

How to Be Alone / Cómo estar solo (2010)

Tanya Davis

Traducción de Emilio Quintana Pareja

www.emilioquintana.com



Si es la primera vez que estás solo, ten paciencia. Si no estás acostumbrado o ya has estado solo antes pero no te sentías bien, tendrás que esperar un poco. Al final verás que la soledad no es mala, si la aceptas y te fundes con ella.

Se puede empezar por los lugares más aptos, el cuarto de baño, el café, la biblioteca. Lugares en que es posible sentarse y leer el periódico, en que es posible obtener la dosis necesaria de cafeína, y sentarse y quedarse allí. Lugares en que es posible perderse en el laberinto de las estanterías y sentir el olor de los libros. Allí se está a salvo, pues nadie espera que hables.

También está el gimnasio. Si eres tímido puedes concentrarte en los espejos, y ponerte los auriculares.

Y luego está el transporte público, porque todo el mundo tiene que ir a alguna parte.

Y la oración y la meditación. A nadie le va a extrañar que te apartes contigo mismo buscando un poco de paz y redención.

Empieza por las cosas simples. Cosas que ya tenías de antes, cuando tu vida consistía en intentar no estar solo.

La barra de la cafetería. Allí estarás rodeado de “chow-downers”. Gente que trabaja y solo dispone de una hora para comer, con sus mujeres que trabajan en la ciudad; gente que,

por tanto, está tan sola como tú. Resiste la tentación de estar pegado a al móvil mientras tanto.

Cuando le hayas pillado el gusto a tomar el almuerzo y luego irte, invítate a ti mismo a cenar fuera. En un restaurante con manteles de hilo y vajilla de plata. A la gente le intriga ver a una persona sola tomándose el postre y rebañando la nata del plato con el dedo. De hecho, algunas de las personas sentadas en las mesas repletas estarían encantadas de estar en tu lugar

Ve al cine. Allí se está tranquilo y en la oscuridad. Solo en tu butaca, en medio de un montón de gente que después se irá marchando.

Y luego, vete a bailar a un club donde nadie te conozca. Quédate fuera de la pista hasta que las luces te vayan convenciendo para entrar, y la música se te revele. Baila cuando nadie te vea... porque lo más probable es que nadie te esté mirando. Y si lo hacen, piensa que es con la mejor de las intenciones. Después de todo, la forma en que los cuerpos se mueven con el ritmo es algo hermoso y conmovedor. Baila hasta que estés sudando, hasta que las gotas de sudor te hagan pensar que la vida es bella, baila hasta que el sudor se deslice por tu espalda como un arroyo de bendiciones.

Ve solo al bosque; los árboles y las ardillas estarán muy atentos a tus pasos. Visita ciudades que no conoces, deambula por sus calles, allí siempre hay estatuas con las que hablar y bancos para sentarse y conocer a otra gente con la que compartir un poco de existencia, aunque sea un minuto. Esos momentos pueden ser reveladores, esas conversaciones en bancos solitarios que nunca habrían existido si tú no hubieras estado allí.

La sociedad tiene miedo de la soledad. Ya se sabe, los corazones solitarios se consumen en los sótanos, vas a tener problemas si, después de un tiempo, nadie quiere salir contigo. Pero estar solo es ser libre, respirar más ligero y ampliamente; la soledad solo se cura estando solo.

Podrías levantarte, dejarte envolver por la masa o dejarte llevar por la mano de una pareja, veros a ambos cada vez más lejos en la busca sin fin de compañía. Pero no hay nadie en tu mente y por ahora es el momento de traducir tus pensamientos, para que no se pierda su esencia o tal vez tan solo para seguir adelante.

Puede que el interés esté en amarse a uno mismo, puede que todas esas frases cursis que nos acompañaron de preescolar a secundaria no fueran más que formas de mantener a raya la soledad. Porque si eres feliz contigo mismo, eso significa que la soledad es tu bendición y que estar solo está bien.

Está bien si nadie piensa como tú. Toda experiencia es única, nadie tiene la misma sinapsis, nadie puede pensar como tú, no te preocupes por eso, mantén a tu alcance todas las cosas mágicas e interesantes de la vida.

Y eso no significa que no estés conectado, no quiere decir que la comunidad no esté presente, significa tan solo que tu punto de vista es el de una persona que está consigo misma, con lo que eso conlleva.

Calla y respeta el silencio. Si ejercitas un arte que requiere de práctica, no lo descuides. Si tu familia no te entiende, o no te van las sectas religiosas, que eso no te quite el sueño.

Puedes estar en un momento rodeado si hace falta.
Si tienes el corazón roto, sácale el mejor partido.
Hay calor en el hielo, da de ello testimonio