

LBRIS



We know
books

Honjok
The Art of Living Alone
Francie Healey

Copyright text pentru părțile 2, 3 și 4 © 2020 Francie Healey
Copyright text pentru partea 1 © 2020 Eddison Books Limited
Copyright design © 2020 Eddison Books Limited
Design copertă Two Associates
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
Tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19
Mobil: 0770 408 924
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Honjok
Arta de a trăi singur
Francie Healey
Introducere de Crystal Tai

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Carmen Ștefania Neacșu

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Mirela Petrescu
Corector: Rodica Crețu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HEALEY, FRANCIE

Honjok, Arta de a trăi singur / Francie Healey; introd. de
Crystal Tai; trad. din lb. engleză: Carmen Ștefania Neacșu. -
București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-7683-2

I. Tai, Crystal (pref.)

II, Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)

316

H O N J O K

Arta
de
a trăi
singur

Francie Healey
Introducere de Crystal Tai

LITERA
București



CUPRINS

1

Triburi de câte unul 7

Cine sunt acești honjok din Coreea de Sud?

2

O stare de spirit: singur sau solitar? 37

Singur sau solitar? • Să examinăm singurătatea • Eticheta de singuratic • Definiția solitudinii pentru tine • Spectrul introversiunii și extraversiunii • Nevoia de apartenență

3

Arta conștientizării 79

Timp de reflecție • Sine adevărat vs sine fals • Fă cunoștință cu tine • Observă cum te simți • Cultivă o minte curioasă • Fii autorul propriei povești • Clădește-ți valoarea

4

Acte de solitudine 121

Îmbrățișează timpul în solitudine • Creează ritualuri de îngrijire personală • Introspecție și jurnal • Meditație • Mișcare meditativă • Plimbări în natură • Explorează-ți latura creativă • În căutarea aventurii • Mâncatul singur • Honjok ca mod de viață

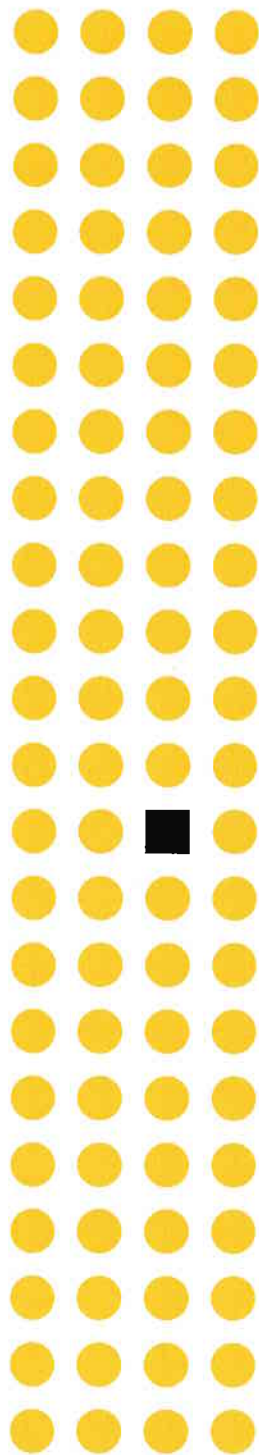
Indice 158

Credite 160



2

O STARE
DE SPIRIT:
SINGUR SAU
SOLITAR?



SINGUR SAU SOLITAR?

Modul tău de a privi singurătatea ține de percepția ta personală. Sunt persoane care pun semnul egal între „solitar“ și „singurătate“ și consideră că acestea două se suprapun; sunt alte persoane cărora perspectiva unui spațiu personal și a unui timp doar pentru sine le aduce liniște sufletească, ele văzând solitudinea ca pe o experiență care le aduce bucurie, mai multă libertate și mai puține restricții.

Dicționarul oferă definiții diferite pentru cuvântul „solitar“. Sensul fundamental este acela de „a nu avea pe nimeni altcineva prezent; a fi lipsit de companie“. Sau mai poate însemna a fi „pe cont propriu“ referitor la o anumită perspectivă sau provocare, în sensul că ești „lipsit de ajutor“, „lipsit de sprijin“. A treia definiție a lui „solitar“ este „izolat și singuratic“. Aici deja avem de-a face cu un salt de la sensul neutru la unul în mod clar negativ.

Similar, în mintea noastră putem defini faptul de a fi solitar ca fiind o experiență pozitivă, neutră sau negativă, în funcție de cum suntem, de ce simțim (față de noi și față de ceilalți), de vârsta și de experiența noastră de viață personală, de circumstanțe și așteptări culturale.

De pildă, am putea constata că apreciem mai mult timpul petrecut în singurătate pe măsură ce înaintăm în vârstă. Fără îndoială, există tot felul de interpretări sociale și emoționale ale solitudinii.

