

Cuando el corazón se siente solo

Una reflexión sobre la soledad que muchos viven en silencio y el deseo profundo de ser amados

A tantos hermanos y hermanas que, en silencio, cargan con el peso de sentirse solos.

A quienes atraviesan la vida con una herida que pocos ven.

Que estas palabras sean simplemente compañía en el camino.

Por Fr. Carlos Ávila O.P

Introducción

En nuestro tiempo muchas personas viven rodeadas de gente, de mensajes y de actividad constante, pero aun así experimentan algo difícil de explicar: **la sensación de sentirse solas**. No escribo estas líneas para dar respuestas definitivas, ni para ofrecer recetas espirituales. Escribo simplemente como un creyente, como sacerdote y fraile dominico, que también ha conocido ese silencio del corazón y que ha escuchado el mismo dolor en la vida de muchas personas.

Un sentimiento silencioso de nuestro tiempo

Hay una experiencia muy extendida en nuestra sociedad de la que se habla poco: **sentirse solo**. Aparece en lugares muy distintos. En residencias de ancianos donde el tiempo pasa lentamente. En calles llenas de gente donde nadie pronuncia nuestro nombre. En hogares donde no falta la tecnología, pero sí la conversación.

Y también aparece en lugares donde aparentemente todo está bien: familias, comunidades, trabajos, grupos de amigos. Porque existe una soledad que no depende de estar físicamente solo. Es la soledad de quien siente que nadie llega realmente a su corazón.

En mi propio camino también he conocido ese sentimiento. Recuerdo especialmente el tiempo en que perdí a mis padres en Argentina. La vida continuaba, la misión seguía, las personas cercanas acompañaban, pero dentro de mí había un silencio difícil de nombrar.

Con el tiempo descubrí algo importante: **no era el único**. En la confesión, en el acompañamiento espiritual, en conversaciones sencillas, he escuchado a muchas personas expresar algo parecido. A veces incluso con más dolor.

Por eso estas palabras no nacen como una explicación, sino como una reflexión compartida.

No es lo mismo estar solo que sentirse solo

La soledad, en sí misma, no es necesariamente negativa. De hecho, muchas experiencias importantes de la vida nacen en la soledad: una decisión, una oración, un momento de reflexión, una reconciliación interior.

Incluso el Evangelio nos muestra a Jesús retirándose a lugares solitarios para orar:

“Pero Jesús solía retirarse a lugares solitarios para orar”. (Lc 5, 16)

“Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó, salió y se fue a un lugar solitario, y allí se puso a orar”. (Mc 1, 35)

“Después de despedir a la gente, subió a la montaña para orar a solas. Al llegar la noche, estaba allí él solo”. (Mt 14, 23)

Estar solo puede ser un espacio de silencio fecundo, un lugar donde la vida interior respira. Pero sentirse solo es distinto.

Sentirse solo significa experimentar que nuestras palabras no encuentran eco. Que nuestro corazón no es escuchado. Que nuestras alegrías o nuestras heridas parecen no importarle a nadie.

A veces ocurre porque otros nos han olvidado. Otras veces sucede algo más sutil: nos hemos ido abandonando poco a poco a nosotros mismos.

Nos cerramos, dejamos de confiar, dejamos de esperar. Y cuando el corazón se cierra, la vida se vuelve más estrecha.

¿Dónde está Dios cuando me siento solo?

Esta es una pregunta que muchos creyentes se hacen en silencio.

- ¿Dónde está Dios cuando no lo siento?
- ¿Dónde está cuando parece que no habla?
- ¿Dónde está cuando el corazón pesa?

El Evangelio no evita estas preguntas. En el momento más oscuro de su vida, Jesús mismo pronuncia una oración que atraviesa los siglos:

“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”. (Mt 27, 46)

No es una frase de desesperación absoluta, sino el grito humano de quien atraviesa la noche. La fe cristiana no elimina el silencio de Dios. Pero nos recuerda algo profundo: Dios camina con nosotros incluso cuando no lo percibimos.

A veces su presencia no llega como una emoción intensa. Llega de manera discreta: en una conversación inesperada, en un gesto de cuidado, en una persona que aparece en nuestro camino.

