

# LBRIS

Nika Vázquez Seguí

We know  
books

SOLOSOFÍA

*El arte de sentirse completo y disfrutar de la vida en solitario*

© del texto: Nika Vázquez Seguí, 2022.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2022

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL All rights reserved.

Credit foto copertă: © Michal Sanca/Shutterstock.com

© 2023 by Editura Lebăda Neagră  
pentru prezenta ediție în limba română

Această carte este protejată de legile copyrightului. Reproducerea, multiplicarea, punerea la dispoziția publică, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea deținătorului copyrightului constituie încălcări legislative cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

[www.blackswanpublishing.ro](http://www.blackswanpublishing.ro)

Editura Lebăda Neagră  
Iași, Str. Plopii fără Soț, nr. 45, 700273

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VÁZQUEZ SEGUÍ, NIKÁ

**Solozofia: arta de a te simți complet și de a te bucura singur de viață** / Nika Vázquez Seguí; trad. din lb. spaniolă de Ana-Maria Babușcă. - Iași: Lebăda Neagră, 2024

ISBN 978-630-330-030-6

I. Babușcă, Ana-Maria (trad.)

159.9

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**  
.....

<i>Prolog: Fericirea solistului de jazz</i> .....	7
<b>1. VARIATA ARTĂ DE A FI SINGUR</b> .....	13
Ce este solozofia? .....	13
A fi singur nu înseamnă a te simți singur .....	23
Rețeta lui Pascal .....	31
<b>2. DRAGOSTEA NU ESTE DOAR UN LUCRU ÎN DOI</b> .....	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
<b>3. A TRĂI CU CELE CINCI SIMȚURI</b> .....	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 Csíkszentmihályi<sup>1</sup> o numește *flux*<sup>2</sup>.

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 ieși 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.

Leși 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 însuți. 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!

## 1. VARIATA ARTĂ DE A FI SINGUR

---

### CE ESTE SOLOZOFIA?

Dacă citești aceste rânduri, este pentru că tu sau cineva care ți-a dăruit această carte a considerat că a fost scrisă pentru tine. Poate pentru că ești solozof și nimeni nu ți-a spus asta până acum. Sau poate pentru că viața ta este prea atașată, legată și unită de ceilalți și trebuie să devii conștient de această nouă filozofie de viață.

Oricare ar fi motivul, ai în mâinile tale un manual și o foaie de parcurs pentru a te bucura de tine așa cum nu credeai că poți și în situații pe care nu ți le-ai fi imaginat vreodată.

Definiția *solozofiei* ar putea fi exprimată ca arta și înțelepciunea de a te simți complet și de a te bucura singur de viață.

Așa cum Erich Fromm a revoluționat conceptul de iubire, descriindu-l ca pe o artă pe care trebuie să o practicăm și să încercăm să o îmbunătățim zi de zi, arta de a te bucura singur de viață nu este ceva care se întâmplă peste noapte, cu atât mai mult dacă nu ai simțit niciodată nevoia să o faci. Pentru a o pune în aplicare, la finalul fiecărui capitol vei găsi câteva exerciții care te vor ajuta să te cunoști puțin mai mult din exterior spre interior și să dezvolți această artă revoluționară.

Înainte de a continua, este important să facem diferența între a fi solozof și a fi singuratic. Un singuratic nu are nevoie de alții în viața sa și nici nu se bucură de compania lor, nu-i place să-și împărtășească interesele, hobby-urile sau gusturile cu semenii săi. Întotdeauna caută spații și locuri izolate, iar simpla prezență a unei alte persoane îi provoacă repulsie sau îl pune în alertă.

Însă, un solozof este o persoană care se bucură de o viață în tovarășie. Are relații sănătoase și își împărtășește temerile, curiozitățile și anecdotele cu cei dragi. Este și o persoană care știe să se asculte pe sine. Se cunoaște bine și știe de ce are nevoie în orice moment; pentru aceasta își caută spațiile și momentele, respectându-se și îngrijindu-se cu bunătate și afecțiune.

O altă calitate pe care o are o persoană care trăiește în concordanță cu solozofia este aceea de a nu judeca sau condamna cu prejudecăți nici pe ceilalți, nici pe sine. De multe ori ne oprim sau ne inhibăm atunci când trebuie să luăm decizii din cauza a „ceea ce vor spune” ceilalți. Probabil că există oameni care își dau cu părerea și judecă ceea ce faci, dar cel care trăiește experiențele și cel care le ia cu sine ești tu. Nimeni nu este în locul tău (cum vom vedea în capitoul 3), nimeni nu poate ști cum te simți sau de ce ai nevoie. Doar tu.

În procesul de căutare a fericirii și de a o simți în micile acțiuni zilnice pe care le întreprindem, vom lucra pentru a descoperi ce ai nevoie și cum să faci, astfel încât să nu suferi sau să te simți vinovat de ceea ce spun sau gândesc alții.

A decide să-ți urmezi propriul stil de viață înseamnă să-ți asumi că vei reflecta și vei decide de unul singur asupra

a ceea ce vrei să faci cu orele din zi, cu viața ta. Asta poate duce la a nu fi înțeles de marea majoritate a oamenilor.

