



Juan Antonio Bernad

La psicología del  
**soltero:**  
entre el mito y la realidad

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

Juan Antonio Bernad

94

**LA PSICOLOGÍA DEL SOLTERO:**  
**Entre el mito y la realidad**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Presentación .....	11
Saludo a los lectores, solteros y casados .....	15
Los solteros: sus múltiples caras y sus numerosos interrogantes .....	17
Mis convicciones personales y los objetivos de este libro ...	22
1. La soltería y sus dimensiones psicológicas .....	31
Diferentes concepciones de la soltería .....	33
Una tipología provisional de la soltería .....	74
2. Solteros, ¿por qué? .....	93
Razones psicológicas de la soltería .....	95
El mito de “la media naranja” y la casualidad .....	113
Los factores ambientales o determinismo sociológico de la soltería .....	117
Las mujeres solteras, ¿caso especial? .....	122
3. La vida del soltero: sus luces, sus sombras .....	125
Rápida ojeada a las ventajas e inconvenientes de la soltería .....	131
Los solteros: ¿juegan con ventaja? .....	133
Inconvenientes en la vida del soltero .....	161

4. El futuro de los solteros: Los solteros en el futuro y su desarrollo personal . . . . .	223
Crecimiento personal del soltero: supuestos, experiencias y metas . . . . .	225
Directrices básicas para un programa de desarrollo pleno del soltero . . . . .	256
5. Apertura del soltero a la vida en pareja y al matrimonio . . .	263
Encontrarás tu pareja donde menos lo esperas . . . . .	268
Correr el riesgo de acertarte a la persona que te interesa . .	270
El salto al conocimiento personal y al amor pleno de pareja . . . . .	272
Las parejas de hecho y la supresión de los vínculos jurídicos de pareja . . . . .	285
Decálogo para solteros . . . . .	292
Anotaciones y comentarios al libro de Carmen Alborch (1999): <i>Solas. Gozos y sombras de una manera de vivir</i> . Madrid: Temas de Hoy, 7ª ed. . . . .	295
Referencias bibliográficas . . . . .	321



## PRESENTACIÓN

Hasta fechas recientes, en el mundo occidental más del noventa por ciento de los adultos estaban casados y, actualmente, ocho de cada diez divorciados europeos se vuelven a casar antes de transcurrir los cinco años siguientes a su ruptura matrimonial. En España, una de cada cuatro personas en edad de casarse está soltera. ¿Por qué se casaba la mayoría y hoy crece el número de solteros?, ¿es la soltería una cuestión de elección o algo forzado “que te cae”?, ¿por qué no logran casarse muchos que lo desean?, ¿tienen algo en común todos los solteros?, ¿cómo pueden alcanzar los solteros un desarrollo pleno de su persona? Éstas y otras muchas preguntas aparecen tan pronto como uno se adentra en el mundo de los solos y solteros; sobre ellas tratan estas páginas.

Este manual se desmarca de todos aquellos estereotipos y estigmas con que el pensamiento vulgar es proclive a implicarse tanto en una exaltación a ultranza de la soltería como de quienes incurren en el atrevimiento de despreciar con altisonantes palabras la poco menos que “infracondición humana de todos los que han tenido que resignarse a la triste condición de solteros”. Mi posición es que la vida de los solteros merece tanta consideración y aprecio como la de los casados, por lo que no tiene sentido utilizar dos raseros a la hora



de valorar la vida de los humanos, uno para los casados y otro distinto para los solteros. Tengo, además, la firme convicción de que, en cuanto grupo social, los solteros pueden ser personas tan maduras y tan felices, ricas y ambiciosas en su desarrollo personal como los casados y que su contribución a la buena marcha de la sociedad es perfectamente comparable entre ambos grupos.

Tras varios años dedicado al esclarecimiento de la vida de los solteros, he comprobado que la mayoría de los juicios que se emiten en torno a los pros y los contras de la soltería se fundamentan en un criterio falso, suponer que las personas somos una especie de clones, todos iguales entre sí, con idénticas necesidades y afectados por los mismos problemas. No hacen falta grandes esfuerzos para constatar que la realidad difiere sustancialmente de tal versión de la peripezia humana.

No soy firme defensor de la soltería ni tampoco del matrimonio, pues pienso que ambos ofrecen grandes posibilidades de alcanzar una vida feliz, de la misma manera que los dos estados están sometidos al idéntico y largo proceso que conduce al logro de una vida rica y plena.

Este ensayo sobre la Psicología del soltero quiere contribuir al reconocimiento social de los valores positivos de la soltería y, al mismo tiempo, proponer a los solteros un programa de desarrollo personal, especialmente en tres ámbitos, en el terreno del amor, de la comunicación afectiva con su entorno y del encuentro con un marco de vida connotado por la serenidad y la alegría de vivir.

Al margen de intuiciones vagas y atrevidas, me gustaría dejar sentado desde este momento que frente a la falsa afirmación de que la soltería es un “fallo o versión pobre del mundo del casado”, hay otra versión más real de la misma que la considera una situación plenamente normal y con las mismas garantías de éxito que la experiencia vital del casado. Solteros y casados coinciden en la condición de personas, seres privilegiados cargados de positividad y con capacidad para amar, soñar, trabajar y comunicarse en una medida tan amplia que nadie hasta el presente ha sido capaz de cuantificar.



## PRESENTACIÓN

Abrigo la esperanza de que mis esfuerzos se verán recompensados con una realidad tan gozosa como grande ha sido la ilusión que he puesto en la elaboración de este trabajo que, con el mayor afecto y consideración hacia los solteros, pongo en las manos de los lectores, tanto solteros como casados.



