

NOTAS DEL SERMÓN

De *En Contacto con el Dr. Charles Stanley*



Cuando vivimos bajo la sombra de la soledad

PASAJE CLAVE: Génesis 2.18

► INTRODUCCIÓN

La soledad es una epidemia en nuestra sociedad.

Esto no es algo que solo afecta a los que viven aislados, sino que también está presente en aquellos que viven en familia, trabajan con otras personas y tienen amigos. Algunos de ellos poseen el dinero para comprar lo que deseen, pero todos esos lujos no pueden darles lo que les falta. En muchas ocasiones, aquellos que sufren de soledad no saben la razón por la cual se sienten de esa manera. Desde afuera todo parece estar bien, pero en su interior están atrapados por una sombra de soledad.

► DESARROLLO DEL SERMÓN

En el principio Dios dijo: “No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él” (Gn 2.18). Como fuimos creados para estar relacionados con otros, está claro que el plan de Dios no es que suframos la soledad.

La diferencia entre la soledad y el tiempo a solas

- **La soledad** es una infelicidad provocada por la sensación de estar desconectado o sin algún tipo de contacto. Es falta de intimidad o sentido de pertenencia.
- **El tiempo a solas** es un momento en el que nos apartamos de todo para estar a solas con el Padre, escucharlo y revitalizar nuestra mente y corazón. Cristo a menudo se alejó de las multitudes para estar a solas con su Padre celestial.

La sombra de la soledad

La sombra reemplaza la luz del sol por un período de tiempo, el cual casi siempre es momentáneo. Sin embargo, cuando la sombra de la soledad persiste por mucho tiempo, se

convierte en la atmósfera en la que algunos viven. Es como si estuvieran rodeados de una densa neblina que los hace desconectarse de los demás. Lo cual los hace sentir aislados, insignificantes, vacíos, sin propósito, incompletos e incompetentes.

Aquellos que son felices están contentos con sus relaciones y tienen un sentido de pertenencia y satisfacción; sin embargo, los que viven bajo la sombra de la soledad no logran sentirse satisfechos con nada y terminan sintiéndose abandonados. Aunque la soledad puede parecer una condición ineludible, es posible superarla cuando uno está dispuesto a ser sincero con Dios y consigo mismo.

Los efectos de la soledad

La soledad afecta muchos aspectos de la vida.

- **Problemas de salud.** Sentirse aislado puede afectar la alimentación, el sueño y las actividades de la persona, lo cual puede producir problemas de salud.
- **Mal manejo del dinero.** Tratar de aliviar la soledad mediante compras, visitas al centro comercial y acumulación de deudas no traerá satisfacción, por el contrario, aumentará el sentimiento de soledad.
- **Relaciones.** La soledad puede conducir a las personas a buscar relaciones inapropiadas y poco saludables con tal de sentirse valiosas, deseadas y amadas.
- **Deterioro moral.** Buscar intimidad a través de relaciones sexuales pecaminosas puede parecer un método para aliviar la soledad, pero nunca logrará satisfacer los anhelos del corazón. Cristo es el único que puede llenar ese vacío.
- **Vestimenta.** A veces aquellos que se sienten solos piensan que vestirse de forma provocativa atraerá la atención de los demás, cuando en realidad eso no puede sustituir las relaciones sanas y satisfactorias.

- **Vida social.** Algunas personas buscan conexiones sociales pensando que ser parte de un grupo resolverá el problema, pero pronto descubren que aún se sienten solos.

Cómo caemos bajo la sombra de la soledad

- **Al separarnos de otras personas.** Algunos escogen vivir aislados, pues no quieren que otros los molesten.
- **Al sentirnos abandonados por otras personas.** Esto es lo que sucede cuando un matrimonio se separa y al menos uno de los dos se siente abandonado y herido.
- **Al ser expulsados a la fuerza de un entorno seguro.** Perder un hogar es traumático, sobre todo para los niños, quienes necesitan sentirse seguros y amados.
- **Al sufrir una derrota.** El fracaso puede hacer que las personas se aparten por sentir que no dan la talla.
- **Al perseguir el éxito.** Aquellos que pasan la vida edificando una carrera profesional en vez de buenas relaciones, casi siempre se dan cuenta muy tarde de que el éxito y el dinero no lo es todo.
- **Al experimentar agotamiento.** Al invertir todo su tiempo y energía en un trabajo, algunas personas descubren que han dañado su salud y fracasado en aquello que realmente era importante.
- **Al sufrir la pérdida de un ser querido.** La muerte trae dolor, vacío y pérdida que produce soledad.
- **Al sentirnos inferiores, indignos e inseguros.** Esto casi siempre viene como resultado de malas experiencias en la niñez, cuando los padres denigran y abusan a sus hijos.
- **Al ser diferentes.** Aquellos que no llenan las expectativas de la sociedad, casi siempre se sienten excluidos, pues no piensan ni actúan como los demás. Ser ignorado es muy humillante y trae consecuencias duraderas, de índole espiritual y emocional. Sin embargo, Dios ofrece lo que el mundo no logra darles. Al ser sus hijos, los sella para siempre con su Espíritu Santo y les da su amor y la seguridad de la vida eterna.
- **Al tener conflictos y malentendidos con la gente.** Aquellos que se alejan en vez de tratar de resolver las discrepancias, pueden llegar a caer en la sombra de la soledad. Cuando aprendemos a vivir en armonía con los demás, nos protegemos del aislamiento.

- **Al asumir una postura en cuanto a nuestras convicciones.** Si permanecemos firmes en las verdades bíblicas y sufrimos el rechazo como consecuencia, es porque imitamos a Cristo, a los apóstoles y a los cristianos que vivieron antes que nosotros.
- **Al ser excluidos de grupos sociales.** Todos nos hemos sentido fuera de lugar en algunas situaciones. De hecho, como cristianos, no debemos sentirnos cómodos con el estilo de vida del mundo, pues hemos sido llamados a una vida diferente. Algunas personas, al ver nuestro comportamiento, nos preguntan por qué no somos como los demás. Pero hay otros que nos rechazarán de inmediato, pues no conocen a Dios.
- **Al jubilarnos.** Durante esa transición varios llegan a creer que nadie se preocupa por ellos, o que su vida no tiene sentido alguno. Pero Dios ama y obra por medio de todos los que están dispuestos a servirle, sin importar la edad que tengan.
- **Al ser engañados.** Cuando la relación se rompe por una traición, trae dolor que causa alejamiento.
- **Al ser alienados.** A veces podemos ser la causa de la soledad de otras personas si somos orgullosos y no nos importan los demás. Sin embargo, al rechazar a otros, nosotros mismos nos aislamos.
- **Al sentirnos olvidados.** Todas las personas necesitamos sentir que alguien nos ama, acepta y se preocupa por nosotros. Cuando esto falta, nos sentimos ignorados, excluidos y marginados.
- **Al alcanzar cierta edad.** Al envejecer podemos sentirnos solos y olvidados.
- **Al tener hábitos destructivos.** Cuando tratamos de encontrar satisfacción, paz y alegría por medio del alcohol, las drogas, el sexo ilícito y las apuestas, descubrimos que todo eso solo nos hace sentir más aislados.

► REFLEXIÓN

- Si siente que está viviendo bajo la sombra de la soledad, ¿cómo cree haber llegado a ese estado?
- ¿Usa la soledad como un muro para esconderse? ¿Qué debe hacer para derribarlo?

Para adquirir una copia de este mensaje en CD o DVD, visite encontacto.org/libreria o llame al 1-800-303-0033.
Para descargar más Notas del Sermón, visite encontacto.org/notas.