

EN FAMILIA
LAS VENTAJAS
DE VIVIR SOLO

EN FORMA
ESTIRAR, RECETA
PARA EVITAR
LESIONES

EL CAPRICHIO
DEL BRUNCH

EN CASA,
EL IMÁN DE LAS
SERIES JUVENILES
EN TELEVISIÓN

es

ESTILOS
DE
VIDA

NÚMERO 97
SÁBADO
8 DE AGOSTO
DEL 2009

VALOR... Y A CREAR

VENCER AL MIEDO
DISPARA LA
IMAGINACIÓN

LA VANGUARDIA



Vivir solo no es ninguna vergüenza, más bien supone un privilegio si se sabe administrar con inteligencia (la emocional). Es una oportunidad para aprender a escucharse, imprescindible para saber escuchar a los demás. Y tiene otras ventajas

SOLEDAD ESCOGIDA



Texto Jordi Jarque

VIVIR SOLO NO SIGNIFICA AISLARSE DEL MUNDO... SINO SER MÁS EXIGENTE EN LAS RELACIONES

¿Todo el mundo debería vivir solo en algún momento de su vida? “¿Y por qué no? Vivo solo porque quiero y puedo”. Así de contundente se expresa Lluís Mellado, matemático de 37 años, un mallorquín afincado en Barcelona que vive solo desde que tenía 24 años. Alguien puede barruntar, lógicamente, que no convive con nadie porque no ha encontrado pareja o porque no sabe relacionarse con otras personas o sencillamente que nadie quiere vivir con él porque tiene un carácter complicado. Nada de eso. Ha tenido pareja estable, y es una persona sociable y participa en varias actividades colectivas, pero prefiere vivir solo. Al menos de momento. Amelia Cabedo, de 42 años, también vive sola desde hace unos ocho años. “Mi objetivo no es vivir sola, pero tampoco es vivir con alguien. En ese sentido no tengo ningún objetivo. Sencillamente vivo sola, aunque esta circunstancia puede cambiar o mantenerse así. Estoy abierta a ir valorando en cada instante que es lo que me compensa más. Y de momento escojo vivir sola. Después, ya veremos”.

¿Es bueno vivir solo o no? Antes de responder, los expertos constatan que los casos antes mencionados no son únicos. Los estudios sociales caracterizan a un grupo que han denominado *singles*, personas que viven de forma independiente, que en España se calculan en 10,5 millones de personas. Y de estas viven solas el 35%, que representan 3,7 millones de personas según el Instituto Nacional de Estadística (INE) y la Oficina de Estadísticas de la Unión Europea (Eurostat). Más difícil es cuantificar cuántos de quienes viven solos es porque quieren o porque se ven obligados. Pero según recoge la socióloga Ángeles Rubio, “el 70% de las mujeres profesionales menores 30 años no quieren vivir en pareja”, y en cuanto pueden se van a vivir solas. Incluso sucede ahora, que hay una crisis económica galopante.

Guillem Gloscos, promotor de viviendas, explica a ES que si bien es cierto que ha habido un parón en la venta de pisos, ahora poco a poco se está reactivando, y comparte su sorpresa al constatar

que las mujeres jóvenes superan en número a los hombres en la compra de viviendas. “Es cierto que aumenta la proporción de personas que buscan un piso para vivir solas. Y ahora que sube poco a poco la venta, hay más mujeres que hombres comprando pisos individualmente. Los hombres prefieren alquilar. Al menos es así en nuestra promotora”. En cualquier caso, cada vez hay más viviendas pensadas y diseñadas para personas que solas. Sólo hay que pensar en el boom de los lofts. Ya no asusta vivir la soledad, al menos para algunas personas.

¿Significa eso que la soledad escogida implique aislamiento? Parece ser que no. “Elegir vivir solo no significa rehuir la compañía, ni tan siquiera que estar aislado o solo”, afirma Ana María Vidal, especialista en comunicación verbal y en grupos de mujeres, autora de *La autoridad natural y Diálogos vitales* (Icaria Editorial), entre otros libros. Amelia Cabedo reconoce que viviendo sola se relaciona con más gente que si estuviera en pareja. Y Lluís Mellado explica lo mismo. “Si estuviera viviendo con alguien no invitaría a tanta gente a casa, por la sencilla razón de que no puedes forzar al otro a compartir el espacio de las personas que traes a casa. Es por una cuestión de respeto. En cambio, si no dependes de nadie puedes compartir el piso con quien quieras y cuando quieras sin tener que dar explicaciones. Y, además, si quieres estar solo es mucho más fácil porque dejas de ver a gente y ya está. En cambio, si estás viviendo con alguien no es tan sencillo”, acaba por decir Mellado. Comenta que él no es un bicho raro. “Tengo amigos que cuando están viviendo con alguien se

relacionan menos que cuando están solos”.