## SALUDO A LOS LECTORES, SOLTEROS Y CASADOS

Una de las experiencias escasamente gratificante por la que debe pasar el profesional de la psicología es la superación de la carga de confusión que comporta cualquier intento de iluminar alguna de las parcelas constitutivas de la compleja vida de las personas. En mi caso, apreciado lector, tal experiencia ha supuesto concienciarme de las perplejidades que implica el compromiso de explorar y esclarecer el campo en el que los hombres y las mujeres desarrollan esa inefable capacidad que todos poseemos, dar y recibir amor dentro de la pareja. Mi punto de partida es que, en cuanto seres humanos, tanto los solteros como los casados, estamos igualmente llamados al amor y que poseemos todo lo necesario para disfrutar de él recorriendo caminos sustancialmente idénticos y sólo y muy parcialmente diferentes. En tal horizonte, estoy convencido de que una de las experiencias más maravillosas de la vida es sentir que siempre podemos amar y que nunca nos encontraremos en situaciones en las que podamos decir “ya no puedo amar más y mejor, no encuentro nuevas formas de mostrar el amor hacia mí mismo y a los demás, he agotado toda mi capacidad de recibir el amor de los que me rodean”.

En este ensayo me propongo explicar cómo los solteros, los que nunca han estado casados ni vivido en pareja, los que aún no se han



casado, los que aspiran a casarse y los que nunca se casarán pueden realizar su vocación al amor lo mismo que los casados o emparejados y que la soltería, el matrimonio y todos los estados intermedios, dentro de límites que hasta el presente nadie ha sido capaz de fijar, gozan de unas prácticamente ilimitadas posibilidades para recorrer los caminos que conducen a la plenitud del amor entre las personas.

Fui soltero hasta los 37 años y desde entonces convivo con la misma mujer, mi esposa, de la que por el momento no pienso separarme a pesar de que más de una vez me he preguntado, como me han confesado haberlo hecho muchos otros casados: ¿quién me mandaría meterme en el berenjenal del matrimonio, qué habría sido de mi vida si hubiera optado por la soltería, cómo vería y valoraría a mi persona en el diario discurrir por la vida sin la cercana y penetrante mirada de otra persona que me ayuda a saber quién soy en el fondo de mi intimidad, allí donde se toca la confusa frontera que separa mi yo de un tú, o a salir de la indefinición que percibo cada vez que intento comprender la unidad que implica el “nosotros” en cuanto expresión del inextricable misterio que comporta el binomio hombre-mujer? Acepto de buen grado que se me pueda hacer una objeción: ¿cómo puedes hablar para los solteros tú que eres un casado? La respuesta, como en general siempre que se habla del trabajo de los psicólogos y expertos en salud mental, es pensar que la tarea de estos profesionales es escuchar a los demás ayudándoles a alcanzar la plenitud de vida a la que están llamados y solucionar sus problemas, y ello tratando de ser neutrales, a sabiendas de que la neutralidad total no se logra siempre y del todo. Por mi parte y siguiendo el consejo de Wachtel (1999), me he prevenido hasta donde me ha sido posible para no dejarme contaminar por las ideas, generalidades y tópicos que circulan sobre el soltero, dedicándome a proponer con toda honestidad y el más profundo de los respetos hacia mis lectores mi personal visión acerca de la soltería en cuanto una de las posibles formas, nunca la única, de entenderla, valorarla y vivirla. También quiero advertirte que en mi largo discurrir por las páginas que siguen



intento apartarme en todo momento tanto del dogmatismo “esto es lo que vale” como del escepticismo “todo vale lo mismo”; en cualquier caso, la valoración última de lo que aquí digo te pertenece exclusivamente a ti.

Tras mi amistoso saludo inicial, te propongo algunos datos e interrogantes especialmente elocuentes para mí y algunas indicaciones acerca de los objetivos, contenido y estructura que me han servido de pauta en la redacción de este trabajo, con ello pretendo simplemente facilitarte la lectura del libro que tienes en tus manos.

### **Los solteros: sus múltiples caras y sus numerosos interrogantes**

Cuando uno se pone a hurgar en la variedad de connotaciones que caracterizan al grupo numeroso de personas que denominamos “solteros”, aparecen muchos datos y gran número de interrogantes. He aquí algunos altamente significativos:

- hasta fechas recientes, en el ámbito de la cultura occidental, más del 90 por ciento de los adultos de mediana edad estaban casados y entre el 70 y el 80 por cien de los divorciados se volvían a casar antes de transcurrir los cinco años tras su ruptura de vida en pareja (Kleen, 1994). A la luz de este simple hecho y al margen de cualquier pretensión científica y sin prejuicios, surgen varias preguntas intrigantes ¿por qué se casan unos, la mayoría, y otros conviven al margen del matrimonio?, ¿la soltería es cuestión de elección o algo forzado, “que te cae”?, ¿es el matrimonio una necesidad “natural y básica” de la persona, una meta del ser humano en cuanto tal o, por el contrario, un mero “imperativo social”? (Jaeggi, 1995), si nacemos solos, ¿por qué tantas personas, a todas las edades, buscan compulsivamente su media naranja? Hoy hay consenso en afirmar que la psicología y sociología están lejos de haber encontrado explicación suficientemente esclarecedora a estos interrogantes, lo que queda patente a la vista de las diferentes interpretaciones que cabe dar a las siguientes informaciones:



