

MIEDO A ESTAR SOLO

Usar a otra persona para calmar nuestros temores a la soledad, es un razón un poco cínica que muchos validan para querer encontrar pareja y casarse. Así como existe el miedo a perderse de un momento (FOMO), está el miedo a estar solo (Fear Of Being Alone FOBA), y este temor puede terminar en errores con consecuencias que en algunas ocasiones nos pueden cambiar la vida.

Un equipo de investigación de la Universidad de Toronto, realizó siete estudios integrales y complementarios para examinar cómo el miedo a estar solo afecta el incentivo para casarse.

Sus hallazgos muestran que el 40% de los encuestados temen no tener un compañero a largo plazo y otro 11% temen a envejecer solos. Este miedo, según muestran sus estudios, lleva a los encuestados a casarse y conformarse con parejas que no cumplen con los estándares que busca cada quien (por ejemplo, apoyo emocional, capacidad intelectual, valores o apariencia física).

Además, descubrieron que este miedo es una razón importante para acercarse a los exes y tratar una y otra vez de recuperar una relación tóxica.

FOBO va comúnmente junto con el mie-

do a envejecer solo, ya que las personas suelen ser demasiado pesimistas sobre su futuro, y aceptan los muchos mitos negativos sobre el envejecimiento.

Una investigación, muestra que el 57% de la población de 18 a 64 años anticipa que sufrirán la pérdida de su memoria en la vejez, mientras que solo el 25% de las personas de 65 años o más la experimentan realmente. Además, mientras el 42% espera enfermedades graves en la vejez, solo el 21% de las personas de 65 años o más las experimentan. Por lo que los jóvenes tiene un miedo falso al temer ser físicamente vulnerables en la vejez y tal vez nunca lo sean.

A continuación te presento 5 razones por las que debemos luchar contra FOBA:

- Debido a FOBA, simplemente no esperamos a la/el candidata/o idóneo (o no nos damos cuenta de que nos sentimos mejor cuando estamos solos que con esa persona).
- Al tener FOBA, no exigimos nuestras necesidades y se está a la voluntad de la pareja. De esta manera, con el tiempo crece nuestro vacío.
- FOBA es uno de los padres de FOMO. Aquellos que hayan renunciado demasiado a sus libertades siempre mirarán de reojo y se pregun-

tarán qué se perdieron. Esto se debe a que no están realmente satisfechos con lo que tienen.

• Este miedo también significa que no nos conoceremos lo suficientemente bien. La presencia constante de compañeros mal ajustados, nos impide explorarnos a nosotros mismos, nuestros sentimientos y nuestras ideas de una manera que solo la verdadera soledad nos permite.

• FOBA nos hace elegir la mediocridad en otros ámbitos de la vida, no solo en las relaciones. Una vez que renunciamos a algo que realmente queremos, nos acostumbramos a rendirnos y decidimos sobre otras cosas en nuestras vidas, simplemente porque reducimos nuestras expectativas.

De hecho, otro estudio realizado por el psicólogo Elyakim Kislev, revela que las personas que permanecen solteros pueden ser, y a menudo son, más felices y satisfechos con sus vidas y no hay necesidad de precipitarse en la relación equivocada por surgimiento de FOBA.

Este mes solemos ver por todos lados publicidad y eventos con temática de San Valentín, por lo que si no estás en una relación, no te sientas mal, ni apures a conformarte con la primera persona que cruce la calle, define las cualidades no negociables de la persona con la que te gustaría estar.

"I used to think that the worst thing in life was to end up alone. It's not. The worst thing in life is to end up with people who make you feel alone". Robin Williams.

