

Estar soltera no es el fin del mundo. No estás perdiendo ningún tren, así que asume esto como una oportunidad para crecer y convertirte en la mujer que quieres. Dos especialistas nos hablan del asunto

Sácale punta a tu soltería

MARÍA GRECIA SÁNCHEZ mgsanchez@el-nacional.com
FOTOGRAFÍA EFRÉN HERNÁNDEZ www.efrenhernandezarias.com

Verónica tiene 29 años y aunque se involucra en divertidos romances casuales no ha conocido al hombre que la lleve al altar. Su alarma de soltera crónica está encendida: en su agenda no falta una despedida de soltera o una boda; su Facebook está lleno de los ecosonogramas de sus amigas celebrando sus embarazos y su mamá le dice casi a diario: “¿Pa’ cuando? A tu edad yo ya estaba casada con tu papá y te tenía a ti”

Se repite a sí misma que su único crimen es no hallar al hombre indicado, sin embargo, no puede evitar angustiarse: “¿será que me voy a quedar sola?”. Hasta consulta a una bruja y recibe ramazos para quitarse “la pava”. Sin embargo, el hombre no aparece.

Así como Verónica, muchas hemos sentido temor de quedarnos solas, sin embargo, la psicoanalista y escritora Mariela Michelena explica que debemos entender que la soltería no es un castigo. “Es lo que te ha tocado vivir, no es una desgracia. Añorar lo que no

tienes te impedirá hacer cosas que no podrás hacer cuando tengas pareja, en lugar de eso aprovecha este tiempo”.

Gajes de la soltería

Cuando estamos solteras no falta quien nos pregunte “Siendo tan bonita, ¿por qué no tienes novio?”. Mariela responde: “las mujeres tenemos que hacer más esfuerzos que los hombres para ser reconocidas. Nos dedicamos mucho a la profesión y a veces obviamos la vida de pareja hasta que empieza el reloj biológico a decirnos ‘¡auxilio! Quiero tener hijos”.

En ese momento nos sentimos presionadas, sin embargo, Mariela aclara que el peor torturador no es quien nos dice “te va a dejar el

**“Los hombres huyen de las mujeres a las que les salta por los poros que quieren casarse”,
Cristina Valarino.**

No despreciemos invitaciones

A veces esperamos que quien nos pretenda nos robe el aliento, sin embargo, la psicóloga clínica Cristina Valarino aconseja que nos demos la oportunidad de tener amigos y conocerlos aunque no nos muevan el piso. “Mucha gente a través de la amistad encuentra el amor”.

“¿Será que
me voy a
quedar
Sola?”

¿Por qué
no tienes
NOVIO?”

MUCHA GENTE
A TRAVÉS DE
LA AMISTAD
ENCUENTRA EL
AMOR

Debes aceptar
tu forma de
vida,
porque si no
te sentirás fuera
de lugar

Un
HOMBRE
no quiere ser un
SEMENTAL
sino
UNA PAREJA

PRODUCCIÓN **FRANCIEST POLLER**
ASISTENTE DE PRODUCCIÓN **CONNIE MONASTERIO**
MAQUILLAJE **JESÚS CEDEÑO**. Telf.: (0414) 180 8525
MODELO **TAHNÉE VITRIÁN DE BOOKINGS**
AGRADECIMIENTO **BOUTIQUE CLEMENT LAS MERCEDES**

“La soltería se acaba cuando llega la persona indicada”

tren”, sino nosotras mismas. “Es la presión de una mujer que quiere formar una familia porque para tener pareja no hay edad, para tener hijos, sí”. Sin embargo, la experta afirma que “si estás encantada con tu soltería, no habrá presión familiar que valga”.

Siempre hay una solución. La especialista explica que existen alternativas para ser madre estando sola o acompañada”.

Si decides hacerlo sola, Mariela sugiere que un ser querido asuma la figura paterna y nos ayude en la crianza. Sin embargo, aclara que no estamos obligadas a tener pareja o hijos si no lo deseamos, pues la soltería también es una opción cuando no queremos comprometernos ni convivir con alguien.