- en el mundo occidental, sólo el 50 por ciento de los que se casan consiguen salvar su matrimonio.
- de aquéllos que siguen casados, hasta otro 50 por ciento no se sienten satisfechos en su vida de pareja, que mantienen sólo por “deber” a la promesa de fidelidad que en su día hicieron y en muchos casos por miedo a empezar de nuevo y en otros porque no ven otra salida (Gray, 1992).
- según las estadísticas oficiales, en España uno de cada cuatro españoles en edad de casarse es soltero/a lo que contrasta con la realidad de hace 50 años cuando en amplias capas de la sociedad española el 90 por ciento de las familias estaban constituidas por casados y un 75 por ciento de ellas con hijos.
- en Europa, se está produciendo un aumento espectacular del número de personas solteras o no emparejadas, hasta el punto de que desde los años 80 hasta el presente dicho incremento alcanza en muchos estratos sociales cifras superiores al 40 por ciento.
- es general la opinión de que la versión del matrimonio y de la soltería proporcionada por los medios de comunicación social, la TV y los ensayos sobre las relaciones entre los sexos depende prioritariamente de la condición de soltero, divorciado o casado de los guionistas, escritores e investigadores.
- la moderna versión de las relaciones entre el hombre y la mujer están experimentando una apertura a variedad de formas hasta hoy prácticamente desconocidas en nuestro ámbito cultural: 1) solteros y solteras que comparten por largo tiempo en la cercanía su vida diaria y laboral, incluidas sus aficiones personales y de ocio y sin ningún atisbo de interés por convertirse en pareja, 2) hombres y mujeres que tienen pareja pero viven habitualmente solos, compartiendo parcialmente su vida y viviendo separados y sin ningún deseo de institucionalizar su relación (*LAT-Living Apart Together*), 3) parejas que se consideran novios, comparten su vida íntima personal a niveles profundos y sin embargo nunca se plantean casarse ni vivir juntos, 4) solte-



ros/as que practican una convivencia esporádica con su pareja en fines de semana o en vacaciones, sin perspectivas de matrimonio, 5) parejas de hecho totalmente comprometidas que dicen tener terror a dar el paso al compromiso que conlleva el matrimonio legalizado, 6) solteros/as que tienen pareja pero siguen viviendo habitualmente separados y en la casa paterna, 7) parejas que conviven con parejas diferentes en determinados períodos y en otros no, 8) solteros/as que confiesen necesitar el complemento del otro sexo pero reduciéndolo únicamente a la satisfacción de sus necesidades sexuales, etc. (Lamourère, 1988; Cipolla, 1995; Alborch, 1999; Alberdi, 2000). Curiosamente, los solteros que viven dentro de tan amplia variedad de situaciones coinciden en dos notas: confiesen sentirse suficientemente felices en tal modo de vida y están decididos a no llevar más lejos su compromiso personal.

En función de los datos mencionados, me propongo responder en estas páginas a preguntas como las siguientes:

- ¿por qué unos se casan y otros no?
- ¿en que se diferencian las vivencias de los solteros de las de los casados?
- ¿por qué hay adultos que no quieren casarse?
- ¿por qué no logran casarse muchos que lo desean?
- ¿son los solteros de hoy diferentes de los de ayer?
- ¿qué tienen en común, si lo tienen, todos los solteros?
- ¿qué ha sido necesario que ocurriera para que en los momentos actuales y en nuestra sociedad aumente el número de solteros?
- ¿caminamos hacia una sociedad de solteros?
- ¿la soltería tiene sus principales causas en la sociedad o es una conducta que hunde sus raíces en el núcleo personal del individuo?
- ¿buscamos de la misma manera el amor los hombres y las mujeres?



En los últimos años y con ocasión de mis viajes por algunas capitales europeas, he recorrido afanosamente algunas de sus librerías importantes intentado localizar obras o estudios que clarifiquen lo que distingue en lo psicológico a los solteros de los casados. Con el mismo objetivo he recurrido a internet y, por ejemplo, en el amplio servidor *Google* he podido encontrar hasta un total de 84 páginas bajo el epígrafe “psicología soltero” y unos 120.000 webs particulares o fichas, así como otras 84 páginas sobre el “celibato”, con parecido número de webs referidos a este tema. Tras tan amplia búsqueda, no ha sido pequeña mi extrañeza el comprobar que entre tantas fuentes de información no existía un manual sistemático sobre la “Psicología del soltero” y ésta ha sido una de las motivaciones más decisivas que, como profesional de la psicología, me ha llevado a emprender el arriesgado empeño de redactar el libro que tienes entre tus manos. Mi motivación se acrecentó especialmente al constatar que muchos, lo mismo solteros que casados, guiados más por los tópicos que por datos científicos fiables y válidos, estaban implicados en el, a mi juicio, estéril debate de inclinarse bien a favor de una exaltación a ultranza de la soltería, bien y por el contrario, incurren en el imperdonable atrevimiento de ridiculizar hasta el escarnio la “despreciable situación de todos los que han tenido que resignarse a la triste condición de solteros” (!).

Mi opinión, apreciado lector, es que las vidas de los solteros/as merece tanta consideración y aprecio como las de los casados/as y, por tanto, no tiene sentido utilizar dos raseros a la hora de valorar la vida de los seres humanos, uno para los casados y otro distinto para los solteros. Apoyándome en análisis propios y ajenos intento mostrar que los dos estados, el de casado y soltero, tienen la misma entidad y que son dos modos diferentes e igualmente posibles y válidos de realizarse como persona (Schwartzberger y otros, 1995). Me desmarco, por lo mismo, de tópicos tan insustanciados e hirientes como pensar que “si a los 25 años no te has casado, tendrás una buena razón para sentirte avergonzado/a” (Nothomb, 2000) o, como se les dice a las mujeres japonesas, que es tan vergonzoso comer mucho,



para no dejar de ser hermosas, como no tener hijos (Alborch, 2000). Por las mismas razones, tampoco comparto el consejo que, al parecer y según Diógenes, dio Sócrates a uno de sus discípulos cuando le preguntó si era mejor casarse o no: “Hagas lo que hagas, le respondió el maestro, te arrepentirás (...). Pero cástate, si tu matrimonio sale bien, serás feliz, y si sale mal, serás filósofo”.

