

Tokio Godo

Elogio
de la soledad

孤独
の
賛美

dNX

© 2020, Tokio Godo
© 2023, Editorial del Nuevo Extremo S. L.
Rosellón, 186, 5º - 4º, 08008-Barcelona, España
Tel (34) 930 000 865
e-mail: info@dnxlibros.com
www.dnxlibros.es

Traducción: Giorgia Boni
Ilustraciones: Naiara Zalbidea

Primera edición: Abril 2023

ISBN: 978-84-19467-15-7
Depósito legal: B 5994-2023

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Impreso en España - *Printed in Spain*

ÍNDIX

Introducción

La capacidad de estar solo es una gran habilidad que requiere inteligencia.	16
La capacidad de estar solo es tener la fuerza de desenvolverse como individuo y de ser independiente .	17

Capítulo I: La introspección

Deja de tener miedo de la soledad

Es importante conocerte a ti mismo	24
El valor de mostrar tu verdadera personalidad	26
Disfrutar de la soledad significa practicar la introspección y vivir según tu propio estilo	27

No pases todo el tiempo con otras personas

Profundizar la capacidad de introspección	30
Reencauzar la forma de reaccionar a los acontecimientos	31
Cambiar la forma de pensar	33

No intentes escapar de las emociones negativas

Ten el valor de aceptar tus emociones	36
En lugar de tratar de olvidar, recuerda	37
No te anules a ti mismo	38
No te esmeres tanto	39

No llenes tu calendario con demasiadas actividades

La prueba de que es saludable sentir la necesidad de estar solos.	43
--	----

Pasar tiempo con uno mismo es necesario	44
La soledad es una demostración de madurez	46
El sentido que te advierte de los peligros...	46

No eches la culpa a los demás

Si no temes estar solo, tu campo de acción aumenta . . .	50
Ser libre hace que asumas la responsabilidad de tus acciones y asumir tus responsabilidades te hace libre	51
Actúa asumiéndolo todo como responsabilidad propia . .	52

No seas presumido

No aparentes algo que no eres	54
Cosas que no necesitas: presunción y secretos	55
A veces, está bien ser «insensible»	56
Para que puedas disfrutar de todos los momentos de la vida...	57

Capítulo II: Las relaciones humanas

No te preocupes si tienes pocos amigos

¿Es verdad que no se puede vivir sin amigos?	62
No hay amistad cuando no podemos ser espontáneos. . .	63
No necesitas amigos para poder hablar cuando tengas un problema	64
Los amigos enriquecen nuestra vida	65
Las personas que luchan por un objetivo atraen colaboradores y simpatizantes	67
Quien posee la fuerza para estar solo, nunca lo está realmente.	68

No salgas con gente que no te cae bien

Está bien que tus relaciones sean para fomentar tu propio interés	71
¿Es malo no tener a nadie que te entienda?	73
Vive más concentrado en ti mismo y en tus objetivos . .	73

Hay que aprender que no hace falta relacionarse con personas incompatibles	75
<i>Deja de esconder tus debilidades</i>	
Te sientes ligero y tranquilo si te expones	79
Las debilidades pueden ayudarnos a empatizar con los demás	80
Algunas preguntas para quien se odia...	81
Cambiar drásticamente el círculo de amistades.	83
<i>No escondas tus ideas</i>	
¿Por qué podemos sentirnos solos en medio de la gente?.	85
Cuando te abres al mundo, demuestras interés y confianza	86
Si te entiendes a ti mismo, lograrás también entender a los demás	87
Aceptar a los demás sienta las bases para poder ser aceptado	90
<i>No tengas miedo de no gustar a la gente</i>	
Ajusta tu forma de proceder y de hablar en base al perfil de tu interlocutor	94
Quien teme a la soledad no usa la técnica de los perfiles	95
Reflexionar sobre tu forma de proceder te permite ser capaz de intuir la psicología de los demás.	97
<i>Deja de intentar adaptarte a los demás</i>	
¿Ir a nuestro ritmo es realmente algo negativo?.	100
Ir a tu ritmo es una virtud	102
<i>No trabajes en un lugar que no te gusta</i>	
Escoge tu profesión considerando tu forma de ser	107
Tener varias personalidades.	109
Las oportunidades de poder expresarse	111