Queda claro, los que viven solos no están aislados del mundo. Tampoco se trata de cuanta más vida social, mejor, sino de relacionarse, pero no a cualquier precio. Según Marie France Hirigoyen, psiquiatra y psicoanalista, autora de *Las nuevas soledades*, quienes “han elegido la soledad son más exigentes sobre la calidad de las relaciones que mantienen con los otros”. También asegura que quienes viven solos tienden a consolidar las relaciones de amistad. “Frente a un mundo en el que las relaciones humanas tienden a reducirse al trabajo y al sexo, se han desarrollado nuevas formas de sociabilidad, distintos modos de relación más íntimos, de solidaridad, de amistad: relaciones desinteresadas, sólo por el placer de estar juntos. Es una forma de mantenerse alejados de la superficialidad de los encuentros efímeros, para privilegiar las amistades profundas”. Marie France Hirigoyen considera necesario que la gente aprenda a vivir sola, al menos una temporada.

Es todo un proceso. Y no es gratuito. Ana María Vidal comenta a ES que es una conquista de sí mismo que requiere mucho valor. Lo sabe por experiencia porque ha vivido en comunidad, en pareja, con los hijos y sola. “Todas las opciones tienen su precio, pero estando sola tienes un nivel de autonomía que no consigues con las demás situaciones, sobre todo cuando veo personas de mi alrededor que sufren tensiones y malos rollos con la persona con la que conviven. Es tiempo de diálogos internos para después saber relacionarse mejor”. Amelia Cabedo coincide con Ana María

¿20, 30... 50 AÑOS?

Hay soledades buscadas y otras que aparecen en el camino del vivir. Estas últimas no han sido elegidas, al menos conscientemente, pero a menudo sucede que cuando se puede revertir la situación y volver a convivir con alguien (especial, como suele suceder) se opta por seguir viviendo solo. Ahora sí pasa a la categoría de soledades buscadas. ¿Es diferente a los 20, 30 o 50? Según Ana María Vidal, sí. En la veintena puede responder a la necesidad de conquistar

la independencia en relación con el ámbito parental. En la treintena, la reafirmación profesional, que a veces coincide con la ruptura de la pareja. Y en la cincuenta es la conquista del diálogo interno, de la autonomía emocional. ¿Significa eso que el proyecto de vida para todas esas personas es la soledad? “En todos los casos es bueno tomar conciencia de que la soledad no es un fin ni un objetivo, sino que forma parte del proceso personal”, afirma Vidal. También explica que soledad no es sinónimo de aislamiento. Magda Gálvez coincide con Ana María Vidal y asegura que no hay que confundir vivir solo con ser un ermitaño y comenta que

es diferente vivir solo a los 25 que a los 50. “A los 25 todavía se está construyendo la vida, y a los 50 ya hay una experiencia vital recorrida que permite profundizar mucho más, sin quitar mérito a lo que se haga a los 25”. Eso sí, en cualquier edad, quien se aísla está huyendo de una situación. “En ese caso no hay diálogo interno, no hay creatividad. Al contrario, se produce una desconexión, un desinterés, incluso se puede caer en el victimismo y reproducir la cultura de la queja. Eso nos aleja de las personas. Y a mi entender este no debería ser el objetivo de la soledad escogida, sino todo lo contrario”, señala Vidal. Después comenta que cada

vez hay más personas que desde la soledad escogida están sentando las bases para una reconstrucción del tejido social. “Al fin y al cabo, sin diálogo interior la transformación exterior no es posible. Hay varios proyectos en marcha tanto en Mallorca como en Andalucía que a partir de ese diálogo interno e íntimo buscan ofrecer alternativas para vivir la vejez de una manera distinta. Están construyendo su propia vejez, su manera de querer vivir, y están acariciando la idea de construir o fomentar algo así como pequeñas aldeas comunitarias donde pasar su última etapa de vida”. Eso es romper muchos moldes. Pero este ya es otro tema.

VENTAJAS

¿Qué se puede hacer cuando se está solo? Escribir un libro, componer una pieza musical, meditar, reflexionar, enfrentarse al miedo y a la soledad... Desde la soledad pueden resurgir nuevos hombres y mujeres.

