Pregaria.cat

Entrada

Gestionar la soledat



Per JesusR el dl., 04/03/2019 - 00:00

Un dels signes de la maduració i la saviesa humana és aprendre a gestionar la soledat; la pròpia i la dels altres. I si això és cert en qualsevol temps, en èpoques com l'actual és molt més important i urgent, car la soledat augmenta i pot arribar a uns nivells insuportables.

Tothom sap què és la soledat. Per molt bones relacions que tingui, i fins en el nivell que vulgui, la persona humana sempre està oberta de tal manera a si mateixa, que experimenta, per a bé o per a mal, uns espais interiors de soledat pràcticament inaccessibles. Guiats per la pròpia experiència i pels testimonis d'altres, anem aprenent a gestionar la soledat.

Moltes vegades la soledat ens sorprèn de manera inesperada, altres vegades la veiem venir, i el que ens cal és aprendre a reaccionar de tal manera que evitem que de la soledat es passi a la tristesa, a sentiments depressius i fins a una visió de la vida amb massa tons negres. A poc a poc la podem preveure, i tenir algunes eines per evitar-la, com determinades relacions, aficions, lectura, caminades i aquella atenció a una vida interior en la qual Déu és al costat nostre. Gestionar bé la soledat personal és un hàbit que facilita el benestar interior, la felicitat limitada i estimulant, i sobretot la capacitat de compartir i ajudar.

En temps de crisi econòmica com l'actual, la soledat augmenta molt més del que a primera vista pot semblar. Hi ha molta gent desfeta, que troba en la pròpia acusació la resposta a uns mals que són fruit d'unes injustícies nefastes i fins criminals. S'atrinxeren en el seu interior i van rosegant el pa dur del propi fracàs fins que es trenquen les dents. La soledat personal, la de famílies senceres, la de grups acomiadats, els dubtes, les pors, els terribles interrogants quan es pensa en els fills... Una autèntica crisi humanitària, massa vegades amagada i silenciada.

Acompanyar aquesta situació, ser a prop, entendre el que l'altre sent i el que li passa, compartir... i emprar recursos humans i espirituals oferts humilment... és una missió humana i cristiana important i urgent. La relació, la conversa, el grup que lluita en equip, els menuts èxits, saber i aprendre a gaudir de la natura en la senzillesa i la gratuïtat... són recursos per gestionar amb encert la soledat.