



COMPLETAMENTE SOLA

by Whitney Davis

Una encuesta reciente de Cigna reveló que casi la mitad de los Estadounidenses siempre (o a veces) se sienten solos (46%) o excluidos (47%). El total del 54% dijo que siempre, o a veces, sienten que nadie los conoce bien. En una cultura plagada de comparación y la necesidad de “mantenerse al día con los todos”, las mujeres están luchando contra el aislamiento y la soledad.

Theodore Roosevelt lo dijo de la mejor forma en su famosa cita: “La comparación es el ladrón de todo gozo”. Vivimos en un día y una época en la que las redes sociales nos han convertido en la cultura más conectada hasta la fecha. Y aún así, en su promoción de la conexión, la sensación de aislamiento se ha vuelto abrumadora hasta el punto que nos ha robado nuestra alegría. En nuestras cuentas de redes sociales,

nos movemos a través de imágenes aparentemente perfectas de gente que no conocemos e incluso de amigos. Consciente o inconscientemente, permitimos que estas imágenes penetren nuestro ser hasta el punto que la comparación toma control, y comenzamos a sentirnos inferiores.

Como mujeres, tendemos a luchar con nuestra identidad. Queremos ser vistas, amadas, rescatadas, valoradas y queremos tener una voz. Decimos que queremos promover un cambio beneficioso en este mundo y alentar a los demás, pero nos hemos convertido en nuestros peores críticos y nos hemos devaluado a nosotras mismas de tal manera que no somos capaces de tender la mano para empoderar a las demás. Hay una cierta presión de proyectar una imagen de perfección, que es simplemente eso, solo

una imagen. Nos vemos envueltas en ver a otras que parecen ser mejores mujeres, mejores esposas, mejores madres, mejores líderes, tienen todo perfecto; nunca se pierden una capacitación, aquellas que están empapándose de bendiciones financieras, y aquellas que siempre parecen obtener lo que quieren. Debemos recordarnos a nosotras mismas que éstas son realidades glorificadas. También hay dolor, rechazo, frustración, argumentos, imperfección y mucha gracia detrás de esas imágenes. Nosotras no tendemos a ver eso.

Algunas verdades para meditar sobre el aislamiento:

1.) EL AISLAMIENTO PUEDE SER EGOÍSTA Y TAL VEZ UNA SALIDA FÁCIL.

Proverbios 18:1 dice: “El que vive aislado busca su propio deseo, contra todo consejo se encoleriza”. La mayoría de las veces, es más fácil quedarse en la cama, quedarse en casa o optar por no ir a un evento. Cuando estamos luchando con nuestra autoestima o nuestras circunstancias, a menudo se siente desalentador “presentarse” y tratar de sumergirse en actividades que implican estar con otros. A veces, el conectarse con los demás y exponer nuestras debilidades se siente como un esfuerzo demasiado grande. Sin embargo, este pasaje de Proverbios nos informa que este aislamiento no es sensato.

2.) REALMENTE SOMOS MEJORES CUANDO ESTAMOS JUNTAS.

Eclesiastés 4:9-10 - “Más valen dos que uno solo, pues tienen mejor pago por su trabajo. Porque si uno de ellos cae, el otro levantará a su compañero; Pero ¡ay del que cae cuando no hay otro que lo levante!”

La comparación ha llevado a la competencia, y tal vez nos sentimos inadecuadas y no le queremos mostrar nuestro verdadero yo a las demás. Las mujeres que se niegan a dejar que el aislamiento gane, y deciden apoyarse las unas a las otras, se ayudan mutuamente

a tener éxito. ¡Qué gran aliento encontramos aquí en Eclesiastés! Debido a que a veces elegimos el aislamiento, nuestras amigas no saben que no estamos bien y que necesitamos ayuda. Claro, no será fácil al principio, pero permita que sus amigas le ayuden y ofrezcan la misma ayuda que se les ofrece a ellas.

3.) HAY SEGURIDAD EN LOS NÚMEROS.

Eclesiastés 4:12 - “Uno solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir. ¡La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente!”

No estamos diseñadas para estar solas. Desde el comienzo de la creación, el diseño humano no incluyó el aislamiento. Dios creó a Eva para Adán porque Él sabía que no era bueno que el hombre estuviera solo. También encontramos, a través de las Escrituras, que somos creadas para estar en comunidad. Deberíamos ser una comunidad de mujeres que se apoye la una con la otra. Tenemos que luchar por nuestras hermanas. Y lo que es más importante: no debemos aislarnos del Padre. Cuando luchamos contra la soledad, es sumamente importante que nos hagamos el tiempo para leer la Palabra de Dios y orar. Jesús es el amigo supremo y Él satisface los niveles más profundos de nuestro dolor. Después de elegir conectarse con Jesús primero, entonces usted debe mirar hacia afuera y ver los pasos que usted puede tomar para evitar estar aislada en su vida cotidiana. No permita que las cosas que usted ve en las vidas de otras mujeres le aparte de su propósito o de su identidad en Cristo. Es nuestra responsabilidad cumplir los planes que el Señor tiene para nuestra vida, y no podemos cumplirlos cuando elegimos vivir en aislamiento.

Debemos animar a nuestras hermanas y, con toda sinceridad, apoyarlas, orar por ellas y darles aliento. Somos hijas del Rey porque fuimos hechas asombrosas y maravillosamente, amadas, valoradas y llenas de propósito. Al caminar con confianza en quién somos en Cristo, podemos cumplir el llamado que Él tiene

sobre nuestras vidas y seguir gozándonos en las cosas que Él está haciendo en aquellos que nos rodean.

La conclusión es que tenemos un montón de vida que vivir todavía. Hay mucho trabajo de Reino por hacer. El Señor quiere que seamos reales, que compartamos las verdaderas luchas y las victorias reales la una con la otra. Debemos mantener el rumbo. Debemos sumergirnos en los propósitos específicos a los que estamos llamadas a cumplir. No permita que la comparación le robe la alegría o la obligue a aislarse. Camine con confianza en quién usted es en Cristo y sea la hinchita más grande para otras personas que están tratando de hacer lo mismo.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN:

- 1.) Hable acerca de una ocasión en la que haya tenido problemas sintiéndose aislada o sola.
- 2.) ¿Qué le ha ayudado en tiempos de soledad?
- 3.) ¿Cómo ha sido fiel el Señor con usted durante los tiempos difíciles en los que puede haberse sentido aislada?
- 4.) Hable acerca de algunas maneras en que las mujeres pueden apoyarse entre sí para luchar contra el aislamiento y promover la comunidad.

UN LLAMADO A LA ACCIÓN:

- 1.) Esta semana, comuníquese con una amiga en la que confíe y pídale que ore con usted sobre una necesidad específica en su vida.
- 2.) Haga una llamada telefónica o envíe un mensaje de texto alentador a una amiga esta semana para saber cómo está. Dé un paso más allá e invítela a tomar un café o a comer.

Comprométase esta semana a luchar contra el aislamiento:

Memorice Isaías 41:10 esta semana: No temas, porque Yo estoy contigo; No te desalientes porque Yo soy tu Dios. Te fortaleceré, ciertamente te ayudaré, sí, te sostendré con la diestra de Mi justicia

Comprométase a pasar tiempo diariamente en oración y leyendo su Biblia esta semana.