan entonces que ya no tienen una motivación en la vida.

No falta quienes, en una relación posesiva hacia los hijos, sienten que las nueras o los yernos le han arrebatado a la persona más valiosa de su vida. Y que por lo tanto esa persona que les ha arrebatado al hijo o a la hija se transforma en un rival.

## ORACION

*“Te doy gracias Señor por los hijos que me diste. Reconozco en tu presencia que no me pertenecen. Son tuyos Señor, yo solo he sido un instrumento de tu amor para criarlos y educarlos. Te doy gracias por los momentos hermosos que junto a ellos he compartido.*

*Te pido perdón si en algún momento de sus vidas me quise poner en tu lugar, adueñándome de ellos y de ese modo impedí que los bendijeras con mayor abundancia.*

*Perdóname si intenté llenar mis áreas de soledad con la presencia y el amor de mis hijos; o si de algún modo afecté sus noviazgos o matrimonios entrometiéndome inoportunamente en sus vidas.*

*Hoy te pido Señor, sáname, perdóname y bendícelos a ellos del modo que solo tu Señor puedes hacerlo”. Amén.*

### 4- Al vivir en el extranjero

En la Argentina y en otros países de América latina, a causa de sucesivas crisis económicas, muchos han tenido que irse a vivir a otros países y allí experimentan una nueva dimensión de soledad, unida a la nostalgia. De tal modo que un género musical, que quizás antes nunca les gustó, como puede ser el tango o el folclore regional llega a arrancarles “un lagrimón”, y se hacen fanáticos de un estilo de música o de valores nacionales a los cuales nunca antes les dieron importancia, ni si hubiesen adherido, si hubiesen seguido viviendo en el mismo país.

Me ha pasado varias veces, viviendo en Roma o visitando otros países, que se me acercaron hermanos argentinos que reconocieron mi tonada porteña y que, mates de por medio, me compartían sus nostalgias.

Sin embargo notaba la diferencia entre aquellos que tenían en su historia una vida afectiva sana y aquellos otros que a causa de una estructura sicología rígida y poco dada a la adaptación, se les hacía casi insoportable vivir en el extranjero.

En algunos casos se suma la sensación de inseguridad, desprotección y desamparo por estar en un ambiente poco conocido y con un trabajo inestable.

También está la soledad y la nostalgia de aquellos que estuvieron “afuera por un tiempo” y regresando al propio barrio se encuentra con que las cosas y las personas que antes nos eran tan familiares han ido cambiando. Al volver les cuesta reconocer y adaptarse de nuevo al ritmo del lugar donde cada uno nació. Los amigos ya “están en otra cosa” y no encontramos gusto en compartir con aquellos con quienes antes no dejábamos pasar ni un fin de semana para ir juntos a ver un partido o compartir un asado.

Cuando uno parte, debe saber que jamás volverá a encontrar las cosas tal como las dejó. Porque aquello de lo que uno se despidió, continúa viviendo. La evolución y el crecimiento suceden tanto para el que parte como para los que quedan.

Que no te dé pena. Es la ley de la vida. Nadie puede regresar a la primavera del pasado. Sólo el que avanza puede reencontrarse con las primaveras; aquellas que también avanzan hacia nosotros. Diría que sólo la vida permite el reencuentro.<sup>11</sup>

## **ORACION**

*“Sagrada Familia, les quiero entregar en este momento la soledad que siento al estar en una ciudad o en un país en el que aún no logro adaptarme totalmente.*

*Ustedes me comprenden, pues tuvieron que escapar a Egipto, lejos de los seres queridos, con la inseguridad de no tener un trabajo estable y en un lugar donde se hablaba un idioma que no los dejaba expresarse fluidamente.*

*Por eso hoy quiero contemplarlos en Egipto y les pido que me enseñen a llenar con la presencia amorosa de Jesús los vacíos de afecto que hay en mi corazón”. Amen.*

## **5- Al sentirnos traicionados**

La traición de un familiar querido o de un amigo también puede ser algo muy devastador. ¿Alguna vez le ha confiado a un amigo un problema íntimo, sólo para que ese amigo lo divulgue?. O ¿qué la persona en quien usted confiaba lo calumnia, habla mal de usted y lo acusa falsamente?. Cuando pasa esto, comenzamos a sentir que no se puede confiar en nadie y nos ensimismamos en nuestras heridas. Preferimos sufrir solos antes que atrevernos a abrir nuestro corazón a otra persona por miedo a confiar y a ser heridos nuevamente.<sup>12</sup>