Capítulo III: Los valores

No sobrevalores las opiniones de los demás

Tu realización es vivir a tu manera	116
Ordena tus prioridades	117
Toma conciencia de los valores que atesoras en tu vida.	118
Cuanto más racional seas, más cambiará tu forma de ser	119
¿Qué te hace sentir realmente feliz?	121

No te guies solo por el sentido común

Si te dejas influir por los demás, no estás respetando tu voz interior	124
¿Tiene sentido habar de buena o mala suerte?	125
No pasa nada si te casas en un día de mala suerte	125
¿Es realmente importante que los políticos sean rectos e irreprochables?	127
El pueblo da más importancia a los chismes que a las competencias políticas.	128
No te tragues cualquier discurso	129

Deja de preocuparte por las reglas sociales

Hagamos el esfuerzo de vivir de forma vertical y no horizontal	132
La única fuente de la que sacar tus ideales es tu interior	133
Si te sientes estancado, mira hacia atrás	134
Mira tus viejos álbumes de fotos	135

Deja de preocuparte por cómo te ven los demás

No esperemos el aprecio de los demás	139
La vida no es como el juego de las sillas	140
Hay que actualizar nuestros juicios de valor.	141
La autoestima se logra mediante la acumulación de experiencias exitosas	142

Capítulo IV: La acciones

No vivas sin sueños u objetivos

Conéctate a tus sueños y aspiraciones.	148
Dedícate a lo que te gusta, dejarás de sentirte solo.	149
Enfréntate a todos los desafíos que puedas y experimenta por tu cuenta (si fallas, no hay ningún problema)	150
También la capacidad de visualización o imaginación viene de la introspección	151
Encontrar tu «vocación» depende de la introspección	152

No pienses demasiado

Las personas que piensan demasiado actúan como si realmente no pensarán	156
Te preocupas y dudas demasiado cuando no piensas realmente en ti	157
Prueba a poner por escrito tus preocupaciones y lee lo que resulta	159
¿Qué haces si descubres que tu hijo tiene algún trastorno de crecimiento?	160
Si se piensa demasiado, las preocupaciones se vuelven protagonistas.	162

Deja de tener ideas solamente cuando estás en grupo

La soledad desarrolla la imaginación que nos hace libres	166
Las reflexiones a solas tienen el poder de crear	167
Usar tu imaginación es el arte de vivir con sabiduría	168
¿La sociabilidad puede ser incluso un obstáculo para los innovadores de alto nivel?	169

Deja de tomar decisiones solo después de pedir consejo a alguien

Decide por tu cuenta las cosas importantes de tu vida	172
Si temes a la soledad, no puedes apreciar los momentos de cambio en la vida	173
Si sabes lo que quieres, ya es un éxito.	174

Es más fácil controlar tu recorrido si escribes un cronograma de tu vida.	176
En soledad reflexionamos sobre nuestra forma de ser.	177

No huyas de los problemas

Se pueden resolver todos los problemas dialogando con uno mismo	180
Cuando cuentas tu vida, tú eres el protagonista	181
El ambiente en el que vives cambia según las preguntas que te formules	182
No hace falta encontrar soluciones al problema, si lo aceptamos	183
Las preocupaciones son meras ilusiones	185

Evita los pensamientos negativos

Interpretar nuestras experiencias como responsables de nuestra felicidad.	188
Soy yo quien encuentra el significado de mis experiencias, nadie más.	189
Encontrar un sentido que afirme nuestros valores nos ayuda a ser más coherentes	191
En este caso, ¿qué significado di a estos acontecimientos?	192