O stare de spirit: singur sau solitar?

În schimb, cuvântul „singur“ e mai puțin subiectiv, deși experiența singurătății poate fi subiectivă. În dicționar, definiția acestui cuvânt e în mod specific negativă: „Nefericit din cauză că nu are prieteni sau companie“. E limpede că unul dintre aceste cuvinte depinde de percepția noastră; celălalt în schimb e pur și simplu trist, dureros și absolut. Nimeni nu vrea să fie singur, însă multă lume se simte bine în solitudine.

Sigur că dacă ne gândim la oamenii pe care îi iubim cel mai mult, e puțin probabil că ne-am putea dori să-i vedem ca fiind singuri. Însă dacă îi vedem ca fiind solitari (lipsiți de compania cuiva), imaginea e mai puțin descurajatoare și mai acceptabilă.

O STARE DE SPIRIT

Indiferent dacă ne simțim confortabil sau inconfortabil cu solitudinea, a fi solitar este o stare de spirit. Unora le place să fie doar cu ei înșiși, se bucură de acel timp și acel spațiu pe care îl au doar pentru ei. Alora le vine greu să fie doar cu ei înșiși; au nevoie să simtă confortul companiei altor persoane.

Pentru unii, a fi singur reprezintă o oportunitate de a reflecta în tihnă, o ușurare a presiunilor copleșitoare ale vieții de zi cu zi. Pentru alții, a fi singur e totuna cu a fi nedemn de compania celorlalți, iar liniștea solitudinii e ceva care îi sperie, în loc să îi bucure.

Și acesta este aspectul cel mai important: solitudinea este o alegere, singurătatea nu.

SĂ EXAMINĂM SINGURĂTATEA

Fiecare dintre noi – indiferent dacă suntem într-o relație sau nu – se va simți singur la un moment dat în viață. Singurătatea este un fenomen universal. Dar ce anume este ea? În general, sentimentul de singurătate vine dintr-o lipsă a sprijinului social. Este o reacție emoțională inconfortabilă și neplăcută la izolare și oglindește discrepanța dintre nivelul de contact social pe care îl dorește cineva și nivelul de contact social de care are parte. Singurătatea este sentimentul opus mulțumirii sufletești simțite în solitudine. Ea este un fel de durere socială; o nevoie neîmplinită; un sentiment de neliniște generat de o absență a legăturilor sociale.

Singurătatea este o gaură goală, care poate fi umplută doar cu o anumită conexiune, fie ea o conexiune cu ceilalți sau o conexiune cu sine însuși. În schimb, timpul petrecut în solitudine poate fi exact opusul, el creând un spațiu mult dorit, într-o lume care e „mereu ocupată”. Așadar, în solitudine se poate găsi mângâiere, în schimb singurătatea este, în general, o experiență mai dureroasă.

Ironia e că progresele tehnologice ne-au oferit posibilitatea de a ne satisface diverse nevoi fără să fie nevoie de interacțiune umană – sau cu o minimă interacțiune. În mod paradoxal, avem capacitatea de a ne conecta cu rețele sociale mult mai mari. În acest fel, conexiunea digitală sporită ne poate conduce de fapt la o conexiune umană mai mică, provocându-ne o mai mare singurătate în ciuda sporirii conexiunii virtuale.

**„Singurătatea
este sărăcia sinelui;
solitudinea este
bogăția sinelui.”**

MAY SARTON

Singurătatea mai este cauzată și de o situație sau circumstanță, caz în care este trecătoare. Lucruri precum doliul, despărțirile, pensionarea, mutarea într-o locuință nouă sau schimbarea locului de muncă pot provoca o singurătate situațională, și la fel se întâmplă în cazul părinților singuri, care au un contact minim cu alți adulți, sau când o boală sau infirmitate nu permite unei persoane să interacționeze cu alți oameni. Să spunem că te-ai mutat într-un oraș nou și rămâi singur după ce partenerul tău pleacă la muncă; într-o astfel de situație resimți o singurătate de circumstanță, dar sentimentul acela va trece.

Însă, dacă singurătatea devine cronică – definită de psihologi ca având o durată mai mare de doi ani – ea se poate transforma într-un risc pentru sănătatea mentală și fizică deopotrivă.

UN SENTIMENT NESĂNĂTOS

Dacă timpul petrecut în solitudine poate avea un efect pozitiv asupra sănătății noastre, cercetările arată că singurătatea poate avea un efect advers asupra sănătății, unele rapoarte sugerând că singurătatea poate fi la fel de rea pentru sănătatea noastră precum fumatul sau obezitatea. În 2018, prim-ministrul britanic Theresa May a lansat prima campanie națională menită să pună capăt singurătății, pe care a numit-o „una dintre cele mai mari provocări la adresa sănătății din vremurile noastre”. Conform cercetărilor efectuate de Oficiul Național pentru Statistică al Marii Britanii, adulții foarte tineri

O stare de spirit: singur sau solitar?