## **ORACION**

*“Señor Jesús, vos experimentaste el dolor de la traición, la calumnia, las acusaciones injustas y la sensación de soledad que esto produjo en tu Divino Corazón. Estos hechos dolorosos estuvieron presentes en diferentes momentos de tu vida, pero especialmente durante toda tu pasión. Hoy te pido: dame un corazón como el tuyo, lleno de amor y de perdón hacia aquellos en quienes confié y que en cambio me hicieron daño. Devuélveme por el poder de tu Divino Espíritu todo aquello que Satanás me pudo haber arrebatado a través de la crítica y la calumnia.*

*Libera mi alma de la desconfianza que esto produjo en mi, y colma de tu presencia esas áreas de soledad que a partir de allí quedaron instaladas en mi vida”. Amén.*

## **6- Ante la ruptura matrimonial**

Un divorcio o una separación es una situación en extremo traumática. Con mucha frecuencia, el sentimiento más intenso es una profunda soledad, acrecentada por la responsabilidad de tener que llevar adelante un hogar con hijos pero sin compañero(a). Para estas personas hay días particularmente difíciles: la enfermedad o el accidente de un hijo, el trabajo excesivo, la contra del ex-conyuge, etc.

## **ORACION 1**

*“Señor Jesús, quiere entregarte el vacío que existe en mi alma por los problemas que hay en mi matrimonio. Hoy quiero perdonar a ... (se dice el nombre del cónyuge) por la poca comprensión que hallo por parte de él(ella), por sus críticas ácidas, por sus ataques o por las burlas que a veces recibo de parte de él(ella). Lléname de amor hacia él, dame el discernimiento para ver lo que yo debo cambiar y la sabiduría de ver como hacer para restaurar el amor matrimonial. Solos no podemos, te necesitamos. Ayúdanos. Amén.”*

## **ORACION 2**

*Mi corazón derramó hoy ante Ti, Señor Jesús. Escucha mi clamor Señor y lléname de tu amor. Te entrego a mi ex cónyuge y te pido que lo bendigas.*

---

<sup>11</sup> Mamerto Menapace, El zorzal y las antenas, Cuentos Rodados, Editorial Patria Grande.

<sup>12</sup> Cassette: “Purificación psicológica de la crítica”, Lic. Ema Ferrari, P. Gustavo Jamut; Librería Parroquial San Roque,

*Perdónanos a ambos por los errores que cometimos, por no haber valorado en su momento el sacramento del matrimonio y por el daño que pudimos haber producido a nuestros hijos.*

*Sáname del daño que me produjo ... (se dice el nombre del ex cónyuge) y sánalo(a) si también yo lo lastime. Que se haga tu voluntad en él y en mí.*

*Mi corazón derramó hoy ante Ti, Señor Jesús, escucha mi clamor y llena mi corazón para que en él ya no exista soledad negativa. Amén.*

### **ORACION 3**<sup>13</sup>

*Señor Jesucristo, tu sabes el dolor que aun tengo en la vida por mi pasada relación con (di el nombre de tu ex-pareja) Ahora deseo entregártela con toda sinceridad y pedir perdón a través tuyo por el mal que le haya ocasionada. También quiero a través tuyo perdonarla por los daños que me causó (respira profundamente) Separa Señor Jesucristo con el poder de tu amor mi cuerpo, mi alma y mi espíritu de lo que fue esa relación. Te pido, sana sus heridas y mis heridas, su memoria y mi memoria. Libero en tu nombre Jesucristo a esta persona del contacto físico, psicológico y espiritual que tuvo conmigo y te entrego todo lo que recibí de... (di el nombre de tu ex-pareja) enséñanos a construir a cada uno una vida nueva en los caminos que hemos decidido a transitar por separado. Amén*

Seguramente a lo largo de los años de nuestra vida, hemos pasado por alguno de estos hechos o de otros hechos semejantes que nos marcaron, y que quizás olvidamos o reprimimos, pero que tienen hoy un efecto negativo en nuestro modo de sentir, de ver la vida y que nos afecta en el momento de tener que tomar decisiones y por lo tanto nos quita libertad.

Estas heridas pudieron haber afectado en nosotros el instinto o tendencia de socialización.<sup>14</sup>

## **CAPITULO V**

### **La soledad durante la niñez**

Lo sufrido durante el periodo de la niñez afecta profundamente el modo normal de comunicación entre las personas durante la vida adulta.

Y si la herida que provoca la sensación de soledad no es entregada a Dios y sanada la persona siempre tendrá conflictos relacionales, sea esto en el matrimonio, en el sacerdocio o en la vida religiosa; con los hijos, con los hermanos de su comunidad, de su grupo, con sus amigos, compañeros de trabajo, etc.

El motivo por el que muchas personas sienten la soledad negativa en un momento de su vida adulta puede tener origen en heridas producidas en la niñez, por las cuales se sintieron abandonados o rechazados de algún modo.