Capítulo V: La lectura

Controla la ansiedad incipiente

Quien tiene miedo a la soledad se siente siempre inseguro sobre la sociedad y la vida	198
Ampliando tus conocimientos sobre diferentes disciplinas, amplias tus perspectivas y aptitudes	200
Al ampliar los criterios de evaluación, nos volvemos flexibles y más moderados	201

No te dejes influir por toda la información que recibes

Tomar decisiones favorables estudiando economía o derecho.	205
--	-----

El fundamento de todo es la salud	206
No te ahogues en el flujo de información	208

No seas tan amable

¿Por qué disminuye la inseguridad si hablamos más?	210
Si mejoramos la riqueza de nuestro vocabulario, será más fácil controlar nuestras emociones	212
La capacidad de expresar lo que se siente en palabras transmite tranquilidad.	213
La capacidad de expresión es la capacidad de comunicación	214
Las palabras que usamos moldean nuestra propia vida	216
Quien no lee, demuestra de ser intelectualmente perezoso	217

No consideres únicamente tu forma de pensar

Con la lectura logramos dar un significado al pasado y disfrutar del futuro	220
Reinterpretar nuestras vivencias a través del punto de vista del autor	222

No tengas miedo a los cambios

Leer para imaginar cómo nos comportaríamos en determinadas situaciones	225
Informarse sobre lo que lamentan haber hecho o no haber hecho los demás	226
Más que acumular información, hay que saber cómo procesarla.	227

Deja de leer libros sobre tus propios intereses

Vayamos introduciendo valores nuevos y distintos	231
Las motivaciones para tener o no tener hijos	232
Dudemos de los valores que nos han inculcado.	234
El arte de la lectura para aprender a creer en nosotros	236

Capítulo VI: La familia

No esperes que sea tu pareja quien te haga feliz

Si desarrollas la capacidad de estar solo, tu matrimonio marchará bien	243
Al tener miedo de la soledad, se puede forzar una relación y dañarla	244
Quien sabe estar solo, no pierde su libertad cuando se casa	245
Quien no sabe ser autónomo atrae a personas que tampoco saben ser autónomas	246
No esperes que tu pareja te haga feliz.	248

No pienses en el matrimonio en términos de ganancias y pérdidas

Quien no percibe las ventajas del matrimonio demuestra ser superficial	251
---	-----

