

En la actualidad, con tantos medios de comunicación y tantas formas de estar en contacto, es cuando los seres humanos están más deprimidos, pues se sienten solos. ¿Por qué la palabra *soledad* aterra tanto a los humanos? Debe ser porque le han dado a la palabra una carga negativa. La palabra se asocia a tristeza, depresión y melancolía, por lo tanto dolor, y es de ese sentimiento del que toda persona desea huir. Pero no todo es malo, estando solos es cuando nos conocemos a nosotros mismos, cuando descubrimos ese lugar interno tan maravilloso que poseemos. Para no darle un sentido negativo, hablemos de *solitud*.

Von Rustel y Armas hablan de *solitud*, donde no todo es negativo, pues es nuestra naturaleza, porque hemos venido sin compañía:

El mundo es un conjunto de *solitudes* interactuando en él. Esto quiere decir de personas individuales, únicas, diferentes y por lo tanto solas en su esencia. No hay dos iguales, y en ese aspecto estamos solos. Sólo yo soy de cierta manera. Ésa es la maravilla del ser humano. Saber que no necesito de nada ni de nadie para realizarme, que soy un ser único con una misión única mientras esté vivo. Mi misión y mis decisiones en la vida sólo dependen de mí y de nadie más.

Se encuentran solos porque cada uno es único y eso nos hace especiales y auténticos. Lo bueno esto es que de esta manera nos conocemos, para poder potencializarnos a ser mejores.

Estando en *solitud* es la única forma de lograr un crecimiento personal. Al estar con la esencia de cada persona, es donde comienza una introspección profunda. En esta reflexión es donde los seres humanos se empiezan a dar cuenta de lo que son, en donde han fallado, en lo que necesitan cambiar y mejorar. Este proceso se puede comprender mejor en el fragmento de esta canción: "Acompáñame a estar solo, para celebrar mis miedos para envenenar de apoco mis recuerdos, para quererme un poquito y así quererte como quiero, para desintoxicarme del pasado..." (Arjona, 2005) El autor describe el hecho

de “estar solo”, de una forma positiva, como un momento para encontrarse con el mismo, de esa forma aceptarse, desechar lo malo.

La solitud también es una técnica de curación usada por los monjes budistas. Al igual que las personas que utilizan la meditación. Este es un proceso de reflexión y relajamiento, de sentirse tranquilo solamente con lo que hay en el interior de cada persona. Los seres humanos al encontrarse con un problema piensan que estando rodeados de personas lo solucionarían. Pero no es cierto, los demás solo le distraerán. Únicamente en la solitud se puede llegar al razonamiento crítico, porque nos alejamos de las influencias.

*Así que se debe aprovechar cada momento de solitud como un momento de paz interior, crecimiento personal, introspección, reflexión y razonamiento crítico. Estando solo es la única forma de escuchar la voz interior que cada uno lleva. Y no hay que olvidar “que la solitud es una soledad deseada en la que no hay tristeza. Sin embargo, la soledad propiamente dicha está relacionada con la tristeza y la melancolía de estar solo, de quedarse solo en contra de la voluntad. Pero ambas, en sentido positivo o negativo, es la carencia de compañía.” (Picazo, 2009) Es necesario desconectarse de un mundo tan acelerado para disfrutar de su propia compañía al igual que disfrutas la de los demás.*