Esta sensación de abandono se desarrolla sobre todo cuando el niño(a) cree que no es aceptado, comprendido, escuchado o querido por las personas que lo rodean. Lo que producirá en la vida adulta de la persona sentimientos de inadecuación.

### **La importancia del elogio y el daño de la crítica**

Quienes critican demasiado es posible que sean personas que se sienten inferiores. Si alguien se siente poco valioso, pero puede notar los defectos de los otros creerá que al menos él vale algo. En la mayoría de los casos este espíritu de crítica le viene a la persona de sus padres.

A diferencia de la crítica negativa, que es algo destructivo; el elogio es fuente de vida tanto para quien lo da como para quien lo recibe.

El elogio es una necesidad primaria de todo ser humano, pero de manera especial de los niños. El niño al nacer no sabe nada de sí mismo, por lo que empieza a reconocerse en el espejo de las palabras de quienes lo rodean.

---

<sup>13</sup> A ti Vengo Señor II, pag. 30

<sup>14</sup> Volveremos sobre el instinto de socialización mas adelante.

Si al niño sus padres, hermanos o maestros, o demás adultos lo critican con frecuencia y le dicen cosas tales como. “no servís para nada”, “sos un burro”, “tus hermanos son mejores”, “eres un niño malo”, etc. El niño que cree ciegamente en lo que le dicen los adultos, terminará convencido de que esa es la verdad y terminará pensando de sí mismo y proyectando su vida como una persona inferior que los demás, fracasada, o mala.

En esos niños la sensación de soledad se verá alimentada por todos los adjetivos calificativos negativos que lo han marcado.

## **Un relato**

### ***Yo soy valioso***

*Una profesora de Nueva York decidió rendir homenaje a todos sus alumnos del último año del secundario diciéndoles qué habían cambiado en su vida. Hizo pasar al frente a todos los alumnos, uno por uno. Primero, le dijo a cada uno qué importante había sido para ella y para el resto de la clase. Después, les regaló a todos una cinta azul impresa en letras doradas con la leyenda: "Yo soy valioso".*

*Después, la profesora decidió trabajar en un proyecto con la clase para ver qué impacto tenía el reconocimiento en la comunidad. Entregó tres, cintas más a cada uno de los alumnos y les dio instrucciones para que salieran a difundir esta ceremonia de reconocimiento. Más tarde tendrían que hacer el seguimiento para evaluar los resultados, ver quién homenajeara a quien y presentar un informe a la clase en una semana.*

*Uno de los chicos de la clase se acercó a un ejecutivo joven de una empresa y lo condecoró por haberlo ayudado a planificar su carrera. Le entregó una cinta azul y se la puso en la camisa. Después, le dio dos cintas más y le dijo: "Estamos haciendo un trabajo en clase sobre el reconocimiento, y nos gustaría que usted también buscara a alguien a quien honrar". Luego, le dio la otra cinta azul para que pudiera condecorar a una tercera persona y seguir adelante con esta ceremonia. "Después, por favor cuénteme qué pasó".*

*Ese mismo día, el ejecutivo fue a ver a su jefe que dicho sea de paso, era famoso por su mal humor. Le dijo que admiraba su talento creativo. El jefe se quedó sorprendidísimo. El ejecutivo le preguntó si aceptaba que le regalara una cinta azul y si le permitía ponérsela. Su asombrado jefe dijo: "Sí, claro".*

*El ejecutivo tomó la cinta azul y la prendió en el saco de su jefe; sobre el corazón. Le dio entonces la última cinta que quedaba diciéndole: "¿Me haría un favor? ¿No se llevaría esta otra cinta para condecorar a alguien? El muchacho que me dio las cintas está haciendo un trabajo en el colegio y quiere que esta ceremonia de reconocimiento no se corte, para ver cómo afecta a la gente".*

*Esa noche, el jefe llamó a su hijo de catorce años y lo hizo sentar. Le dijo: "Hoy me pasó algo, increíble.*

*Estaba en mi oficina y uno de mis ejecutivos vino a verme para decirme que me admiraba y me entregó una cinta azul por ser un talento creativo. Imagínate. Cree que soy un talento creativo. Después, me puso esta cinta azul que dice "Yo soy valioso" en mi saco, sobre el corazón. Me dio otra cinta y me pidió que encontrara alguien para condecorar. Cuando venía manejando para casa, empezó a darme vueltas por la cabeza a quién iba a condecorar con esa cinta y pensé en ti. Quiero condecorarte a ti.*

*"Mis días son muy agitados y cuando vuelvo a casa no te presto demasiada atención. A veces te grito porque no te sacas buenas notas en el colegio y porque tienes el cuarto hecho un lío, y además te critico duramente, pero hoy, de alguna manera, quería simplemente que nos sentáramos aquí para poder decirte que eres muy valioso para mí. Aparte de tu madre, eres la persona más importante en mi vida. ¡Eres un gran chico y te quiero mucho!"*