El niño que todavía vive dentro de nosotros

Muchos psicólogos como Carl Jung han hablado del **‘niño interior’**: esa parte de nosotros que sigue esperando ser escuchada, abrazada y reconciliada con su propia historia.

En muchas ocasiones la soledad no nace solo del presente. Hay adultos que llevan dentro un niño o una niña que todavía necesitan ser escuchados.

Quizá en algún momento de la vida faltó una palabra, una mirada, un abrazo. Con el tiempo aprendemos a seguir adelante, pero ese niño interior sigue esperando ser reconocido.

Curiosamente, también en la tradición cristiana aparece algo que resuena con esta intuición. Cuando Jesucristo dice en el Evangelio: “*Si no os hacéis como niños...*” (Mt 18, 3) no se refiere a infantilismo, sino a recuperar una dimensión profunda del corazón humano: la confianza, la apertura, la capacidad de recibir amor.

Por eso muchos autores espirituales interpretan que sanar el niño interior también es reconciliarnos con nuestra propia historia.

Aceptar esa fragilidad no es una debilidad. Es parte del camino humano. Todos, de alguna manera, seguimos aprendiendo a dejarnos amar.

No basta con estar rodeados

Vivimos en una época de comunicación permanente. Sin embargo, muchas veces faltan relaciones verdaderas. Se puede hablar con muchas personas durante el día y aun así sentir que nadie conoce realmente lo que ocurre en nuestro corazón.

Por eso la respuesta a la soledad no consiste simplemente en multiplicar contactos. La clave está en algo más profundo: **amar y dejarnos amar.**

Cuando una persona se siente verdaderamente amada, incluso la soledad física se vuelve habitable.

Caminar juntos

El Evangelio ofrece una imagen muy sencilla para responder al sufrimiento humano: la parábola del Buen Samaritano (Lc 10, 25-37).

El samaritano no tiene todas las respuestas. No ofrece grandes discursos, pero refleja el estilo y modo de actuar de Dios. En definitiva, el Buen Samaritano es Cristo en la Cruz.

El Buen Samaritano de la parábola simplemente se detiene. Mira al herido, se acerca, lo cuida, lo sana. Tal vez eso es lo que más necesitamos hoy.

- Personas que se detengan.
- Personas que escuchen.
- Personas que acompañen.

Quizá no podamos resolver todos los problemas del mundo, pero sí podemos convertirnos en compañeros de camino como buenos samaritanos.

Una oración sencilla para los momentos de soledad

Al final, la esperanza cristiana no elimina todas las preguntas. Pero nos recuerda una verdad sencilla y profunda: no hemos sido creados para caminar solos.

Tal vez la soledad no desaparezca del todo en nuestra vida. Forma parte del misterio de ser humanos. Todos, en algún momento, atravesamos ese silencio donde el corazón se pregunta si alguien nos ve, si alguien nos escucha, si alguien nos espera.

Pero incluso en esos momentos, algo dentro de nosotros sigue buscando luz. Quizá la esperanza no consista en no sentirnos nunca solos. Quizá consista en descubrir que, incluso en medio de la noche, seguimos siendo capaces de amar y de dejarnos amar.

Y tal vez ahí, en ese pequeño gesto de amor, en esa palabra que ofrecemos, en esa mano que se atreve a tocar otra mano, Dios ya está pasando por nuestra vida, aunque no lo reconozcamos inmediatamente.

Porque muchas veces Dios no rompe la soledad con un milagro visible. La rompe con una presencia.

- Con alguien que se detiene.
- Con alguien que escucha.
- Con alguien que permanece.

Y quizá, sin darnos cuenta, también nosotros podemos convertirnos en esa presencia para alguien. Porque al final, incluso cuando el corazón se siente solo, la vida sigue siendo una invitación a caminar juntos.

Señor, cuando me sienta solo, hazme sentir tu presencia.

Tócame con tu luz,

porque mi corazón necesita ser iluminado.

Y enséñame también a ser presencia para otros, para que nadie tenga que atravesar la vida completamente solo. Amén