



# Estar bien solo

## Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria, y en la actualidad es presidente de la Sociedad Española de Psicología Clínica y de la Salud. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervención psicológica y diferentes tests psicométricos de amplia difusión. [www.jorgebarraca.com](http://www.jorgebarraca.com)



### + INFO

#### LA MENTE O LA VIDA.

Jorge Barraca.  
Editorial Desclee de Brouwer.  
224 páginas. 15 €.

Soy consciente de que nuestro entorno ve de forma negativa el hecho de estar solo, especialmente en el caso de la mujer. Es mayoritaria la convención social de que o se tiene pareja (o incluso familia, hijos) o resulta imposible ser feliz; que si estás solo, siempre te va a faltar algo, y que tu vida no tendrá sentido hasta que no tengas con quien compartir tu día a día. Por supuesto, el riesgo de abrigar esta convención es juntarse con cualquier pareja aunque sepamos que no nos conviene. En suma: nos hacen creer que el refrán “más vale solo que mal acompañado” está muy bien en la teoría pero no es para llevarlo a la práctica, y que son ciertos mensajes tan demoledores como “la soledad no buscada es muy dura”, “si no tienes a nadie a tu lado, por algo será (tiene que haber algo malo en ti)” o “las personas que viven solas acaban siendo raras”.

### TODAS LAS PERSONAS SUMAN

Es necesario que empieces a cambiar esos sentimientos negativos sobre tu soledad de forma elemental, dirigiendo primero una mirada realista a las personas que tienes alrededor. Muchas veces, aun contando con pareja, amigos o familiares, nos sentimos solos. Parece que no apreciamos la compañía que estas relaciones nos aportan, la damos por supuesta, de manera que esas personas no se incluyen en nuestra “suma contra la soledad”.

Nos convencemos de que no nos llenan ni nos podrán llenar, nunca será suficiente con ellas. En estos casos, probablemente estamos fijándonos en un supuesto ideal de acompañamiento inducido por una percepción algo sesgada de la vida de los demás, o por la aún mucho más engañosa proyectada por el cine o los medios de comunicación. Es cierto que otras personas tienen pareja y que, desde fuera, pueden parecer dichosas, pero, ¿crees de verdad que todas lo son? ¿No te has dado cuenta de la cantidad de parejas que desearían deshacer su unión y de cómo valoran luego haberse separado del otro y de su entorno?

Por otra parte, ¿te has fijado en quienes te rodean? Los compañeros de trabajo o estudios, aunque no sean amigos con los que salgas, son personas próximas, y si tu relación con ellas no es mala, tienes que apreciar el valor de su cercanía. Otras con las que coincides –vecinos, colaboradores, personas que encuentras al practicar tus aficiones– ¿crees que no te aportan nada? Te recomiendo que les prestes atención, que te preocupes por ellas y que las escuches cuando tengan algo que contarte.

### ESTAR BIEN EN SOLEDAD

Déjame presentarte algunas ventajas de estar solo, o al menos, hacerte ver que determinadas actividades muy positivas se pueden llevar a cabo sin compañía:

**Pasear o hacer deporte.** Claro que puedes practicar estas actividades junto con alguien más, pero ejecutándolas en soledad

SI HAS LEÍDO EL TÍTULO DE ESTE ARTÍCULO, ¿DE QUÉ CREES QUE TRATA, DE LO SOLAS QUE ESTÁN ALGUNAS PERSONAS O DE LO BIEN QUE SE PUEDE ESTAR CUANDO UNO SE QUEDA SOLO? PORQUE NO ES LO MISMO. SI TÚ ERES DE ESAS PERSONAS QUE SE SIENTEN SOLAS LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO, VOY A INTENTAR AYUDARTE A QUE VEAS QUE ESA SOLEDAD NO ES TAN TERRIBLE COMO TE PARECE. Y MÁS AÚN: ¡QUE TIENE MUCHAS VENTAJAS!



te proporcionan un contacto muy valioso contigo mismo: hacen que tantees tus límites, te revelan tu impulso, tu empuje, tu motivación, te conducen más fácilmente a un pensamiento positivo y abierto.

**Meditar, reflexionar, leer.** Son, por naturaleza, actividades solitarias, pero si te importa más estar acompañado, no podrás desarrollarlas como merecen, por lo que tu vida perderá riqueza.

**Viajar, ir a exposiciones, al cine...** Muchas veces no lo haces porque no tienes quien te acompañe. ¡Lánzate! Si dejas de hacerlas por vergüenza, por convenciones sociales, te pierdes una magnífica oportunidad de divertirte y aprender. Además, eso significa que estás más pendiente de tus carencias (“no lo hago porque no tengo con quién”) que de lo que esas actividades te aportan.

**Dedicar tiempo a los amigos.** ¡No importa si están lejos! Hoy día la distancia no es

**Para estar bien con otras personas es preciso que primero aprendas a apreciar la soledad de forma positiva.**

un impedimento para estar comunicados. Viajar es económico y sencillo, y en todo caso, siempre te queda internet para salvar los miles de kilómetros de separación.

**Sembrar lo que uno es.** Se trata de buscar formas alternativas a “tener pareja”, sobre todo inclinándose hacia los demás. Puede ser, por ejemplo, dando clases de algo, mediante el voluntariado, enfocando tu trabajo para el bien de otros, escribiendo... Así se supera la soledad y se vive más unido a los demás. Quienes no tienen pareja ni hijos pueden brindar su afecto y ayudar de forma más decidida a familiares y amigos que necesiten apoyo o compañía; de ese modo su existencia no será tan individualista, tan ensimismada, sino rica y dichosa.

### **ENTONCES, ¿BUSCO PAREJA O NO?**

Dar con esa persona con quien merece la pena compartir la vida quizás no sea sencillo, pues depende de muchos factores. Además, si te estimas, si aprecias tu tiempo, que es algo recomendable y sano, no lo regalarás de buenas a primeras a cualquiera con tal de no estar solo. Pero eso no quiere decir que no debas abrirte a una posible relación de pareja. Lo que supone un problema es obsesionarte con esa búsqueda, como si fuera tu propósito vital. Es mejor planificar tus actividades conforme a tus gustos y ser generoso con todos los que tengas alrededor. Y si, durante ese quehacer, se cruza otra persona, estupendo. Ya lo sabes: si quieres estar bien con alguien, primero tienes que estar bien contigo mismo.