

NIKA VÁZQUEZ SEGUÍ

Solozofia

*Arta de a te simți complet
și de a te bucura singur de viață*

Traducere din limba spaniolă
de Ana-Maria Babușcă

Lebăda Neagră
Iași, 2024

CUPRINS

.....

Prolog: Fericirea solistului de jazz 7

1. VARIATA ARTĂ DE A FI SINGUR 13

Ce este solozofia? 13

A fi singur nu înseamnă a te simți singur 23

Rețeta lui Pascal 31

2. DRAGOSTEA NU ESTE DOAR

UN LUCRU ÎN DOI 39

Acel „cineva” pe care îl cauți ești chiar tu 39

Nu divorța de tine însuși 48

Prima singurătate 56

Tranziție între cupluri 64

O singurătate aleasă la bătrânețe 76

3. A TRĂI CU CELE CINCI SIMȚURI 87

Gust: „O masă pentru o persoană, vă rog” 91

Atingere: Emoții simțite prin piele 97

Auz: Muzica vieții 102

Văz: Fericirea pătrunde prin ochi 110

Miros: Călătoria în centrul memoriei 116

4. A CONVIETUI FĂRĂ A RENUNȚA	123
Grădina ta secretă	124
Familia, bine, mulțumesc	130
Prietenii pentru aproape totdeauna	138
Fericit la birou și acasă	146
5. TRUSA DE PRIM AJUTOR	
A SOLOZOFIEI	153
Cărți	153
Filme	157
Cântece	162
<i>Epilog: Cele 10 secrete ale solozofilor</i>	169
<i>Mulțumiri</i>	171

PROLOG: FERICIREA SOLISTULUI DE JAZZ

.....

Imaginează-ți că ești pe scena unui club de jazz, într-o atmosferă plăcută și prietenoasă, stând la pian. Pe parcursul întregii piese, te-ai coordonat cu ceilalți muzicieni din trupa ta. Fiecare și-a făcut treaba și tu te-ai concentrat pentru a nu ieși din tonalitate sau pentru a nu pierde ritmul.

Îți vine rândul. Restul instrumentelor trec pe plan secund și îți cedează scena. Închizi ochii și lași mâinile să alunece pe claviatură, descoperind noi armonii și variațiuni. Nu te grăbești. Ești fericit, conectat cu tine însuși și cu acel instrument care este viața ta, în acea stare pe care Mihály Csíkszentmihályi¹ o numește *flux*².

Când se termină soloul tău, primești o cascadă de aplauze, dar tu continui să cânti și să te bucuri de muzică. La finalul concertului îți iei la revedere de la colegii tăi de trupă, saluți câteva persoane din public și pleci spre casă, pe jos.

-
1. Psiholog maghiar-american (1934-2021) care a recunoscut și a numit conceptul psihologic de „flux”, o stare mentală extrem de concentrată, care conduce la productivitate (n.r.).
 2. *Flow* (engl., în original) (n.tr.).

Traversezi străzile întunecate cu mâinile în buzunare, precum James Dean în faimoasa fotografie, în timp ce retrăiești cele mai bune momente ale concertului. Ești mulțumit și ai multe idei noi pe care vrei să le pui în practică la următoarele repetiții și live-uri.

Ajuns acasă, te arunci pe canapea și bei o limonadă rece pe care ți-ai făcut-o în acea după-amiază și care te aștepta în frigider. În timp ce te uiți de la fereastră înspre oraș, răspunzi la câteva mesaje venite de la cei care au fost la concert. Le mulțumești pentru amabilitatea lor. Răspunzi și câtorva prietene: una vrea să beți o cafea pentru a-ți povesti despre un proiect, cealaltă îți propune să mergeți împreună la cinema și apoi la cină pentru a schimba păreri despre filmul vizionat.

Închizi telefonul și te bagi în pat. A fost o zi lungă și plină de lucruri emoționante. Ești mulțumit că ai doar pentru tine salteaua de un metru patruzeci, așa că te poți întinde după bunul-plac. Adormi imediat.

Lumina orbitoare a dimineții te trezește. Intri sub duș și, când șuvoiul fierbinte îți mângâie tot corpul, în capul tău se aude o nouă melodie, foarte proaspătă și originală, pe care o vei încerca la următorul concert. În același timp îți trece prin minte un exercițiu nou pe care îl vei propune la grupele tale de la Conservator.