Aconseja que cuando nos sintamos solas y se nos presente una crisis, aprovechemos este tiempo para replantearnos nuestra vida. “Si hay una posibilidad de ser feliz, es abrazando la vida que tienes”.

Las mieles de la soltería

La mejor forma de disfrutar de nuestra soltería es hacer planes cónsonos a nuestro estado civil. “Viaja sola, apúntate a un grupo de solteras que hacen excursiones o bailan tango”.

Mariela recomienda también que nos reunamos con personas solteras y explica que es natural que hayamos perdido tema de conversación con nuestras amigas casadas y con hijos. “Las vas a querer toda la vida e irás al cumpleaños de sus hijos, pero debes aceptar tu forma de vida, porque si no te sentirás fuera de lugar”.

También es importante no desesperarnos por encontrar al hombre indicado. Si llevas un cartel que diga “cásate conmigo” no atraerás a ningún prospecto. “Vas a espartarlos porque eso lo huelen y un hombre no quiere ser un semental, sino una pareja”.

La
MEJOR
COMPañÍA
es la nuestra

Soltería con propósito

Un ejemplo de que la soledad puede ser ideal para crecer profesionalmente es la animadora Caterina Valentino, quien hasta ahora ha sido una emblemática soltera. Ella cuenta que desde que se divorció hace 7 años se ha dedicado a catapultarse y lo ha logrado: actualmente conduce los programas *Contigo... Caterina Valentino* por la Romántica 88.9 FM, *¿Hay Corazón?* por Televen y *E! VIP* Caracas por E! Entertainment Television. Caterina revela que, como muchas, quiere ser mamá e incluso ha pensado en congelar sus óvulos. Pero, por ahora, nos invita a no desesperarnos. “La soltería se acaba cuando llega la persona indicada”.



Por eso es fundamental ser felices estando solas. “En la medida en que disfrutes ellos se te acercarán con tranquilidad porque no sentirán que te tienen que salvar de estar hundida en la soledad”.

Aprovechemos el tiempo

Aunque la especialista en terapia de pareja Cristina Valarino es pro-matrimonio, encuentra múltiples ventajas en la soltería, como tener más libertades, tiempo para la familia, para convertirnos en mejores profesionales y hasta menos disgustos.

Por otra parte, recomienda que busquemos la independencia económica. “Ser independiente y demostrarlo le da a las chicas más oportunidades para que se acerque alguien más”.

Cristina también avala postergar el matrimonio para realizarnos profesionalmente. “La verdad es que después de que una mujer se casa y tiene hijos, su vida nunca vuelve a ser la misma”.

Y precisamente para vivir felices estando solas recomienda plantearnos un proyecto de vida: cursar un postgrado, hacer una actividad benéfica o un pasatiempo, como practicar un deporte. “He visto gente que cambia su vida cuando hace aquello que soñaba”. Además afirma que este proyecto nos dará fuerzas para sentirnos satisfechas y no temerle a la soledad.

La propuesta es dejar de pensar que la soltería es una enfermedad terminal, no vestiremos santos ni nos quedaremos para cuidar gatos. Mejor tomemos nuestra mochila y alistémonos para disfrutar un viaje con la mejor compañía: la nuestra. 🍷

Soltería buena vibra

Si aún crees que la soltería es tu peor enemiga, no puedes dejar de leer el libro *La buena nota de estar sola* de César Landaeta. El autor nos enseña a disfrutar de nuestra compañía, a no intimidarnos ante las presiones y a vencer nuestro temor a la soledad.



“Ser independiente y demostrarlo le da a las chicas más oportunidades para que se acerque alguien más”

Solteras felices

Dos lectoras nos cuentan por qué son felices siendo solteras.

“Estar sola te permite no depender de nadie. Toda mujer tiene que vivir eso para sentirse bien consigo misma”.

María Auxiliadora Guadarrama.

“Siempre he sido una persona feliz y estar soltera no es motivo para dejar de serlo. Es una oportunidad de crecimiento e introspección porque te dedicas a ti”.

Andrea Belisario.

FUENTES:

Mariela Michelena, psicoanalista y escritora.
michelena.mariela@gmail.com.

Cristina Valarino, psicóloga clínica y especialista en terapia de parejas.
cristivalari@gmail.com.