*El hijo, sorprendido, empezó a llorar y no podía parar de llorar. Todo su cuerpo se sacudía. Miró a su padre y, entre lágrimas, dijo: "Tenía pensado suicidarme mañana, papá, porque me sentía muy solo y creí que no me querías. Ahora ya no tengo que hacerlo."<sup>15</sup>*

Hay familias en que la marginación se da como hábito de vida, no tienen la costumbre de dialogar, compartir, y por lo tanto faltará el contacto afectivo (las caricias, gestos de ternura y de valoración, etc.) y verbal (el diálogo, los

---

<sup>15</sup> "Chocolate caliente para el alma" Edit. Atlántida, pag. 35

elogios, etc.), y no necesariamente por la intención de rechazar a determinado integrante. Pero si dejando huellas indelebles en la capacidad (o incapacidad) de este para relacionarse con los demás.

En el pasado, los hombres en general, al ser padres eran muy poco afectuosos con sus hijos, quizás porque la ternura parecía mas un rasgo femenino que masculino. Es lo que hoy se llama actitudes de machismo.

Afortunadamente esta mentalidad va cambiando, por lo que hoy es común ver a un papá interactuando con su hijo.

Cosas que en el pasado eran miradas con extrañeza como por ejemplo: cambiar los pañales del bebé o llevar al niño a pasear a la plaza o al parque, hoy afortunadamente son consideradas normales.

### **Padres demasiado ocupados**

Sin embargo en la actualidad surgen otras situaciones que pueden afectar el futuro del niño en su capacidad para relacionarse sanamente con los demás:

*En muchas familias es frecuente que mientras el padre lee el diario o se sienta a mirar la televisión; la madre siempre tiene algo que hacer, y los hijos adolescentes están sumergidos en Internet o sostienen charlas interminables por teléfono, los más pequeños quedan por su cuenta, solos con sus juguetes o videojuegos.*

*Cada uno está conectado a algún aparato o actividad, pero incomunicado con sus seres queridos, y es obvio que allí surge un vacío enorme: la soledad afectiva, Y aunque es cierto que muchos padres están más conscientes y deseosos de darles lo mejor de ellos a sus hijos, en el proceso, con tantas cosas que llevar a cabo para lograrlo, olvidan comunicarse con ellos como personas.<sup>16</sup>*

### **El amor en la infancia de Santa Teresita de Lisieux**

Un buen modelo del amor familiar lo podemos vislumbrar en la vida de Santa Teresita del Niño Jesús, a través de sus palabras:

*“Durante toda mi vida, el Señor se ha complacido en rodearme de amor; mis primeros recuerdos provienen de las más tiernas sonrisas y solicitudes. Pero si había colocado junto a mí tanto amor, había puesto también en mi corazón mucho amor, creándolo afectuoso y sensible. No es posible figurarse de que modo amaba yo a papá y a mamá; les testimoniaba de mil formas mi cariño, pues era muy expansiva...”<sup>17</sup>*

Vemos a través de estas palabras como el hecho de haber recibido mucho amor y atención en su infancia le permite en los años siguientes ser consciente de que su corazón está lleno de amor para dar a los demás.

*“Al encontrar aquí el nombre de mi querido padre, me asaltaban naturalmente ciertos recuerdos alegres. Cuando llegaba a casa, yo corría invariablemente hacia él, me subía a sus botas y me paseaba así, cuanto querida, por las piezas y por el jardín. Mamá decía riendo que yo hacia lo que quería. Él respondía: ‘que quieres, es la reina’. Luego me tomaba entre sus brazos, me levantaba bien alto, me ponía sobre sus hombros y me abrazaba y acariciaba amorosamente”.<sup>18</sup>*

Mas adelante vemos como el amor de los primeros años, más la clara conciencia de la cercanía de Dios Amor, será una bendición para la memoria de Teresita, ya que esos recuerdos la ayudarán a vencer su excesiva sensibilidad, le fortalecerán para enfrentar la soledad de las sucesivas perdidas que se darán en su vida y será fuente de consolación en días oscuros:

---

<sup>16</sup> Lucy C. Pineda , “Padres ocupados, hijos abandonados”

<sup>17</sup> “Historia de un alma”, ed. Paulinas, pag. 35

<sup>18</sup> “Historia de un alma”, ed. Paulinas, pag. 38

*“¡Ah, cuan veloces han pasado esos soleados años de mi infancia, y que dulce y suave recuerdo han dejado en mi alma!”*<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> “Historia de un alma”, ed. Paulinas, pag. 47