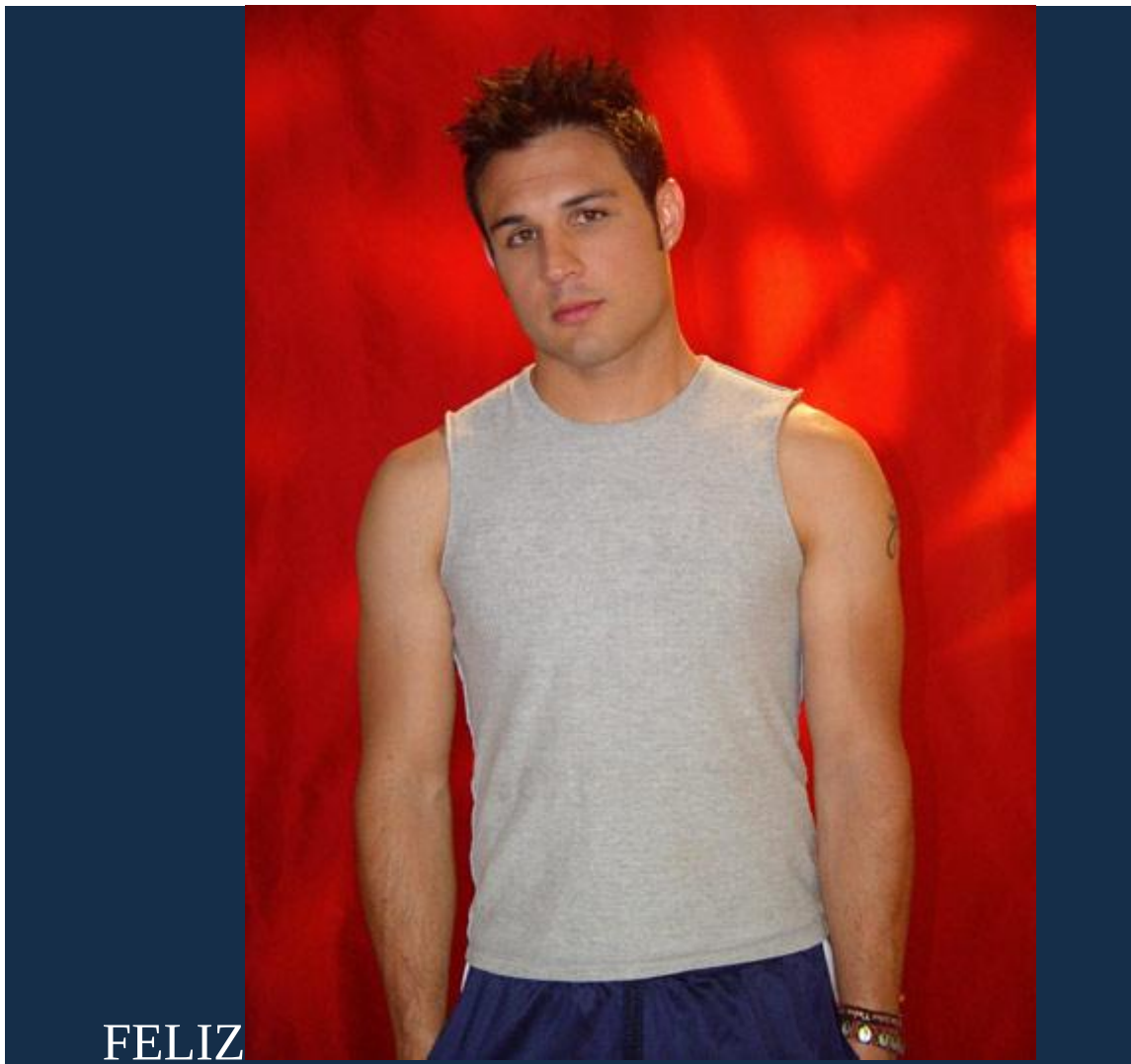




VIVIR SOLO(a) Y



"Una persona feliz no es alguien que se halla en una determinada serie de circunstancias, sino más bien alguien que adopta una determinada serie de actitudes".*

En su libro titulado "Del sufrimiento a la paz", el Padre Ignacio Larrañaga nos da un sabio consejo:

"Es tiempo perdido y pura utopía el preocuparse por hacer felices a los demás

si nosotros mismos no lo somos; si nuestra trastienda está llena de escombros, llamas y agonía. Hay que comenzar, pues, por uno mismo. Sólo haremos felices a los demás en la medida en que nosotros lo seamos. La única manera de amar realmente al prójimo es reconciliándonos con nosotros mismos, aceptándonos y amándonos serenamente. No debe olvidarse que el ideal bíblico se sintetiza en 'amar al prójimo como a sí mismo'. La medida es, pues, uno mismo; y cronológicamente es uno mismo antes que el prójimo. Ya constituye un altísimo ideal el llegar a preocuparse por el otro tanto como uno se preocupa por sí mismo. Hay que comenzar, pues, por uno mismo."

Quizás has tenido hasta ahora una vida muy difícil y llena de sufrimientos. Crees que esta tierra es un valle de lágrimas donde no puedes ser feliz debido a tus circunstancias. ¡Te equivocas! Dios nos creó para ser felices; tú debes reclamar ese regalo que El te ofrece cada día.

Primeramente, la felicidad no es algo que se siente automáticamente en toda circunstancia. Es un proceso, un modo de vida, un hábito que se aprende como

cualquier otro. Segundo, no puedes dejar que otras personas determinen si vas a ser feliz o no. La felicidad debe provenir de ti misma, no de los que te rodean. No des poder a otras personas para dártela o robártela.

A veces, nosotras mismas ponemos obstáculos a nuestra propia felicidad, al no aceptar lo que no podemos cambiar. El árbol que permanece plantado sin romperse es el que se dobla cuando viene la tempestad. No te enfrentes a quien no puedes cambiar o convencer. Simplemente calla y pon tus energías donde sí podrán dar buen fruto.

Quizás tu poca autoestima es el resultado de todo lo que te ha sucedido desde que naciste hasta el día de hoy. Sin embargo, tu auto imagen debe cambiar para poder aprender el hábito de ser feliz. Deja de sentir lástima de ti misma y de verte como una víctima. Trata de hacer cambios en tu comportamiento y en tu actitud según sea necesario. Tenemos que aceptar lo que no podemos cambiar, pero debemos tratar de cambiar lo que está a nuestro alcance cambiar.

Por otro lado, el árbol que más sano crece es el que está plantado a las orillas del río. Tu fuente de fortaleza es Dios, el caudal de su divina gracia será para tí como las aguas que dan vida: una fuente que brota hasta la vida eterna, como dice la Biblia. Mientras más te acerques a Dios, más fuerte serás. Repite cada vez que puedas las palabras del Cántico triunfal de Moisés: "Mi fuerza y mi poder es el Señor, él fué mi salvación, él es mi Dios, yo le alabaré."(Exodo 15:2)

El primer paso para ser totalmente feliz, es hacer la paz con Dios y contigo misma. Debes confesarte con un sacerdote si eres católica, con Dios directamente o con un pastor si eres evangélica. Sentirás que te han quitado un gran peso de encima, después que lo hayas hecho.

Con respecto a hacer la paz contigo misma, en otra sección de este tema hemos hablado de perdonar no solo a los que te hicieron daño, sino también de perdonarte a ti misma. Ahora debes ir aún más lejos para poder ser feliz.

Puesto que la felicidad es algo que Dios te ofrece pero que tú decides aceptar, debes aprender a cuidarte y tratar de ser feliz

diariamente, a pesar de todo lo que te suceda. Aprende día a día ese hábito y en pocos años será parte de ti misma. Cada vez que te sientas sola, triste o deprimida, repite la frase: "tengo derecho a ser feliz, Dios me ama y me creó para que fuera feliz".

Aprendemos nuestros comportamientos y recibimos nuestra autoestima de las personas que nos rodean desde que nacemos. Ellas nos escucha o nos ignoran; nos maltratan o nos dan amor; nos mandan a callar o nos dan la respuesta que necesitamos. Según los expertos, al llegar a la adolescencia las personas ya han aprendido que son lindas o feas, inteligentes o tontas, trabajadoras o vagas. Nuestra mente ha sido programada y dicha programación, si es negativa, a veces hay que cambiarla.