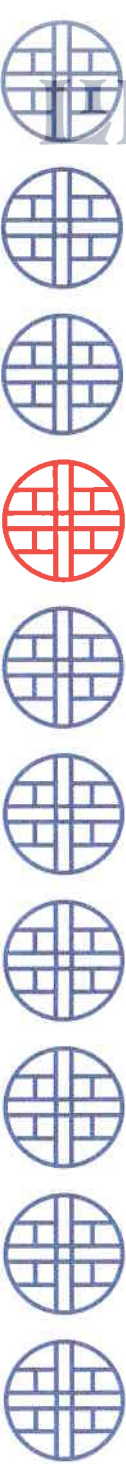
cu vârste între 16-24 de ani au raportat că se simt singuri mai frecvent decât cei din grupurile de vârstă mai mari. Iar cei cu o sănătate precară au raportat că resimt singurătatea mai des decât cei cu o sănătate bună.

Singurătatea poate duce la anxietate și depresie, însă depresia îl face pe suferind și mai puțin înclinat spre interacțiuni sociale, ceea ce îi amplifică sentimentul de singurătate, creând astfel un cerc vicios al disperării. Și, fiindcă oamenii care se simt singuri sau deprimați se pot simți rușinați din cauza sentimentelor acestora, ei pot ajunge să evite orice demers prin care ar putea obține ajutorul disponibil.

Ironia este că cei care se simt singuri în acest mod nu sunt, de fapt, singuri. Există mulți alții care se simt la fel de singuri. Conform statisticilor, între 5% și 10% din populație s-a simțit singură anul trecut, cei tineri raportând un sentiment mai pronunțat de singurătate și de izolare decât cei de vârstă mijlocie, în ciuda faptului că au rețele mai extinse (Studiul despre îmbătrânire și sănătate mentală, februarie 2019).

LIPSA CONEXIUNII

Dar nu trebuie să fii izolat ca să te simți singur. Singurătatea e legată de absența conexiunii mai mult decât de absența oamenilor. Căci te poți simți extrem de singur fiind înconjurat de oameni, și totuși mulțumit atunci când ești doar tu cu tine.



Te poți simți singur în ciuda faptului că te afli într-o relație. Te poți simți singur în ciuda numeroșilor prieteni. Când te simți singur, tânjești după compania altora și te simți izolat, indiferent dacă ești sau nu înconjurat de oameni. De aceea, oamenii care se confruntă cu sentimentul singurătății au raportat adesea că, deși erau înconjurați de oameni, se simțeau mai singuri ca niciodată.

În schimb, poți să fii în deplină solitudine și cu toate acestea să simți conexiunea cu ceilalți și sprijinul lor. Când știi că ai relații care îți oferă susținere, te poți simți mai bine în momentele în care ești doar tu cu tine. În egală măsură, dacă nu ai o rețea de sprijin prea dezvoltată, poți totuși să te simți suficient de în siguranță și fericit în propria piele și în propria companie încât faptul de a fi singur să nu îți provoace deloc sentimente de singurătate. Așa se simt cei din „triburile de câte unul“ din cultura honjok. Dacă însă te simți totuși singur, ce e de făcut în privința asta?

COMBATEREA SINGURĂȚII

Pentru a alina suferința socială provocată de singurătate trebuie să cauți și să dezvolti legături sociale, iar în același timp să înveți să creezi o mai bună legătură cu tine însuși. Și nu e nevoie să ai legături cu o mulțime de oameni ca să te simți mai puțin singur.

Conform cercetărilor, avem nevoie doar de una-două persoane în viața noastră în prezența cărora putem fi noi înșine ca să simțim că avem o susținere și o conexiune suficientă.

CUM FACEM FAȚĂ SINGURĂȚII

Conștientizarea sentimentului de singurătate reprezintă primul pas pentru a ieși din această stare. Odată ce ai acceptat că te simți singur, poți să faci pași mici în direcția unor schimbări line, precum:

- * Să capeți încredere în tine învățând cum să interacționezi mai bine cu oamenii.
- * Să te conectezi online cu oameni care gândesc la fel ca tine.
- * Să sporești interacțiunea socială înscriindu-te la cursuri din orașul tău sau aderând la diverse grupuri.
- * Acțiunile de voluntariat oferă o modalitate minunată de a întâlni oameni noi, iar faptul de a-i ajuta pe alții îmbunătățește starea mentală și amplifică starea de bine.
- * Să-ți iei un animal de companie sau să te interesezi despre terapia prin animale de companie sau „terapia cu ajutorul animalelor“
- * Să înveți să-ți placă propria ta companie recurgând la autocompasiune și autoacceptare ca metode de intervenție.