Durante el tiempo dedicado a preparar este ensayo, he leído muchos trabajos relacionados con la vivencia del amor entre personas de distinto sexo y tengo que confesarte que mi paciente y largo recorrido por varios miles de páginas e informes me ha permitido captar con bastante claridad que sus autores, las más de las veces sin decirlo abiertamente, pretendían una de estas dos finalidades contrapuestas: unos presentar el matrimonio como la mejor solución para la persona, acompañando su argumentación de una cierta y subliminal descalificación de la soltería, y otros lo contrario, proclamar a los cuatro vientos las cuasi ilimitadas ventajas de la soltería, frente a las servidumbres sustanciales y graves penurias que acompañan al matrimonio y la vida en pareja. Curiosamente y siguiendo parecidos criterios sesgados o simplistas dicotomías, en lugar de analizar el fenómeno de la soltería y el matrimonio mostrando sus respectivos pros y contras, las dos posiciones mencionadas optan por los extremos del todo o nada, blanco o negro, esto vale y esto no; y paralelamente, casi todos esos trabajos se muestran igualmente contundentes a la hora de “reivindicar” el valor de sus respectivas posturas a favor o en contra de los solteros, para lo que –y esto es a mi juicio lo más llamativo– no se andan con tapujos intentando “demostrar” lo injusta que es la sociedad a la hora de valorar la condición que defienden, ni muestran el menor escrúpulo en convertir sus simples opiniones en pretendidas y sesudas tesis científicas, lo que lleva a unos a insistir en que la historia y las formas de relación entre los hombres y las mujeres deben permanecer “como siempre han sido” y a otros a proclamar la imperiosa necesidad de que “cambie el rumbo de la historia” en el modo de entender tales relaciones. He llegado a la conclusión de que las dos posturas coinciden en dos debilidades, por un



lado, cometen el sesgo de considerar totalmente positiva la tesis que defienden y negativa y equivocada la contraria y, por otro y mucho más decisivo, se olvidan de que los sujetos que ostentamos la condición humana gozamos de la suficiente consciencia y libertad para optar por la soltería o el matrimonio y que en tal libertad radica precisamente el valor definitivo del estado o condición de casado o de soltero. Mi posición parte del principio de que cada persona, en cuanto ser irreplicable y libre, es más que todas sus circunstancias juntas y, por lo mismo, en ningún caso tales circunstancias bastan para explicar por qué unos se casan y otros no. Esto me obliga a adoptar la postura del analista que aspira a ser reflexivo y, a la vez, honrado con el lector y, por ello, lo que con la mayor objetividad que me es posible te presento es lo que he podido observar y deducir de los datos disponibles en torno a la soltería, sin olvidarme que tienes la doble posibilidad de decir sí o no a mis propuestas. Quiero decirte con esto que te presento como claro lo que veo con claridad y no te ocultaré las zonas de incertidumbre en todos los casos en que lo expuesto así me lo parezca. Una última observación: para evitar el peligro de incurrir en los vicios de la subjetividad y parcialidad, procuro presentar mis ideas y las ajenas con la mayor fidelidad a las fuentes y testimonios de que he podido disponer y sin ningún tipo de camuflaje o arriesgada interpretación personalista. Asumo el compromiso de serte plenamente sincero.

### **Mis convicciones personales y los objetivos de este libro**

No dudo de que me agradecerás, estimado lector, el que te proponga una síntesis anticipada de lo que vas a encontrar en este manual, su contenido y los objetivos que persigo; así seguramente resultará más fácil y fructuoso el largo diálogo que nos espera mientras recorremos juntos el contenido de estas páginas. Esto conlleva para mí, entre otros compromisos, mostrarte desde este momento y al desnudo mis “convicciones personales”, entendidas como criterios vertebradores o supuestos básicos con los que me he implicado en este trabajo; las resumo en las tres siguientes.



1ª. *Hay muchas versiones de la vida plena, una de ellas es la del soltero, que no es mejor ni peor que la del casado; una y otra conllevan grandes posibilidades y también numerosas limitaciones.*

2ª. *La vida del soltero constituye en estos momentos una experiencia psicológica y social bajo muchos conceptos nueva que tiene poco que ver con la soltería de otros tiempos; considero por ello necesario evitar cualquier tipo de generalización sobre los solteros, lo que me llevaría inevitablemente a incurrir en considerables y posibles márgenes de error.*

3ª. *Puesto que las personas emparejadas o aisladamente somos únicas, nada de lo que aquí se dice sobre los solteros puede sustituir el acercamiento riguroso a la comprensión total y última de la vida de cada persona y, por tanto, de la tuya. Esto me invita a hacerte una amistosa sugerencia: al margen de tu situación de casado o soltero, utiliza, modifica, ajusta, asume, rechaza... lo que propongo aquí sin preocuparte de que te apartes o te atengas a lo que digo; nada en mi propuesta es definitivo, totalmente seguro, ni sobre todo, equivalente a la vía única de que dispones para alcanzar tu propia felicidad, que es lo que verdaderamente te importa y me importa.*

Insisto diciéndotelo de otro modo: pienso que, en cuanto grupo social, los solteros pueden ser personas tan maduras, felices, equilibradas y tan ricas y ambiciosas en su desarrollo personal como los casados y, por tanto, no puedo aceptar como verdades definitivas todos aquellos enunciados que denominamos estereotipos, creencias sociales vigentes en nuestra sociedad que reflejan verdades a medias y equivalen, con demasiada frecuencia, a visiones caricaturescas de la vida real de los solteros.