În eseuul său *The Expulsion of the Other*, Byung-Chul Han face referire la disconfortul care vine odată cu urmărirea tendinței majorității, lăsând deoparte propria natură, cea care ne face autentici. Filozoful coreean consideră că urmărirea acestei tendințe de turmă reprezintă neajunsul societății actuale și începutul multor psihopatologii pe care le experimentăm în zilele noastre.

Nu este vorba de urmarea unor mode, norme, stereotipuri sau tendințe. Ceea ce își dorește solozofia este să înveți să te conectezi mai mult cu esența ta, cu cine ești cu adevărat și să decizi de unul singur unde vrei să ajungi.

### Dedică-ți timp

Ai terminat programul. Închizi computerul, îți strângi lucrurile de la birou sau din magazin, stingi luminile, închizi ușa și pleci acasă. Dar înainte treci pe la supermarket ca să cumperi lucrurile pe care le ai notate pe listă. Ajungi acasă, îți saluți copiii și partenerul și povestești despre acea zi în timp ce pregătești cina. Când ați terminat de mâncat, fiecare merge în camera lui, și tu, în sfârșit, te așezi pe canapea. Este timpul să verifici rețelele sociale, chaturile cu prietenii și mesajele pe care le-ai primit în timpul zilei, la care nu ai reușit să răspunzi cu calm, iar când te ia somnul, te duci la culcare.

Și așa, zi de zi, trec lunile care se transformă în ani.

Până când vine un moment în care, fără să știi cu adevărat cum sau de ce, simți că plictiseala, saturația și

reticența îți invadează corpul, din măruntaie, din suflet. Simți că viața îți scapă printre degete și nu ai gustat-o, nu ai simțit-o. Îți dai seama că, în toți acești ani, nu te-ai „așezat să te simți” nici măcar un moment.

Când ești prins în vârtejul vieții cotidiene, îți este aproape imposibil să găsești un moment pe care să ți-l dedici ție însuși. Ești prins de urgențe și uiți de lucrurile importante. Când se întâmplă asta, apar nemulțumirea și disconfortul emoțional, așa cum spune Stephen Covey<sup>1</sup>.

Descopăr frecvent că nu suntem capabili să diferențiem ceea ce este important de ceea ce este urgent în viața noastră sau în viața altora. De obicei, ne îmbrăcăm costumul de pompier și ne dedicăm stingerii incendiilor, atingerii termenelor-limită, cu nopți nedormite, și satisfacerii nevoilor celorlalți. O viață trăită astfel ne aduce într-o stare de suprasaturație, fără a avea timp nici măcar pentru a ne gândi la cel mai bun mod de a prelua controlul și de a rezolva situația în care ne aflăm.

A uita de noi înșine și a pune ceea ce este urgent înaintea a ceea ce este important înseamnă a uita esențialul vieții noastre: starea noastră de bine.

Solozofia te invită să trăiești în continuare în armonie cu ceilalți, fără a renunța sau a-ți ipotoca timpul și spațiul. În concluzie, te învață că pentru a fi fericit este important să găsești un echilibru între ceea ce oferi altora și ceea ce îți oferi ție.

1. Educator, autor, om de afaceri și vorbitor american (1932-2012). Cea mai populară carte a sa este *The 7 Habits of Highly Effective People* (*Cele 7 obiceiuri ale oamenilor extrem de eficienți*) (n.r.).

## Ori ești solozof, ori ești judecător

Când discutam despre conceptul acestei cărți cu Anna Periago, editorul meu, am vorbit și despre dificultățile pe care le întâmpină oamenii în a aplica solozofia. Am fost de acord că unul dintre obstacole este prejudecata de a face lucrurile singur.

Cu toate acestea, societatea chiar acceptă și înțelege că anumite lucruri le facem singuri. De exemplu, se pare că mersul de unul singur la cinema este ceva pe care încetul cu încetul l-am integrat în conștiința noastră și nu ni se pare ciudat să auzim că cineva a mers la cinema să vadă un film interesant pentru el, neînsoțit.

Este posibil ca la început mintea noastră să pună întrebări de genul „și nu ai găsit pe nimeni care să fi vrut să te însoțească?” sau „filmul a fost atât de ciudat?”. Dar tăcem și presupunem că, de exemplu, toți avem programe haotice, astfel întâlnirea cu cineva poate fi dificilă. În regulă; atunci mersul de unul singur la film nu va mai părea ciudat, nici când noi o vom face, nici când vom auzi că alții o fac.

Dar nu același lucru se întâmplă cu alte activități precum a merge la teatru, a mânca la un restaurant bun sau a călători. Când auzim că cineva a făcut-o de unul singur, rămânem perplecși; avem o anumită senzație de groază, rușine, și panica ne cuprinde când ne imaginăm în acea situație.

Ce face ca anumite acțiuni să le considerăm valide, adecvate sau acceptabile, iar pe altele șocante? Ce face ca mintea noastră să respingă simpla idee de a ne imagina că le facem?