

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

La Soledad

Ronald L. Koteskey
GO International

9

• SERIE UNO •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1 Intro
- 2 ¿Por qué me siento solitario?
- 4 ¿Pueden los del pueblo de Dios sentirse solos?
- 5 ¿Se sienten otros obreros transculturales como yo?
- 6 ¿Cuál es la causa la soledad?
- 8 ¿Qué puedo hacer para superar la soledad?
- 10 ¡Una palabra de precaución!
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Te has estado sintiendo “invisible” últimamente. Parece que todos los demás tienen amigos y que tú simplemente estás “en” la multitud, pero no eres “de” la multitud. Te sientes vacío, desconectado y aislado de quienes te rodean: socialmente inadecuado, socialmente descalificado. Estás ansioso y triste, pero sientes que nadie más se da cuenta de lo miserable y aislado que estás. Te sientes vacío y hueco por dentro, como si estuvieras separado del resto del mundo.

La gente que te rodea es amigable y te saluda con una sonrisa, sin embargo, te resulta difícil, prácticamente imposible, tener una interacción realmente significativa con los demás. Te gustaría conocer gente nueva y hacer amistades profundas, pero algo te impide participar en actividades sociales que te permitan hacer amigos.

Entonces terminas sintiéndote no amado y no deseado, por ende, te sientes solo. Pero, ¿cómo podrías estar solo cuando hay personas a tu alrededor? ¿Acaso no está Dios siempre contigo para que no te sientas solo? ¿Pueden los obreros transculturales sentirse solos? ¿Qué puedes hacer?



1. ¿Por qué me siento solitario?

Ciertamente, si vives en una ciudad de millones de personas, no estás solo. Sin embargo, la soledad no tiene nada que ver con estar solo; tiene que ver con las relaciones. Si vives en un pueblo de cien personas, es mucho menos probable que te sientas solo comparado a si vives en una ciudad de un millón de habitantes. Es probable que conozcas los nombres de todos tus conocidos en ese pueblo, pero es posible que nunca tengas una relación con ninguno de tus conocidos en esa ciudad.

Muchas personas eligen estar solos, experimentar la soledad, y consideran que es un tiempo positivo, placentero y enriquecedor. Pero el sentirse solo es esencialmente una soledad involuntaria, es decir, desear tener relación con los demás pero no experimentarla. La “soledad forzada”, el confinamiento solitario, es uno de los castigos más terribles que se aplican a las personas en prisión.



Puedes ser relativamente nuevo en la cultura en la que vives, por lo que te resulta difícil tener relaciones significativas con los nacionales. Aún no has interiorizado lo suficiente la cultura en tu ser como para sentirte cómodo teniendo relaciones cercanas con gente en ella. O puede que hayas estado en esa cultura durante muchos años, e incluso ser el líder de tu grupo, y que todavía te sientas solo. Ser el líder provoca cambios en tus relaciones con todos los demás en el grupo, y “estar arriba en la cadena de mando” puede ser muy solitario.



2. ¿Pueden los del pueblo de Dios sentirse solos?

Puedes pensar: “¿No está Dios conmigo en todos lados? Soy parte de la familia de Dios, entonces, ¿cómo puedo sentirme solo?”. Dios está contigo en todas partes, pero también necesitas relaciones humanas. Eres parte de la familia de Dios, pero puede que aún no tengas las amistades profundas que deseas con otros miembros de Su familia. Puede que aun te sientas solo. Aquí hay unos ejemplos.

■ **Adán.** Incluso antes de que el pecado entrara en la humanidad, Dios notó que no era bueno que Adán estuviera solo, así que Dios creó a Eva como una compañera con quien Adán pudiera relacionarse (Génesis 2).

■ **David.** En los Salmos (NTV), David dijo: “Todos mis enemigos me desprecian, y mis vecinos me rechazan, ¡ni mis amigos se atreven a acercarse a mí!” (31:11); y “busco a alguien que venga a ayudarme... a nadie le importa un bledo lo que me pasa” (142: 4).