### ***Objetivos de este libro***

Con relación a los objetivos que me he marcado al escribir este paquete de reflexiones quiero decirte que lo que he pretendido por encima de cualquier otra consideración es llevar al ánimo del lector y especialmente a los solteros una idea: el reconocimiento de que el estatuto del soltero, tanto a nivel personal como social, guarda perfecto paralelismo con todos aquellos valores positivos que se atribu-



yen al estado de casado y, en tal sentido, me gustaría contribuir al logro de estos tres objetivos:

1°. Que por su condición de casado o soltero, nadie se considere más ni menos digno de respeto que el resto de los demás adultos, ni que haya quien se crea con razones suficientemente serias para pensar que por ser soltero la persona carece de lo esencial para realizarse en plenitud como el resto de sus semejantes, y ello porque cualquier persona, por el hecho de serlo, encarna un ser valioso, digno de recibir amor y consideración, al margen de su opción por la soltería o la vida en pareja. Todos tenemos nuestro haber y nuestro debe, nuestras cualidades y nuestras limitaciones y, en consecuencia, no es adecuado pensar que el hecho de que una persona tenga, por ejemplo, menos atractivo físico constituye un obstáculo insalvable para disfrutar de su capacidad para ejercer la simpatía, la honestidad, el amor y, en general, un alto nivel de desarrollo personal o social al margen y por encima de su estatus de soltero o casado.

2°. Tengo también el máximo interés en promover un mejor conocimiento psicológico de la vida de los solteros que les facilite una adecuada valoración de sí mismos y, como consecuencia, se sientan más libres para no tener que poner en juego mecanismos de defensa tendentes a demostrar la falsedad de los tópicos y exageradas limitaciones atribuidas a la soltería –limitaciones, que son muy similares a las de los casados–. Espero que todo ello redunde a la postre en un mejor conocimiento de los solteros por parte de los casados y facilite el diálogo amistoso entre unos y otros dentro de la red de relaciones sociales en la que todos, al margen de nuestra condición de casados o solteros, jugamos el papel de protagonistas.

3°. Por último, quisiera contribuir con mi aportación a iluminar los caminos conducentes al desarrollo de la vida de los solteros, tanto en el caso en que deseen dejar de serlo y pasar al estado de casados como en la hipótesis, igualmente posible y digna, de que aspiren a permanecer *sine die* en su actual situación de soltería. En este segundo caso, todo mi empeño se orientará a mostrar que no tiene sentido empeñarse en demostrar la incapacidad o torpeza de los solteros



para llegar a establecer con su entorno social unas buenas y sanas relaciones en términos de entendimiento cordial, de profunda amistad e incluso de intimidad, ni que nada tiene de extraño ni nos exalimitamos cuando, en contra de los burdos mitos y tópicos que circulan contra los solteros, afirmamos que en la convivencia del soltero con los demás pueden brillar con luz propia las más valiosas y delicadas formas de amor (Gail y Moon, 1997). Ello no significa, y esto también hay que decirlo con toda claridad, que ninguno de los estados, ni el de casado ni el de soltero, asegura por sí mismo una vida feliz, dado que la clave de la felicidad de las personas depende básicamente de la gestión inteligente o pobre que cada uno hace de las inmensas posibilidades que la vida nos ofrece de amar, soñar, comunicarnos y compartir nuestra vida con nuestros semejantes tanto dentro del matrimonio como fuera de él.

### *De qué solteros hablo*

Dada la variedad de situaciones que es posible incluir bajo el paraguas del concepto “soltero”, quiero comenzar proponiendo al lector una primera aproximación al sentido que doy al término “soltero” a lo largo de mis reflexiones. Desde mi posición, tal concepto queda delimitado por las siguientes acotaciones:

- INCLUYO básicamente en la categoría de solteros a quienes no están ni han estado nunca casados en sentido institucional o, lo que es lo mismo, los que no han oficializado legalmente su convivencia en pareja; vendrían a coincidir con los que hasta hace pocos años se incluían como soltero en el apartado “estado” en el documento nacional de identidad (DNI).
- por extensión, *también* considero solteros a todas aquellas personas que de hecho no viven emparejados con una pareja estable aunque hayan mantenido relaciones eventuales o esporádicas con alguna o varias parejas; en este sentido, soltero equivale a vida “habitualmente no emparejada”. En este grupo incluyo a los solteros que viven con personas con las que les unen



lazos directos de familiaridad, en concreto con los padres, hermanos, tíos, primos o sobrinos, pero con los que no mantienen las relaciones peculiares entre un hombre y una mujer que viven emparejados.

- EXCLUYO de la condición de solteros a los que viven solos tras haber vivido en pareja: a los separados o divorciados legalmente o de hecho, a los viudos/viudas y, por extensión, a los padres y madres que conviven con hijos habidos mientras eran solteros.
- igualmente *excluyo* a los gays y lesbianas que viven solos o emparejados, por considerar que se trata de una situación personal que requiere diferente tratamiento de los problemas que afectan a las personas y a los solteros en general.

En síntesis y dado que falta en español un vocablo que traduzca adecuadamente el término inglés *single* (solo, singular, sin pareja) (Alborch, 1999), identifiqué a los solteros con las personas que “no están ni han estado casadas”, denominadas en castellano *célibes*, en inglés *unmarried* y en francés *célibataires*, al igual que hacen otros autores y es costumbre dentro de la Comunidad Europea (Davies, 1995; Kaufmann, 1993). Por lo dicho entenderá el lector que al adoptar este enfoque me desmarco de cualquier posición que suponga identificar este trabajo como una teoría unitaria de la soltería o de la vida de los “solitarios” en general; considero que tal postura sería demasiado pretenciosa a la vez que peligrosa y arriesgada toda vez que tratar en un mismo marco de referencia las complejas dimensiones psicológica, social, económica, sexual, etc., de todos aquellos que no conviven en régimen de pareja establecida es un objetivo, además de escasamente útil, prácticamente inalcanzable.