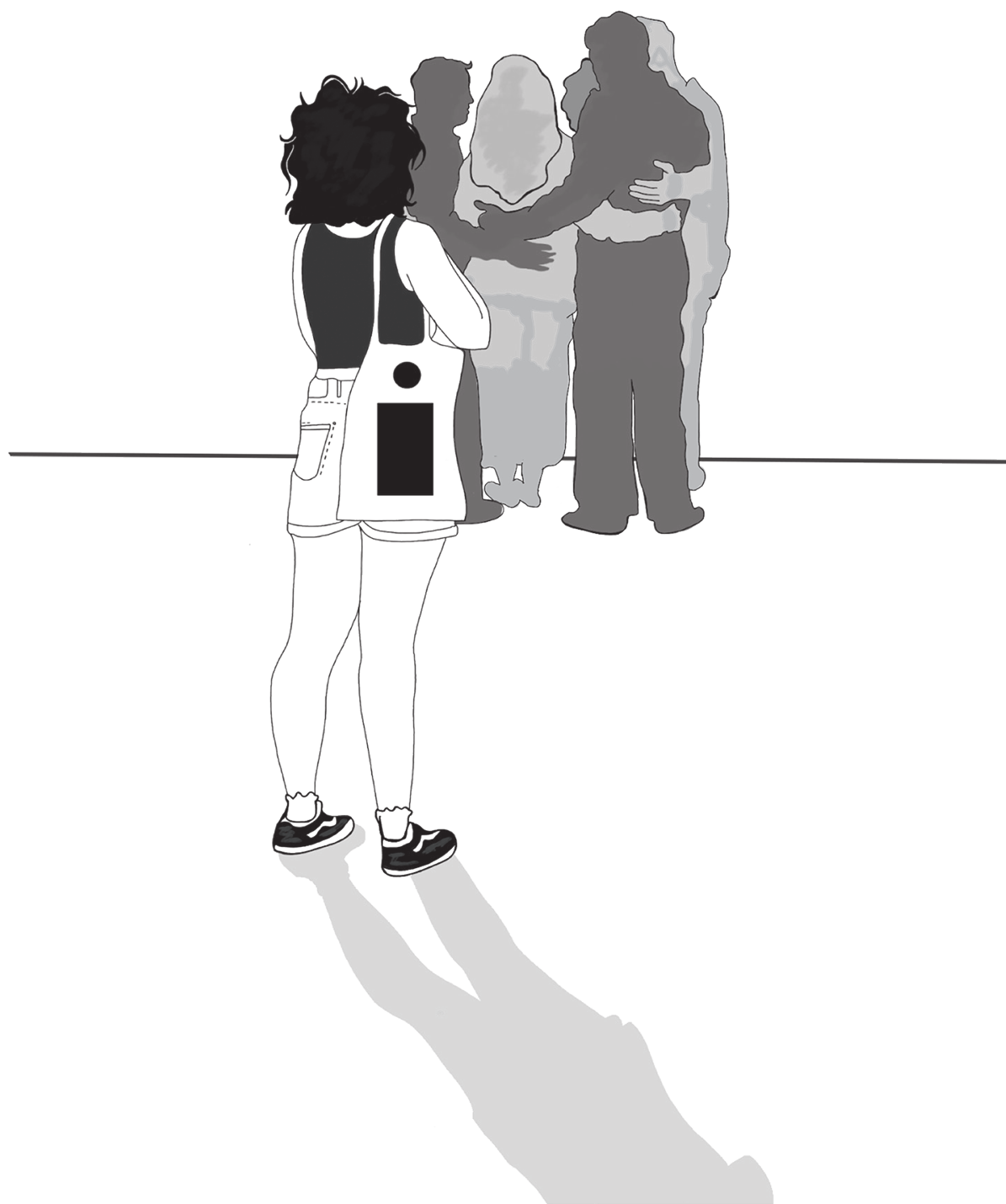
Deja de preguntar a tus hijos si han hecho nuevas amistades

¿Por qué es importante que los niños tengan tiempo para sí mismos?	254
También los niños necesitan salir	255
La creatividad de los niños aumenta cuando pasan tiempo en soledad	256
Si no juegan todos juntos, tiene el valor de reconocer su individualidad	257
Los padres no tienen que entrometerse demasiado en la vida de sus hijos	258
Hay que saber decir a nuestros hijos que no es fundamental tener muchos amigos	259
El único apoyo psicológico de los niños son sus padres	260

Conclusión: sigue la voz de tu corazón y forjarás

tu propio destino	263
Tokio Godo (午堂登紀雄)	269

Introducción



Vivimos en una época de «conexión constante», en la que siempre estamos en contacto con alguien gracias a la popularidad del uso de los dispositivos inteligentes y de las redes sociales como Facebook e Instagram. Estas redes sociales son instrumentos visuales que aumentan nuestro deseo de aprobación. Muchos jóvenes, sobre todo, seleccionan cuidadosamente las fotos que comparten para conseguir un «me gusta», porque les preocupa la opinión de los demás.

A esto se añade el hecho de que, a mi parecer, mucha gente tiene un concepto negativo de la soledad.

Es verdad que en nuestras sociedades se tienen en gran consideración las ataduras y las relaciones sociales, y está muy difundida la opinión de que la soledad es algo negativo; por lo que no creo que haya mucha gente que se oponga abiertamente a la idea de que un ser humano no puede vivir solo.

No en vano, lo primero que preguntan los padres a sus hijos al empezar la escuela es si ya han entablado nuevas amistades, enfatizando así el hecho de que las personas que tienen pocos amigos (en otras palabras, las solitarias) se consideran unas fracasadas.

