

EFREN LÓPEZ MADRIGAL

elopez@prensalibre.co.cr

Fotos: Melissa Fernández/Issac Villalta/Photos.com

Al parecer esta temporada del mes del amor es motivo de depresión para muchas personas que no cuentan con una pareja; sin embargo, eso no es tan necesario para ser feliz y vivir con plenitud.

La psicóloga del Hospital Metropolitano, Michell Gillen, explicó que no es una regla establecida el vivir en pareja para sentirse pleno, sino que es cuestión de escogencia. El estar con alguien es cuestión de decisión y no una circunstancia que le pasa a todos. Cada persona debe



“Es importante aprender a valorarse a uno mismo como persona para poder apreciar a los demás”, Michell Gillen, psicóloga Hospital Metropolitano.

velar por su estabilidad emocional y no hay nada de malo en que alguien quiera estar solo sin compartir su vida con alguien.



Se debe aprender a valerse por sí solo para no depender de nadie.

La especialista aseguró que, como amigo o familiar de una persona independiente, lo mejor es no ayudarlo a superar esa soledad o depresión facilitándole o forzándolo a que busque pareja, debido a que cada vez que tenga un problema lo buscará y nunca hará nada por sí solo.

SOLUCIÓN

“Es necesario aconsejar que lo más importante es el valor individual y que no es primordial estar con alguien para sentirse completo. Hay personas que pasan su vida pensando en encontrar a su media naranja, pero nunca se detienen a pensar en que son un solo ser y que no tienen por qué buscar mitades en nadie”, comentó la especialista.

Según indicó Gillen, hay que aprender a quererse y valorarse como individuo y aceptar que la suerte de los demás no es siempre la nuestra. Cada persona es diferente y así serán sus circunstancias en la vida.

Gillen insiste en que cuando se percibe una dependencia de estar en pareja se tiene que buscar otro tipo de actividades para enfocar esa energía y amor en otras personas o en otras actividades. Buscar a amigos, familiares o hacer lo que siempre quisieron es una buena terapia para dejar la dependencia por una pareja.



La alegría de otros no debe ser el desconsuelo de otros. Lo mejor es estar bien con uno mismo.



“Siempre hago efectivo el dicho de que es mejor solo que mal acompañado, porque uno en esta vida no debe depender de nadie para ser feliz”,

Josefa Suarez.



“Vieras que sí es bonito estar en pareja más en estos días que el amor anda en el aire. Y sí creo que es necesario estar en pareja”,

Gersan Guzmán.



“No necesariamente hay que estar en pareja para ser feliz, uno debe aprender a estar sin alguien, porque cuando aprende a ser independiente es una ventaja”,

Julieta Solano.