### *Contenido y estructura del libro*

Con el título *La psicología del soltero: entre el mito y la realidad* quiero destacar que en este ensayo me ocuparé de deslindar con la mayor claridad que me ha sido posible dos modos de interpretar la vida del soltero, el definido por los mitos, estereotipos y creencias infundadas



que circulan sobre los solteros en amplios sectores de nuestra sociedad, y otro muy diferente y más objetivo, el que se corresponde con lo que realmente sienten, piensan y viven aquellos adultos que por razones diversas no viven en pareja. Este ensayo *psicológico* traduce mi intento, necesariamente parcial y limitado, de describir lo que podríamos considerar el retrato robot del soltero o, lo que es igual, los trazos más sobresalientes de lo que se refiere a la experiencia vital de los solteros tal y como se refleja tanto en los estudios psicológicos y sociológicos que he podido compulsar como en función y a partir de las opiniones recogidas por mí mismo a través de entrevistas mantenidas con un grupo representativo de solteros sobre las que hablaré más adelante. Aprovecho este momento para dar las gracias a todos los solteros/as que han confiado en mí y me han concedido el honor de hacerme partícipe de su historia, alegrías, conflictos, experiencias y secretos personales; sin su colaboración, hubiera sido imposible expresar muchas de las ideas contenidas en estas páginas.

Los cinco capítulos que integran el libro intentan clarificar 1) el significado que tiene hoy la soltería, 2) cuáles son las causas o motivos que conducen a ella, 3) qué vivencias psicológicas constituyen la experiencia interna del soltero, 4) en qué horizonte cabe pensar que se desarrollarán en lo personal quienes opten por vivir solteros y, por último, 5) con qué criterios les conviene actuar a los solteros que aspiren a dejar de serlo y formar una pareja feliz y duradera. Estos objetivos se corresponden con otros tantos capítulos, cuyo contenido describo a continuación.

1. *La soltería y sus dimensiones psicológicas.* En este primer capítulo me ocupo de definir los perfiles psicológicos y sociológicos variados y más sobresalientes que identifican la personalidad del soltero. Debo aclarar que, tras comprobar las dificultades experimentadas para establecer un modelo unitario de soltero, he optado por centrar mi atención en la variedad de situaciones en que viven los solteros proponiendo una tipología sobre ellos que califico de “provisional” puesto que no estoy seguro de haber reco-



gido en ella todos los tipos y modalidades de vivir, a lo largo del tiempo y en nuestra sociedad, la diversidad de experiencias que aparecen entre los solteros.

2. ***Solteros, ¿por qué?*** Este segundo capítulo analiza las causas que conducen a la situación de soltero desde las motivaciones más personales, como el disfrute de una mayor libertad e independencia para orientar todos los recursos personales hacia el logro de objetivos considerados especialmente valiosos por el soltero, pasando por el temor al compromiso implicado en la entrega de lo más íntimo de uno mismo a una persona del sexo opuesto, no renunciar a las específicas posibilidades que permite la vida de soltero para afrontar compromisos tanto en el ámbito de lo laboral como en los intercambios personales en niveles de flexibilidad y libertad con frecuencia inaccesibles para el casado, también cito la falta de oportunidades en el entorno social que prácticamente hacen imposible encontrar la “media naranja”, etc., para terminar con la consideración de la soltería en cuanto expresión de una opción claramente elegida y libremente asumida basada en un conjunto de muy variadas razones personales.
3. ***La vida del soltero: sus luces, sus sombras.*** Este tercer capítulo se ocupa de describir en clave psicológica, las ventajas o luces y los inconvenientes o sombras que conlleva la vida de soltero en las diferentes dimensiones que configuran su vida personal: en el terreno del amor y de la familia, de las relaciones sociales o experiencia de la soledad, de la economía, del trabajo, de la autonomía y creatividad, de la valoración y consideración social, del ejercicio de la propia sexualidad, etc. El capítulo concluye afirmando que, salvando algunas diferencias, la lista de ventajas e inconvenientes de la vida soltera es básicamente comparable con las ventajas e inconvenientes del casado.
4. ***El futuro de los solteros.*** Este capítulo equivale a una propuesta o programa de desarrollo personal para aquellos que viven solteros y quieren seguir siéndolo. Pensando en estos partidarios de la soltería, aludo a directrices psicológicas que pueden facilitar a los



solteros, dentro de su peculiar situación, el logro de una vida plena y feliz. Así, se indicarán formas de convivencia peculiares y enriquecedoras para los solteros, sugerencias que les ayuden a superar las situaciones problemáticas que les pueden surgir como consecuencia de su soltería y la manera de librarse de incurrir en actitudes negativas tales como el victimismo o la soledad como sufrimiento, etc., y sobre todo, las múltiples posibilidades que tienen los solteros para organizarse la vida en sentido positivo y felizmente.

5. ***La apertura del soltero a la vida en pareja y al matrimonio.*** Este último capítulo propone un amplio listado de pautas, estrategias y criterios que, a juicio de los expertos en el campo del amor y en relaciones de pareja, pueden orientar al soltero que desea casarse a dar con eficacia y más fácilmente los pasos implicados en el acercamiento, la elección y la convivencia en una relación de pareja satisfactoria y duradera.