Como consecuencia, hay mucha gente que huye de la soledad y hace todo lo posible por ocultar los momentos en los que se siente sola. En realidad, no se trata tanto de que la soledad sea triste, sino de si nosotros la interpretamos así.



**La capacidad de estar solo
es una gran habilidad que
requiere inteligencia**

Paradójicamente, en esta época ultra conectada en la que vivimos, es muy importante adquirir la capacidad de estar solo. Pero en este libro no nos referiremos a la capacidad de estar solo en el sentido extremo de evitar el contacto con los demás o de preferir la condición de soledad al nivel físico; sino que entenderemos la capacidad de estar solo como una postura de vida, teniendo siempre como base principal la voluntad personal y asumiendo la responsabilidad de las decisiones propias, mientras se sigue interactuando con los demás y viviendo en sociedad.

Con esta base, es posible disfrutar de la compañía de alguien y de la soledad. Así, aunque nos veamos abocados a una situación en la que debemos estar físicamente aislados, ya no nos sentiremos solos. Para poder vivir de esta forma, hay que interiorizar la costumbre de dialogar con nosotros mismos, en otras palabras: practicar la introspección.

La introspección es un trabajo cognitivo de nivel avanzado mediante el cual se aceptan e interiorizan los

valores personales, se reflexiona y se analizan las experiencias por las que hemos pasado y por las que seguimos pasando, aportando correcciones o modificaciones a nuestras opiniones y comportamientos, con el objetivo de seguir creciendo y madurando.

Una vez, el psicólogo y psiquiatra Anthony Storr afirmó que: «la capacidad de estar solo está relacionada con el descubrimiento y con la realización de uno mismo, y también con los deseos, las emociones y la conciencia de nuestros impulsos, que se encuentran en lo más profundo de nosotros mismos». Afirmó también que si logramos saber con precisión cuáles son nuestras intenciones reales o sensaciones cuando estamos solos, podremos controlar nuestro comportamiento en la vida diaria.

De esta manera es posible mejorar nuestra forma de ser por nuestra cuenta. De la misma manera en que las inteligencias artificiales pueden mejorar gracias al aprendizaje profundo, se puede definir la introspección propulsada por la soledad como el «aprendizaje profundo del ser», que nos permite mejorar a nivel psicológico, mental y emocional por nosotros mismos.



**La capacidad de estar solo es tener
la fuerza de desenvolverse como
individuo y de ser independiente**

Hablaremos detalladamente sobre esto en las páginas siguientes, pero, a modo de breve introducción, podemos

decir que cuando estamos solos nos enfrentamos a nosotros mismos y que desde ese estado nos acostumbramos a hacer un buen uso de nuestras emociones.

Si tenemos un buen entendimiento de nuestra forma de ser y nos aceptamos tal y como somos, no pensaremos que los demás no nos entienden o que no nos aprecian, y no nos veremos atrapados en una continua queja.

Por otro lado, si nos esforzamos con dedicación para lograr un objetivo, independientemente de que el resultado sea satisfactorio o no, lograremos apreciar nuestros esfuerzos.

Cuando alcanzamos la capacidad de eliminar la ansiedad y las preocupaciones, y cambiamos nuestra forma de responder a ciertos acontecimientos, es posible percibir cómo surge la felicidad desde nuestro interior. Lograr tal fortaleza psicológica tiene que ver con la necesidad de buscar momentos de soledad.

Llegados a este punto, nuestra confianza se consolida lo suficiente como para disfrutar estando solos y entonces deja de inquietarnos la idea de no gustar a los demás. De hecho, se puede afirmar que la fortaleza de defender que lo más importante es vivir la vida a nuestra manera demuestra nuestro grado de madurez como adultos.

En otras palabras, la soledad de la cual hablamos en este libro no implica evitar las relaciones ni aislarse, ni tiene que ver con que alguien nos ignore o nos trate fríamente; sino que esta soledad a la que nos referimos es un concepto más cercano a un apartamiento, que conlleva seguir el camino en el cual creemos.