■ **Elías.** Cuando estuvo profundamente desanimado justo después de lograr una gran victoria espiritual, Elías dijo: “Yo soy el único que queda con vida, y ahora me buscan para matarme a mí también”. (1 Reyes 19:10, 14 NTV).

■ **Jesús.** Él dijo: “Cada uno se irá por su lado y me dejarán solo. Sin embargo, no estoy solo, porque el Padre está conmigo” (Juan 16:32 NTV). Solo unas horas después, incluso el Padre se había ido, y Jesús dijo: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” (Mateo 27:46 NTV).



3. ¿Se sienten otros obreros transculturales como yo?

Todo el mundo se siente solo a veces, y los obreros transculturales no son la excepción. Al vivir en una cultura extraña, lejos de la familia y los amigos, la mayoría de las personas se sienten solas.

Cerca del final de su segunda carta a Timoteo, Pablo (un obrero transcultural experimentado) escribió sobre varias cosas que lo hicieron sentir solo:

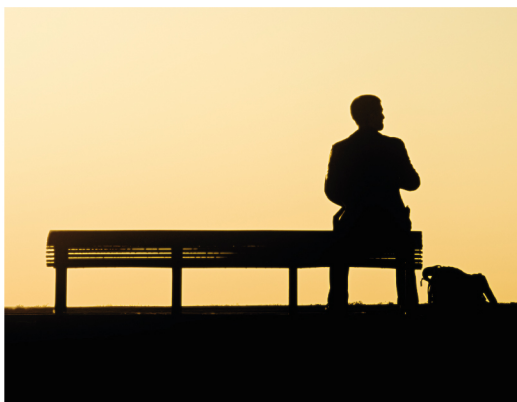
Demas, porque amaba las cosas de este mundo, me ha abandonado (2 Timoteo 4:10).

Crescente se fue a Galacia (2 Timoteo 4:10).

Tito (se fue) a Dalmacia (2 Timoteo 4:10).

La primera vez que fui llevado ante el juez, nadie me acompañó. Todos me abandonaron (2 Timoteo 4:16).

Haz tu mejor esfuerzo para llegar aquí antes del invierno (2 Timoteo 4:21).



Pablo se sentía tan solo que incluso le pidió a Timoteo que trajera a Marcos, un hombre que lo había abandonado, a él y a Bernabé, años antes. Pablo había guardado el reclamo de esta desertión contra Marcos por muchos años, tanto que ni siquiera le permitió ir con él en su segundo período de servicio transcultural. Ahora, el solitario Pablo decía: “Trae a Marcos contigo cuando vengas, porque me será de ayuda en mi ministerio” (2 Timoteo 4:11).

4. ¿Cuál es la causa la soledad?

La soledad es común porque tiene muchas causas. Estas causas pueden deberse a tu situación particular o encontrarse dentro de ti. Aquí hay algunas causas posibles.

1 Tus mudanzas. Parte de ser un obrero transcultural implica estarse moviendo de un lugar a otro, ya sea reingresando a tu cultura de origen repetidamente o moviéndote de una cultura a otra.

2 Las mudanzas de tus amigos. Si no te mudas tú, es probable que otras personas de tu agencia lo hagan. Los inmigrantes están en constante movimiento.

3 Lejos de familiares y amigos. Parte del trabajo transcultural es vivir en un lugar alejado de los conocidos de tu pasado.

4 Expectativas no cumplidas. Tal vez escuchaste que las personas en la nueva cultura eran muy amigables, pero en realidad las encuentras bastante distantes.

5 Rechazado. Es posible que las personas a las que viniste a servir no te acepten y te sientas rechazado incluso por las personas que sirven en tu agencia.

6 Discriminado. Viniste a servir, pero al llegar te das cuenta que los poderes políticos o sociales de tu país de acogida te discriminan por el país del que provienes, por tu raza o tu religión.

7 Relaciones superficiales. 1. Anhelas relacionarte y compartir profundamente con otros, pero no puedes encontrar a nadie en tu agencia o en la cultura de acogida que desee lo mismo.