Para finalizar este largo saludo quiero indicarte, apreciado lector, el criterio metodológico que he utilizado como eje vertebrador de mi exposición: mezclo la referencia a experiencias concretas con esquemas y principios más teóricos, intentando que unas y otros te ayuden a encontrar fórmulas que te faciliten el desarrollo de tu capacidad de amar en dos direcciones, hacia tu interior, mediante el ejercicio del amor hacia todo lo valioso que se encierra en tu persona, y hacia el exterior, amando a las personas que te rodean; este manual apunta a la posibilidad de que una de tales personas pueda –no necesariamente deba– ser tu pareja. Por encima de todo, quiero desearte que en cualquiera de las situaciones que te ofrezca la vida de soltero aciertes a encontrar personas con quienes puedas compartir una de las realidades más bellas y profundas de la existencia humana: *sentir que vives allí donde el amor se muestra con toda su grandeza y más allá de las limitaciones que acompañan la vida de esa pléyade de seres privilegiados que llamamos personas y al que perteneces en calidad de ser único e irrepetible.*



# 1

## LA SOLTERÍA Y SUS DIMENSIONES PSICOLÓGICAS

Quiero comenzar este capítulo indicando al lector algunos de los supuestos que me han guiado en el largo recorrido por el espacio interior o experiencia personal del soltero. El primero y fundamental es reconocer que la soltería no es algo así como un concepto monocolor almacenado en alguna parte de nuestra estantería mental, por el contrario, tiene tantas versiones como maneras de vivirla muestran sus numerosos protagonistas, los distintos tipos de soltero; muy especialmente he querido desmarcarme de un vicio frecuente, simplificar grotescamente el significado de lo que en el plano real se esconde bajo los términos de “soltero” y “soltería”. Esta actitud me viene impuesta como consecuencia de un hecho tan llamativo como plenamente comprobado en nuestros días, el dato de que en amplias capas de nuestra sociedad uno de cada cuatro adultos vive –o se ve obligado a vivir– como soltero y sin pareja estable. En los momentos actuales, el concepto de soltero es una realidad personal, psicológica y social nueva por muchas circunstancias que más adelante examinaremos, un estatus de tal complejidad que no permite, so pena de incurrir en vanas simplificaciones, considerar suficientes las definiciones de soltero a partir, por ejemplo, de sus connotaciones meramente semánticas o etimológicas –del latín *solus*, y en castellano



*solo*-. Por parecidas razones, pienso también que sonaría a visión superficial y fatua cualquier pretensión de comprender la soltería como el reverso o mera negación de la vida en pareja dado que, a mi juicio y en contra de lo que frecuentemente se dice, las vidas del casado y del soltero coinciden en amplias zonas dentro del que denominamos ámbito del desarrollo personal. La variopinta riqueza de la vida del soltero se capta muy pronto apenas se adentra uno en el bosque de connotaciones sociológicas, psicológicas, familiares, jurídicas o económicas por las que ha pasado esa forma de vida individualizada, tan escasamente estudiada como poco conocida, a la que etiquetamos con el escueto término de “soltería”, pero cuya realidad cambia drásticamente de significado cuando se observan las profundas variaciones y cambios que ha experimentado desde los años 50 a esta parte la dinámica interna y externa de la vida del soltero (Cipolla, 1995; Gail y Moon, 1997). A título de ejemplo, si hasta los años 80 en España, los solteros se podían identificar con los que vivían *solos o aislados*, a partir de tal década la soledad ya no es una característica de los “oficialmente” solteros puesto que la *cohabitación* comenzó a ser un fenómeno frecuente entre las parejas civilmente no casadas, y en los principios de nuestro s. XXI, la vida “en pareja no legalizada” se ha convertido en una situación muy generalizada en toda Europa, incluida España (Kaufmann, 1993). Este es el motivo de que para definir con cierta precisión lo que significa el término “soltero” en las numerosas y diferentes situaciones en que puede darse esta condición se utilicen variedad de sinónimos y delimitaciones: *célibe*, *no casado*, *solo*, *impar*, *soltero joven* (*joven aún no casado*), *solterón* –según la Real Academia de la Lengua, *soltero entrado en años*–, *soltero a los 30, 40, 50 años*, etc.

Desde las consideraciones precedentes, entiendo que para abordar con un mínimo de rigor el estudio de la soltería bajo el punto de vista psicológico, que es el objetivo que me he propuesto, debo centrar mis reflexiones en la *conducta del soltero*, comprendiendo por tal el equivalente al conjunto de experiencias, ideas, sentimientos, posibilidades y limitaciones que constituyen la urdimbre de la vida de



los adultos que “viven solos, bien porque no han querido, bien porque no han podido casarse”, lo que implica que sólo indirectamente debo ocuparme de las dimensiones de índole social, jurídica, económica, etc. que inciden en el desarrollo de la personalidad de los solteros (Schwartzberg y otros, 1995); en esta perspectiva, me interesan las vivencias del soltero en el ámbito del amor, la familia, bienestar, soledad, ocio, trabajo, sexualidad, salud, amistades, economía y un largo etcétera, peculiares y en algún caso exclusivas, que caracterizan la vida diaria de los adultos no casados (Lamourère, 1988).

### Diferentes concepciones de la soltería

Hablando de la soltería, uno de los requisitos básicos del analista es aceptar el diferente significado que posee esta experiencia humana tanto en función de las distintas culturas, judía, oriental, occidental, sociedades tribales africanas o de Oceanía, etc. como en el devenir histórico dentro de cada una de ellas; en ambas perspectivas podemos observar profundas diferencias y sobre todo cambios que afectan drásticamente tanto a la vivencia como a la consideración social de la soltería. Es mi propósito centrarme preferentemente en los significados que la soltería ha tenido en el contexto y en el devenir de la cultura occidental, lo que me llevará a repasar su doble cara, la más *oscura*, coincidente con la larga lista de mitos y estereotipos entre insultantes y compasivos con los que el sadismo colectivo se ha cebado en una visión caricaturesca de la soltería, y su cara *brillante*, la que nos muestra lo que representa para muchos de positivo y realmente la soltería en los momentos actuales y que no es otra cosa que una forma más de realizarse como persona.