“A distancias cortas, el ser humano está solo frente al peligro. ¿Cómo aclararse ante los retos de la vida actual, cómo entender qué nueva feminidad y qué nueva masculinidad van a permitir unas relaciones equilibradas y respetuosas, dibujar un futuro sostenible, dar lugar a una civilización pacificada?”, se pregunta Ana María Vidal. Ella misma contesta: “Sobre todo es necesario recuperar la escucha, tener el coraje de mirar hacia el interior y tomar conciencia del cuerpo”. El cuerpo no engaña. Si hay estrés, si hay tensiones, si no hay un mínimo de paz consigo mismo, cuesta respirar bien. “Si no te escuchas a ti mismo, ¿cómo puedes afirmar que sabes escuchar al otro?”. Tiempo para aprender. Luis García Montero, catedrático de Literatura Española en la Universidad de Granada y autor de *Los dueños del vacío* (Ed. Tusquets), afirma que “para participar de las ilusiones colectivas, conviene aprender a quedarse solo”.

Vivir solo no es un objetivo ni un fin, forma parte del proceso. “Es una experiencia muy importante y que todos deberían conocer”, recuerda Magda Gálvez. También comenta que la soledad permite tener el espacio para rediseñarse y rediseñar, gestionar la libertad de decidir en cada instante lo que se está haciendo sin caer en las trampas de culpabilizar al otro. “Hay gente que tiene miedo de vivir sola, y está con alguien porque precisamente no sabe estar sola. Así no funcionan las relaciones”, dice Gálvez. En este sentido, aunque se esté acompañado, la soledad persiste. Incluso estar en Facebook con cientos de amigos no ahuyenta la soledad, como recuerda Martina Klein en uno de sus artículos que publica habitualmente en *La Vanguardia*.

Vidal, y añade que aumenta el nivel de exigencia. “No sé si esto es bueno o es malo, pero sí que esto es posible porque somos menos dependientes y la sociedad no ve mal que vivas solo”. Lluís Mellado explica que incluso sus padres ven con buenos ojos su soledad escogida. “Les parece muy bien que viva solo. Dicen que conlleva ventajas y que hay que pensárselo mucho antes de meter a nadie a casa, sobre todo cuando hay muchas parejas que al poco tiempo de convivir se separan”.

Más autonomía, sin duda. Pero ¿qué hacer con esta autonomía? Reconstruirse. En el caso de las mujeres, “que avanzan por la senda de su autonomía, con frecuencia se han desconectado de su intuición y receptividad profundas. Por el camino han perdido espacios en los que aprender de otras mujeres y se han orientado según modelos masculinos, donde ha primado la productividad y con ella el estrés. Tienen que volverse a vincular con su sabiduría interior y aprender a cuidarse”, explica Ana María Vidal.

Magda Gálvez, fundadora y directora general de la web *arquitecturadelexito.com*, experta en *coaching* también comenta a ES que es muy importante aprender a cuidar de uno mismo. “La soledad elegida permite hacer este proceso. Si vives con otra persona es más difícil, porque no siempre la pareja entiende que quieras estar sola para llevar a cabo este diálogo interno de autodescubrimiento y aprendizaje en el autocuidado. Lo mejor sería vivir solo antes de irse a vivir con una pareja. Si una sabe cuidarse, desaparecen las exigencias de si el otro me cuida más o menos. Si no

estoy bien conmigo no puedo estar bien con nadie. No sabré apreciarlo por mucho que me traten muy bien”. Magda Gálvez añade que es muy sano saber vivir solo. Cada vez hay más gente a quién le interesa relacionarse con personas que ya saben qué es vivir solo. “Además, echando un vistazo a la casa de quien vive solo tienes más pistas de cómo es el otro. Si es más clásico o más atrevido o más caótico, más creativo o más convencional. Visitar a la persona que vive sola da mucha información”. Anna González Podio, arquitecta, da alguna que otra pista sobre esta información. Comenta que en las reformas de pisos que realiza se nota que las chicas piensan vivir solas sólo circunstancialmente. “Tienen la expectativa de tener pareja y niños en algún momento, en cambio, los chicos no”. Es más fácil que los chicos prefieran los lofts de espacio único.

Y si no se puede vivir solo porque el dinero no

llega o porque no se quiere dejar a la pareja o se tiene miedo a perderla (caray con el miedo), siempre queda alojarse en la celda de un monasterio durante unos días al año para reconquistar este diálogo interno. “Mi felicidad no depende de las otras personas”, recuerda Magda Gálvez. No es tan fácil, claro. ■

“SI NO ESTOY BIEN CONMIGO NO PUEDO ESTAR BIEN CON NADIE, NI SABRÉ APRECIARLO AUNQUE ME TRATEN MUY BIEN”

Las empresas están al tanto de las nuevas tendencias para conquistar posibles nuevos clientes. En

este caso ya no es extraño encontrar monodosis de alimentos. Desde helados hasta fruta o carne