Te îmbraci cu haine curate și îți pregătești micul-dejun după inima ta, acompaniat de o melodie dată la volum maxim, care te binedispune.

În timp ce îți bei cafeaua tare și neagră, așa cum îți place, treci în revistă tot programul de astăzi. Ai multe de făcut, dar te simți plin de energie. Iubești viața. Ai control asupra timpului tău, asupra greșelilor și succeselor tale, iar asta te încântă.

Ieși în stradă cu entuziasmul unui călător care ajunge într-un oraș necunoscut. Ce surprize și revelații îți pregătește ziua de azi? Pe cine vei întâlni? Viața este o aventură emoționantă!

Spiritul acestui solist nu este destinat doar muzicienilor de jazz. Este la îndemâna oricui, indiferent de talentul sau profesia sa, deoarece depinde mai ales de contextul existenței tale, adică de modul în care te hotărăști să o vezi și să o trăiești.

Scopul acestei cărți, printre altele, este acela de a demonta unele subiecte false. Și unul dintre ele este faptul că viața nu se trăiește în singurătate.

Cu toții cunoaștem oameni care se luptă în relații pline de neînțelegeri, resentimente sau plictiseală. Și nu vorbesc doar despre relațiile de cuplu. Există și grupuri de prieteni care sunt susținute de obiceiuri și rutine; sau cunoștințe care simt obligația să meargă în vizită la rudele lor, fără niciun entuziasm, purtând pe umeri întreaga conștiință și vinovăție atunci când, într-o zi de duminică, nu trec să le vadă.

Ce legătură au toate acestea cu împlinirea personală? Niciuna.

A fi fericit sau mulțumit nu depinde de cine ai lângă tine, ci de cum te tratezi pe tine însuși. Dacă trăiești în acord cu idealurile proprii, dacă te respecti și ai grijă de tine, dacă nu te mulțumești cu o existență plictisitoare și repetitivă, atunci „al tău este Pământul și tot ce este în el”, așa cum spunea Rudyard Kipling în poemul său *Dacă*.

Există multe teorii despre ce are nevoie o persoană și, în calitate de psiholog cu peste cincisprezece ani de experiență, am văzut tot felul de situații. Cu toate acestea,

majoritatea oamenilor uită că destinul lor vine ambalat în recipiente individuale și exclusive. Doar tu ești responsabil pentru calitatea vieții tale. Nimeni nu poate veni să te salveze și, din același motiv, nimeni nu îți poate distruge existența fără permisiunea ta.

Solozofia este arta de a te simți complet și de a te bucura singur de viață.

Pentru asta, pe parcursul acestei cărți vei învăța următoarele:

- să scapi de prejudecățile și ideile false despre cum „trebuie” să trăiești și să relaționezi;
- să preiei controlul asupra propriului destin, fără ca acesta să depindă de nimic altceva decât de propriile decizii și alegeri;
- să faci față propriului destin cu umor, provocare și dragoste pentru tine însuși;
- să te conectezi cu propriile dorințe și priorități vitale pentru a deveni cel mai bun prieten al tău;
- să-ți crești stima de sine prin dezvoltarea propriilor abilități și pentru a duce la bun sfârșit ceea ce vrei să faci pe acest pământ.

O lecție preliminară de solozofie este că „a fi singur nu este același lucru cu a te simți singur”. În această privință, în engleză există o diferențiere importantă între două concepte: *loneliness* și *solitude*. Prima se referă la singurătatea nedorită, la insuficiență și la tristețe. A doua este o stare asumată de tine, pentru că vrei să fii stăpânul propriului timp și spațiu și dorești să dai prioritate creativității și interacțiunii libere cu ceilalți.

Scopul meu este ca, atunci când vei închide această carte, să fii un excelent singuratic în toate situațiile vieții. Pentru a reuși, acest ghid practic îți va oferi cheile pentru a te dezvolta și a te bucura fără atașamente sau regrete.

Cicero a spus: „Nu sunt niciodată mai puțin singur decât atunci când sunt singur.” Desigur, te ai pe tine însuși. Oare există o companie mai bună?

Îți urez bun-venit la acest curs de solozofie!