Por lo tanto, nos divertiremos y disfrutaremos del tiempo que pasemos con los demás y también del que estemos solos. Aunque a algunos pueda parecerles irreal, es posible disfrutar de ambas circunstancias. Si no tenemos miedo de la soledad, no nos hará falta mantener relaciones en las que tengamos que forzar nuestra forma de ser para encajar con los demás de manera antinatural, y podremos vivir según queramos.

En este libro se presenta una visión de la soledad muy distinta al concepto de aislamiento negativo y más como un medio constructivo, que se convierte en una experiencia necesaria para madurar psicológicamente. Además, se tratan las formas que permiten madurar a nivel emocional y mental aprovechando esta soledad, y se explica también la metodología para lograrlo.

Como autor me alegra mucho pensar que algunos lectores, que creen que la soledad es algo triste o sufrido, entiendan que puede convertirse en una experiencia realmente portentosa.

TOKIO GODO, octubre del 2017

Capítulo I La introspección

1

内省





Deja de tener miedo de la soledad

Existen dos opciones:

- Si sigues teniendo miedo de estar solo, no podrás mejorar tu forma de ser.
- Si cambias esa dinámica, refinarás tu personalidad y podrás incrementar tu encanto.



Es importante conocerte a ti mismo

Quien le tiene miedo a la soledad no puede conocerse bien, ya que, al estar constantemente con otras personas, no dispone del tiempo suficiente para la introspección.

En el campo laboral, por ejemplo, hay muchas personas que no saben cuál es su vocación, sus aptitudes o sus aspiraciones y esto ocurre porque no se observan a sí mismas, no captan su verdadera esencia. El hecho de no estar acostumbrado a conversar consigo mismo provoca que, cuando se habla de temas como el psicoanálisis, haya personas que entren en crisis. Cuando alguien dice que no tiene aspiraciones, significa que esa persona no conoce sus puntos fuertes ni los débiles y, en consecuencia, que tampoco se sabe cómo actuar. Y así es normal sentirse saturado por la ansiedad y la desilusión.

Sin embargo, a través de la introspección, es posible conocer nuestra verdadera forma de ser y nuestros mecanismos interiores, tanto en los aspectos positivos, como en los negativos. Cuanto más nos conocemos, más se aclara el camino que debemos seguir para sacar lo mejor de nuestras aptitudes personales. Esto se reflejará positivamente en todos los aspectos de nuestra vida: desde la elección de profesión y las relaciones con los demás, hasta el empleo del dinero... Incluso se podría decir que es un método para atraer la riqueza, en este sentido.

Si desarrollas tus habilidades innatas, tu personalidad brillará, lo cual provocará que goces de una alta autoestima y siempre confíes en tu forma de ser.

Como dijo el escritor ruso Máximo Gorki: «la genialidad es cuando crees en ti mismo y en tu fuerza interior». Si crees en ti, te tomarás en serio tus capacidades y ampliarás tus horizontes. Si decides vivir con el objetivo de cultivar y mejorar tu forma de ser, serás inmune a la soledad.

Al demostrar esa confianza personal, que no exime de críticas y reacciones negativas de otras personas, serás tú quien decida libremente si quieres aceptar esos comentarios externos para mejorar o si prefieres no prestarles atención. A veces, es importante saber decir con seguridad: «me parece que está bien así», pero otras veces hay que saber reconocer los fallos y decir: «efectivamente, puede que sea así» o «es cierto, la próxima vez lo haré de otra manera».

En definitiva, en ningún caso se trata de anular u odiar nuestra forma de ser, sino de aceptarla y mostrársela al mundo.

No te preocupes si te sientes frágil. Está bien seguir siendo como eres, porque tu forma de ser te ha permitido llegar hasta donde te encuentras ahora. Aunque es posible que no hayas logrado grandes hazañas, estás haciéndolo lo mejor que puedes y eso es todo un logro...