

CÓMO AYUDAR A LOS ADULTOS JÓVENES A SUPERAR LOS SENTIMIENTOS DE AISLAMIENTO Y SOLEDAD

Randy Jumper

Al iniciar una nueva etapa de la vida, el adulto joven suele hacerlo por su propia cuenta. Esta transición ocurre mientras trata de equilibrar la presión de forjar su propia identidad (encontrar su camino) y la presión de sentirse solo (o por su propia cuenta). Estas presiones opuestas generan mucho conflicto. James Fowler denomina el alejamiento de las estructuras de autoridad de la infancia y de la adolescencia como «distanciamiento crítico» y «establecimiento de un yo ejecutivo». En lenguaje cotidiano, significa que el adulto joven siente la necesidad de forjar su propia identidad, independiente de las influencias anteriores. La separación no es necesariamente una rebelión, sino el desarrollo natural de un adulto.

Si bien este distanciamiento tiene resultados positivos —llegar a ser uno mismo—, está también plagado de peligros emocionales. Al volverse independiente, el adulto joven se siente aislado. El autodescubrimiento puede llevar a la decepción personal. La red de seguridad que se ha dejado atrás es ahora necesaria.

Esto puede generar intensos sentimientos de aislamiento, abandono y soledad. El mentor espiritual cumple un papel crucial al guiar y apoyar al adulto joven que atraviesa estas transiciones desafiantes. Un mentor espiritual sólido, que utilice las Escrituras, puede ser de mucha ayuda al adulto joven.

Recuérdale:

A. Dios no lo dejará.

Isaías 41:10 (NBLA) 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.

Este versículo le asegura al adulto joven que, incluso en momentos de aislamiento y temor, no está solo. La presencia de Dios es una fuente constante de fortaleza, que le ofrece guía y consuelo cuando se siente abandonado.

Recuérdale:

B. Dios lo ayudará.

Hebreos 13:5–6 (NBLA) Sea el carácter de ustedes sin avaricia, contentos con lo que tienen, porque Él mismo ha dicho: «Nunca te dejaré ni te desampararé», de manera que decimos confiadamente: «El Señor es el que me ayuda; no temeré. ¿Qué podrá hacerme el hombre?».

Este pasaje destaca el compromiso inquebrantable de Dios con sus hijos y anima al adulto joven a estar contento en la presencia de Dios. Él es su ayudador. No está solo en sus luchas diarias. También es un excelente pasaje para profundizar la importancia del agradecimiento. Algunos de sus anhelos por querer «más» son precisamente los mismos que los llevan al fracaso.

Recuérdale:

C. Dios lo escuchará.

Filipenses 4:6–7 (NBLA) Por nada estén afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer sus peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y sus mentes en Cristo Jesús.

Enseña al adulto joven que la oración es esencial. Más que a cualquier otra persona, es a Dios a quien necesitan dirigirse. Recuérdale que el recurrir a la oración en momentos de ansiedad y soledad les brinda un sentido de conexión con lo divino. No está solo. Dios lo escucha y quiere estar ahí para él o ella. La promesa de la paz de Dios ofrece consuelo.

Él los escucha, se preocupa por ellos para darles paz. Cuando se rinden a Él, Él guardará su corazón y su mente. Cuando sean incapaces de alcanzar la paz, Él intervendrá y los protegerá.

Recuérdale:

D. Dios lo comprende.

Hebreos 4:15–16 Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir la misericordia y encontrar la gracia que nos ayuden oportunamente.

Cuando te sientes solo, tienes la sensación de que «a nadie le importas». Como si nadie entendiera por lo que estás pasando. Esto ocurre justo cuando el adulto joven está

tratando de definir su identidad única. Esta búsqueda de «quién es» puede hacer que se cuestione a sí mismo. La duda se convierte en un enemigo constante. Recuérdale que Dios comprende sus sentimientos. No son raros. Él entiende su situación y sus preocupaciones. Aquel que fue abandonado en el Jardín quiere abrazarlo. Aquel que fue rechazado en la Cruz quiere aceptarlo.

Como líder, la Palabra de Dios es tu mejor herramienta para ayudar en su soledad a los adultos jóvenes. Llévalos a las Escrituras. Al hacerlo, también hay otros pasos prácticos que puedes dar para ayudarlos. Debes hacer lo siguiente:

1. **Desarrolla una comunidad de apoyo.** Anima al adulto joven a formar parte de una comunidad de iglesia local o de un grupo universitario de fe, donde estén con otras personas que enfrentan desafíos similares. Conectar al adulto joven con sus iguales que también están experimentando soledad les permite establecer relaciones saludables.
2. **Brinda acceso a recursos de asesoramiento.** No des por sentado que este problema es poco importante. Cuando sea necesario, conecta al adulto joven con profesionales que puedan ofrecer orientación y apoyo para los problemas de salud mental. Como líder espiritual, debes reconocer tus limitaciones. Identifica a profesionales de confianza a quienes puedas dirigir a las personas para que reciban ayuda. Ten claro de antemano a quién los vas a derivar.
3. **Organiza actividades periódicas.** Las actividades organizadas crean una comunidad y un sentido de pertenencia. Prepara programas que ayuden a los estudiantes a entablar relaciones. No limites la actividad a solo ver películas—organiza reuniones interactivas. Aunque sea tentador, ¡fracasarás si ellos se conectan solo contigo!
4. **Sencillamente pasa tiempo con ellos.** La mayoría de las veces, el remedio para la soledad es la presencia. Pasa tiempo con los adultos jóvenes que forman parte de tu vida. Disfruten de cenas juntos. Tomen un café. Vean partidos en la tele o en vivo. Bríndense compañía.

Es difícil afrontar el aislamiento, el abandono y la soledad que pueden caracterizar la etapa de vida del adulto joven. Sin embargo, un buen mentor espiritual cuyo principal recurso sea la Palabra de Dios y la guía del Espíritu Santo puede marcar la diferencia. Su meta es fomentar el desarrollo de una identidad piadosa y, al mismo tiempo, mantener el contacto para facilitar el crecimiento y proporcionar seguridad.