El Apóstol San Pablo nos dijo: "Les pido...que sean transformados renovando sus mentes." El único modo de cambiar un mal hábito o una mala actitud, es programar de nuevo nuestra mente. Puesto que de nuestros pensamientos surgen nuestros sentimientos primero y nuestras

acciones después, debemos cambiar el modo de pensar.

Dios puede ayudarte a transformar tus pensamientos negativos en positivos y llenarte de felicidad, si se lo permites. Su amor es más que suficiente para ti, como bien dijo Santa Teresa de Jesús:

Nada te turbe,
Nada te espante
Dios no se muda,
la paciencia todo lo alcanza
Quien a Dios tiene
nada le falta
Solo Dios basta.

***Tomado del libro "Un segundo plato de sopa de pollo para el alma", por Jack Canfield y Mark Victor Hansen, publicado por Health Communications, Inc.**

Promesa de gran valor pedagógico: "Sólo por hoy"

Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez.

Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto, seré cortés en mis maneras, no

criticaré a nadie, y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie, sino a mí misma.

Sólo por hoy seré feliz con la certeza de que he sido creada para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino también en éste.

Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias sin pretender que las circunstancias se adapten a mis deseos.

Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura, recordando que así como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, la buena lectura lo es para la salud del alma.

Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.

Sólo por hoy creeré firmemente - aunque las circunstancias me indiquen lo contrario - que la paternal providencia de Dios se ocupa de mí como si nadie más existiera en el mundo.

Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo a gozar de lo bello y a dejarme conquistar por la bondad. Puedo hacer bien durante doce

horas; lo que me abrumaría pensar que tengo que hacer durante toda la vida.

"No te dejes vencer por la tristeza ni abatir por tu propia culpa; alegría de corazón es vida del hombre, el gozo alarga sus años; consuélate, recobra el ánimo, aleja de ti la pena, porque a muchos ha matado la tristeza y no se gana nada con la pena. Celos y cólera acortan los años, las preocupaciones aviejan antes de tiempo, corazón alegre es gran festín que hace provecho al que lo come." (Eclesiástico 30 : 21-25.)

¡Acuérdate de lo bueno!

Felipe Santos, SDB

Pamplona-30 de marzo-2009

Vivir solo(a) y feliz, es posible

La mayoría de la gente encuentra más difícil vivir solo que en pareja. Se sabe, por ejemplo,

que la tasa de suicidio es más elevada en las personas que viven solas y que la persona casada vive más tiempo, y, en general es más feliz. La soledad da tanto miedo que son numerosos los que prefieren seguir una relación insatisfactoria antes que abandonar al compañero o compañera.

Sin embargo, vivir solo no es ni bien ni mal; es simplemente una situación precisa, al igual que la vida a dos. De igual manera que tener un compañero (a) no es necesariamente una garantía de felicidad, ser soltero no es tampoco una situación desastrosa. La felicidad no tiene nada que ver con el estado civil.

Creemos erróneo que sin compañero(a) no somos personas completas y que nuestra felicidad depende de un ser único y especial. Por eso salimos en busca del alma gemela (apelación moderna del príncipe encantador o princesa encantadora). El alma gemela es a la vez una ilusión y un signo de dependencia afectiva.

Hoy, una persona de cada tres vive sola. Existen dos tipos de solteros (as): los o las que eligen vivir solos y los-las que sufren su estado de soltería. Los solteros (as) involuntarios son a

menudo jóvenes de 15 a 25 ó 30 años que no han encontrado todavía compañero (a), divorciados o viudos.

Pero cada vez más hay personas que eligen, por razones profesionales o para aprovechar su soledad con el fin de hacer un balance o un camino personal. Otras personas no comprenden por qué se quiere limitar su libertad compartiendo su vida con alguien.

Aunque ya se acepta mejor socialmente, las personas que viven solas son todavía objeto de ciertos prejuicios: personas que tienen un mal carácter, homosexuales que se ocultan; un peligro para las parejas casadas;

Eternos adolescentes que tienen miedo a comprometerse... Estos prejuicios se manifiestan a menudo por la tendencia de su ambiente que no paran de quererlos "emparejar", buscarle novios o novia.