### *Estereotipos y mitos sobre los solteros*

Los estereotipos y los mitos son construcciones sociales transmitidas por los canales de la opinión pública que suelen introyectarse por los sujetos a modo de imperativo obligado y difícilmente rechazable (Gil Calvo, 2000). Normalmente, se trata de verdades a medias



que tienden a traducirse en normas de conducta esclavizantes, y ello porque se fundamentan en ideas, expectativas y juicios de valor tan irracionales como generalmente inalcanzables, lo que los convierte para quienes se rigen por ellos en fuente de frustración y sufrimientos; sólo las personas que han alcanzado un alto grado de desarrollo personal son capaces de librarse de tales mitos (Rogers, 1993).

Sobre el poderoso influjo negativo de los estereotipos aplicados a la MUJER existen abundantes y diversos testimonios; presento algunos.

*“Cuando una mujer comienza a salir con hombres [...] siente que su valor se refuerza. La sociedad le ha dicho que debe tener un acompañante en la fiesta, un hombre a su lado y un esposo que dé sentido a su vida. Proteger este tipo de imagen puede tener una importancia fundamental. Se dice que las mujeres que tienen estas cosas son las que van bien y que las que no las tienen son dignas de lástima. A menudo la familia refuerza estos sentimientos. Pensamos en una mujer soltera, que debe soportar que sus parientes la cuestionen porque aún no ha conseguido un marido. Cuando la vean con un hombre, significa que alguien la desea y que, por tanto, tiene valor”* (Carter y Sokol, 1996, p. 244).

Gil Calvo, en su reciente obra *Medias miradas* (2000), cita un ejemplo de cómo el estereotipo es exigente con la MUJER: *“Obligación de ser limpia, arreglada, tener buena presencia, estar delgada, ir a la moda y parecer joven”* (p. 22).

Tampoco el HOMBRE se libra de los estereotipos y, así, hablando del matrimonio, lo identifica con este juicio de valor: *“Un ascenso en la escala social que proviene de fundar un hogar y formar una familia a la que debe proteger. Ser hombre tiene que ver básicamente con la actitud de responsabilidad y con el ejercicio firme de esta responsabilidad en relación con su casa; ser cabrón [sic] es el resultado de no asumir esa responsabilidad. Ser hombre y ser cabrón dependen tanto del éxito o fracaso en el control de las mujeres como en la competición masculina por ellas”* (ibídem, p. 264).

En el portal FRANZ KAFKA, proporcionado por el servidor Google (octubre, 2002), se puede leer esta descripción estereotipada y de trágicos tintes sobre el SOLTERO varón: *“Es tan terrible quedarse soltero como ser un viejo intentando conservar la dignidad o pasar con otros una velada en compañía de otras personas, [...] no subir nunca las escaleras jun-*



*to a la mujer, contar solamente con una habitación con puertas laterales que llevan a habitaciones de extraños, traer a casa la cena en un paquete, tener que admirar a los niños de los demás y ni siquiera poder seguir diciendo 'los tengo', componer el aspecto y el proceder según el modelo de uno o dos solterones que se conoció cuando uno era joven".*

En el terreno del AMOR, un estereotipo que mina muchas ilusiones vitales es dejarse llevar por el sofisma de que *"sólo el amor de pareja es verdaderamente amor y todos los demás sustitutivos frustrantes del único y verdadero amor, el del casado"*.

En el ámbito de la FAMILIA, los estereotipos pueden hacer también su mella tanto en los hijos solteros como en los padres pues, cuando un hijo/a se aparta de la norma "adulto casado", los padres reaccionan como si de algún mal propio se tratara. Si el matrimonio representa la evolución "natural" de la familia, la soltería equivale a cierta "anormalidad", y es que los padres no tratan ya al hijo soltero según las relaciones "padre-hijo" sino "padre adulto-adulto". Tal situación resulta en muchos casos incómoda y es origen de muchos sufrimientos para los *padres*, pues piensan que no han sabido inculcar en los hijos el amor que lleva al matrimonio; mientras que el *hijo no se casa*, no goza de la cualidad de adulto en la familia (Schwartz y otros, 1995, p. 13).

Un criterio que sirve para entender lo que puede afectar la SOLTERÍA a las personas, mujeres y hombres, es el valor altísimo e incuestionable (!) que ha representado el MATRIMONIO en el sistema de valores vigente en la sociedad occidental hasta la década de los 80, fechas en que el estereotipo imponía esta regla o cliché:

*"El hombre trabaja y la mujer se ocupa de la casa y del cuidado de los hijos, la mujer es dependiente del salario del marido, y la felicidad familiar se puede alcanzar sólo cuando se toma como patrón la fórmula "matrimonio-pareja-madre-hijos".* Por ello, no es de extrañar que por los años 50 las cuatro primeras tareas del adulto fueran y por este orden: elegir pareja, aprender a convivir en ella, tener una familia y criar a los hijos, y el no casarse significara para el hombre algo patológico y en la mujer inferioridad biológica (Schwartz y otros, 1995, p. 15). Por las mismas fechas, el 80 por ciento de los americanos pensaban que las personas solteras "eran enfermos, neuróticos e inmorales" (Coontz, 1992).