8 Relaciones superficiales. 2. No deseas acercarte demasiado a nadie porque sabes que pronto tú o ellos se mudarán.

9 Falta de habilidades sociales. No entiendes cómo debes interactuar en la cultura anfitriona, o tal vez en tu propia cultura.

10 Tímido o cohibido. Tienes baja autoestima o falta de confianza en ti mismo. Te resulta difícil acercarte a cualquier persona en cualquier cultura.

11 Ansiedad, depresión, sentimientos de inutilidad o fobias sociales. Sufres problemas personales de adaptación que te impiden interactuar adecuadamente con otros inmigrantes o nacionales.

12 Miedo al rechazo. Tenías algunos amigos íntimos pero, por alguna razón, se volvieron en tu contra y ahora temes que te vuelva a suceder.

13 La ciudad es poco amistosa. Creciste en una comunidad campestre o en una pequeña ciudad, y la gran ciudad en la que ahora prestas servicio no tiene ese sentido de comunidad que desearías.

5. ¿Qué puedo hacer para superar la soledad?

La buena noticia acerca de la soledad es que **SI PUEDES** tomar medidas para superarla. ¡Es el único “trastorno” que se puede curar sumando dos o más casos similares! Sin embargo, cuanto más solo te sientas, más difícil será dar los pasos necesarios para superarla, por eso recuerda, requiere de tiempo, esfuerzo y compromiso. Es posible que necesites la ayuda de un consejero para comenzar a tomar esos pasos.

Básicamente, lo que debes hacer es identificar la causa de tu soledad (quizás es alguna de las enumeradas anteriormente) y luego hacer cosas para contrarrestar esa causa. Es posible que tengas que hacer cambios en tu situación o en ti mismo. No esperes a que tus sentimientos de soledad desaparezcan por sí solos; actúa primero, y luego vendrá el cambio en tus sentimientos. Aquí hay algunas sugerencias para lograrlo.

1 Busca maneras de involucrarte con las personas que te rodean, por ejemplo, come con ellas, siéntate cerca de ellas o haz ejercicio con ellas.

2 Colócate a ti mismo en situaciones en las que tengas que reunirte con personas nuevas, como por ejemplo unirse a un club, asistir a una nueva iglesia, o hacer trabajo voluntario con otros.

3 Desarrolla tus habilidades sociales, practica conocer a otros y sé lo suficientemente vulnerable como para que las personas te conozcan.

4 No asumas que las nuevas relaciones serán iguales a las antiguas. Mira a cada nueva persona desde una nueva perspectiva.



-
- 5 Responde a los demás y a sus intereses, pero no pretendas estar interesado en algo que realmente no te interesa. La gente lo notará.
 - 6 Ve y disfruta hacer las cosas que te gustan, incluso si tienes que hacerlas solo. Si asistes a un concierto o vas a ver una película al cine, incluso hasta dando un paseo, puede que conozcas a alguien con intereses similares.
 - 7 Ser amigable o ayudar a una persona puede resultar en una relación más profunda.
 - 8 Toma una clase o curso acerca de algo que te interese. Puedes conocer a alguien con intereses similares.
 - 9 Pregúntale a las personas acerca de sí mismas. A la gente generalmente le gusta compartir con alguien que esté interesado en ellas.



6. ¡Una palabra de precaución!

Las tecnologías modernas de comunicación como el correo electrónico, la mensajería instantánea, las cámaras web, la VoIP (Voz sobre protocolo de internet), y las bajas tarifas telefónicas internacionales han hecho que algunas personas se interesen tanto en mantener relaciones antiguas, que no logran construir otras nuevas.

Estas relaciones distantes pueden hacernos pensar que no necesitamos relaciones íntimas y cercanas cara a cara. Este no es el caso. Aunque es posible que puedas escuchar e incluso ver a una persona a través del Internet, no es lo mismo que interactuar con alguien en persona.

Tratar de mantener una relación así es, a menudo, nada satisfactorio, y puede resultar en que no logres desarrollar relaciones adecuadas con los demás.