Según la psicóloga Vera Peiffer, "Se reconoce una persona sola verdaderamente feliz por su ausencia de fanatismo. No intenta persuadirte de que la soltería es el único modo de vida aceptable y que la solución está sólo en la vida a dos. Ella aprecia la vida de todo corazón pero conserva el espíritu abierto a la posibilidad de una relación futura(...)Ve conscientemente las

ventajas del soltero (a) y las de la pareja cuando sea realmente y se viva bien.

Las trampas o tropiezos del soltero (a)

Para evitar que la soltería sea fuente de desgracia, la persona que vive sola debe ser consciente de los tropiezos que le acechan. La soledad constituye el primer y principal peligro pues ésta corre el riesgo de transformarse en aislamiento. De aquí la necesidad de que el soltero (a) tenga una vida llena de actividades (sociales, deportivas, culturales...) satisfactorias y desarrolle amistades íntimas, duraderas y asexuadas, de los dos sexos.

La función de la soledad es estar llena; es entonces el momento privilegiado para realizar los proyectos personales.

Ciertos solteros no experimentan ningún deseo sexual cuando viven solos o dejan la sexualidad a un lado. Otros ejercen su función sexual con encuentros fortuitos esporádicos tomando las precauciones convenientes.

El soltero (a) debe hacer esfuerzos para organizar actividades solitarias o sociales para evitar el aburrimiento, tercer tropiezo u obstáculo de la soltería. Puede entonces

desarrollar hábitos agradables (aprender a tocar un instrumento musical danza...), implicarse en actividades (aprendizaje de una nueva lengua) y, a veces, obligarse a encontrar otras personas pues el soltero que se aburre corre el riesgo de ser un aburrido. Sin embargo, el soltero debe poner atención al elegir sus actividades y sus amigos en función de sus propias necesidades y no para huir de la soledad. Debe mirar la calidad, no la cantidad.

Otros obstáculos se refieren a la gestión financiera, la toma de vacaciones, la vida social, la toma de decisión...

El soltero desgraciado

Los solteros desgraciados son los que se dejan coger por las trampas. Vera Peiffer ha descrito siete tipos de solteros desgraciados. Existe el que se encierra en lugar de encontrar gente, el soltero **inveterado**; su gato y la TV son sus mejores amigos. A la inversa, existe el que no puede absolutamente estar solo, **el corredor de 5 a 7**; dice que tiene muchos amigos pero se le ve metido en encuentros superficiales, alcohol y droga. Hay otro soltero que hace dinero, se paga lo mejor que haya pero su vida

privada pasa al último lugar pues nunca tiene un momento para él.

El soltero novicio es el pasa desapercibido; es tímido, no sabe mantener una conversación, joven e inexperto, se ha dejado abatir por algunos fracasos amorosos y ha desarrollado un círculo vicioso infernal. Existe también el **soltero fanático**, el que tiene miedo de comprometerse. Contrariamente al anterior, es generalmente encantador, espiritual, adorable hasta en las primeras relaciones sexuales, hasta el momento en que la relación corre el riesgo de dar un giro serio; su divisa o enseña: no ames, si no te herirán; busca por tanto nuevas conquistas, sin cesar.

El soltero a pesar suyo está desesperado; está dispuesto a salir con la primera persona que se interese por él; se convierte en seguida en un invasor y hace que todo el mundo le huya. Finalmente, existe el **pretendido soltero**, el que pregona los méritos de la soltería pero se casa por miedo a estar solo. Esto le aterroriza; nunca ha vivido solo y ha pasado de las faldas de su madre a las faldas de su... nueva madre.

El soltero(a) feliz

++Siempre que aparezca soltero es él o ella

Un soltero(a) feliz constituye una paradoja pues, siendo feliz, es un candidato buscado para formar una pareja; podría tenerla fácilmente, pero no lo desea. No está dispuesto a hipotecar su felicidad y su libertad para formar una pareja a todo precio. ¿Por qué algunos solteros son felices y otros no?

Probablemente porque el soltero feliz ha aceptado el hecho de vivir solo y no busca continuamente hallar el alma gemela. No sabiendo cuánto tiempo estará solo, ha decidido sencillamente tomarse el tiempo esperando encontrar a alguien que añada un más a su felicidad antes que venga alguien a colmar su soledad, por no decir aislamiento.

