

Aprender a estar solo

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase, de nada más y nada menos, que del inventor de la **bombilla eléctrica** y creador del primer laboratorio de investigación industrial, el científico y empresario estadounidense, **Thomas A. Edison**, quien llegó a afirmar: **«Los mejores pensamientos, se han desarrollado en la soledad»**. Eso dijo el inventor, Edison; o sea, que para él, el estar solo, forma un entorno ideal para la **reflexión profunda y la creatividad**... además, en mi limitado entender, el estar solo es algo enriquecedor e incluso reconfortante. En lo personal, me encanta estar solo; porque eso significa, transformar la soledad en un espacio de paz, autoconocimiento y bienestar emocional. Además, es cómo **pertenecer a uno mismo** y, gracias, a que me gusta estar casi siempre solo con mi conciencia y con mi vieja máquina de escribir en mi humilde ranchito con vista al mar, escuchando el sonido del vaivén de las olas, es que puedo generar una buena parte mi **reflexión semanal, para la página web del Diario «La Mañana»**, convencido en que más temprano que tarde, volverá salir en imprenta con la ayuda de Dios.

Así que, sin más preámbulo, **APRENDER A ESTAR SOLO**, es un proceso continuo de autoconocimiento y aceptación que transforma la soledad en un espacio de libertad emocional, claridad y fortaleza, que al final del día, se **convierte en creatividad y crecimiento personal**. Además, aprender estar solo, no es **aislarse del mundo**, sino construir **independencia emocional** y dejar de usar la compañía de otros como un «estupefaciente» para no combatir con el **vacío o los pensamientos propios**. Esto me remite a más de medio siglo, al recordar el refrán que acostumbraban decirnos nuestro **ancestros**, en su empeño guiarnos por el camino correcto: **«Es mejor estar o andar solo, que mal acompañado»**. De manera, que estar, vivir o andar solo, es una **elección de amor propio y tranquilidad** que podemos disfrutar con nuestra **propia compañía**.

Según la **disciplina estoica**, APRENDER A ESTAR SOLO, significa cultivar la autárkeia (independencia) y encontrar la **paz en nuestro propio mundo interior**; en vez, de depender de la **validación o la presencia de los demás para estar bien**.

Es importante aclarar, que la disciplina estoica, reconoce que el ser humano es **social**, pero defiende la tesis de que la felicidad no debe **depender de factores externos** (aprobación ajena), sino de **recursos internos** para sostenerse a sí mismo. Es más, Epicteto uno de los filósofos pilares del estoicismo, recordaba que: **«Solo es libre quien no depende de otros para su paz mental»**.

En lo personal, pienso en que muchas veces, el miedo en APRENDER A ESTAR SOLO, está asociado a personas con problemas de **autoestima**, ya que suelen necesitar validación permanente de los demás para **sentirse valoradas**. Por lo tanto, tener una **autoestima elevada** nos permite ganar independencia y nos

aleja del temor a estar solo. De manera, que no hay nada más placentero que disfrutar de nuestra **propia compañía**; bien sea, leyendo, escribiendo, meditando, cocinando, caminando por la orilla del mar o haciendo alguna actividad física, entre otras cosas que nos agradan... les aseguro que esto nos **ayuda a desarrollar una relación y a sentirse contento y en paz con uno mismo, por haber APRENDIDO A ESTAR SOLO.**

Recordemos que nuestro valor no depende de estar **acompañado o de la aprobación de los demás.**

En resumen, APRENDER A ESTAR SOLO, es una **habilidad esencial para cultivar una vida de crecimiento sostenible, más plena, auténtica e independiente.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo en la distancia de Feliz Semana lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.