El soltero feliz es probablemente una persona que ha tomado conciencia de que estaba en el centro de su universo (y no que era el centro del universo), debía salir de su centro para satisfacer sus necesidades, poseía recursos para encontrar los mejores medios para satisfacer estas necesidades , era la única persona responsable de su felicidad o de su desgracia. No cree que sea preciso necesariamente compartir su vida con un

compañero (a) privilegiada para ser feliz, sin oponerse a esta idea. Ella no se considera como una mitad en busca de la otra; se percibe como una persona entera, siento totalmente consciente de que algunas de sus necesidades requieren la presencia de otra persona. El soltero feliz nunca es un dependiente afectivo, incluso aunque experimente penas de amor.

Ser feliz solo requiere una buena estima de sí mismo y una confianza en sí y en la vida a toda prueba. Esta persona es capaz de adaptarse al cambio para poner novedad y gozo en su vida. Esta persona posee un pensamiento positivo (pero no un pensamiento mágico) que la llevará a ser cada vez más feliz porque habrá hecho esfuerzos para alcanzar este objetivo. Es dueña de sus autoverbalizaciones mentales y transforma cada pensamiento crítico en pensamiento constructivo.

La persona feliz mantiene una imagen física y emotiva y positiva de sí misma. Aprende nuevas aptitudes sociales (capacidad de escucha, está al día de lo que pasa...) que le permiten tener más éxito y ser más interesante. Sabe hacerse amigos de calidad, se fía de sus propios juicios, es capaz de decir no a lo que no le interesa. No busca hacerse amar, sino(y es la paradoja) estimarse más, porque se ama y está así mejor

consigo misma sin rechazar hacerse amar.

Hace actividades que le interesan, hobbies que le apasionen y se da cuenta que es la mejor manera de encontrar gente que comparta sus mismos gustos, por tanto una cierta compatibilidad que podría hacer más fácil el inicio de una relación amical o amorosa. Invita y es invitada, pero no se siente obligada a aceptar todas las invitaciones ni invitar a cualquiera para no estar en soledad.

La persona feliz que vive sola es capaz de apreciar las múltiples ventajas de la soledad, entre otras: la posibilidad de hacer todo a su manera, cuando le parece bien; el hecho de no tener que rendir cuentas a nadie salvo a sí misma; el control perfecto de su ambiente; la non-necesidad de comprar la paz haciendo compromisos; la consagración de todo su tiempo y de todas sus energías en satisfacer sus propias necesidades; no tener que pedir ningún permiso; la posibilidad de comer y dormir a las horas que se quiera; ninguna pérdida de tiempo aguardando a alguien;

ninguna obligación de ocuparse del otro con motivo de una fiesta... El soltero feliz, cuando decide hace el menaje, sabe apreciar las múltiples ventajas de la vida a dos sin lamentar el precio que hay que pagar. Todas las ventajas mencionadas son para ser dos.

La persona que vive sola puede incluso aprovecharse de este estado para hacer cambios importantes en su vida, como volver a sus estudios para cambiar de orientación profesional, tomar un año sabático para dar la vuelta al mundo o trabajar en su crecimiento personal haciendo una psicoterapia. Puede plantearse nuevos desafíos y hacer cosas que no haría viviendo con alguien o en familia.

La persona feliz vive el instante y se organiza para sentirse bien esté donde esté.

La persona feliz que no existe ningún estado ideal, que no puede estar al mismo tiempo casada y soltera; sabe que hay siempre un precio que pagar para lograr algo o vivir con alguien, pero no se lamenta nunca de este precio pues lo considera mucho mejor que un coste. La persona feliz sabe que es la única persona que deberá pasar el resto de su vida y se organiza para ser su mejor amigo. El soltero feliz sabe que la felicidad no es la meta del

viaje, sino más bien una manera de viajar.

Materia de reflexión

"Ser feliz es dar valor a todo lo que se posee."
Milton Erickson

"Todos podemos encontrar la felicidad con tal
de que estemos dispuestos a poner en ella un
poco de la nuestra." Vera Peiffer