

# Estils

## Sabem estar sols?



Estar sol no és el mateix que sentir-se sol: analitzem amb tres experts per què ens costa tant valorar la companyia d'un mateix

AURE FARRAN I LLORCA  
BARCELONA

La soledat és un sentiment molt complex i aprendre a gestionar-lo és un dels grans reptes de la societat d'avui. Estar sol i sentir-se sol són dos conceptes diferents i, tot i que habitualment es vinculi la soledat al fracàs, aprendre a estar sol és, en realitat, un senyal de maduresa, d'autonomia i de riquesa personal. D'això parla *A solas* (Zenith), un llibre de la psicòloga Silvia Congost que reivindica descobrir el plaer d'estar sol amb un mateix i ofereix eines pràctiques per entrar en contacte amb els espais individuals, que són tan importants i necessaris.

Si parlem de soledat, la primera gran pregunta és: per què ens fa por estar sols? "Perquè ho relacionem amb l'abandó i, en conseqüència, amb un perill de mort. És una qüestió biològica del nostre cervell, heretada de quan vivíem a les caveres i ser expulsats de la tribu podia significar la mort", afir-

ma Congost. I, per altra banda, el factor social també té molt de pes en aquesta por. "Es vincula estar sol amb no tenir parella, fet que s'interpreta com una desgràcia quan no hauria de ser així. Per aquest motiu, intentem evitar-ho sense ni tan sols tenir en compte el preu que paguem per no estar sols". Hi coincideix Magda Sallés, psicòloga i directora del centre Atia Psicologia: "Des que naixem necessitem els altres per viure", però la personalitat de cadascú influeix en com és de gran aquesta necessitat. "Els que saben estar sols -afirma Sallés- són les persones que tenen objectes interns que els acompanyen sempre, encara que sigui el record de persones que ja no hi són". Sallés reconeix que, sovint, la soledat es viu com un desemparament emocional i comporta sentir-se buit.

### Aprendre a estar sol

Silvia Congost també és experta en autoestima i dependència emocional i assegura que es pot aprendre a estar sol i gaudir-ne. De fet, recomana "aprendre'n fins que en gaudim". "Estar sols

és estar amb nosaltres mateixos, tenir una relació sana amb un mateix, saber omplir el nostre temps, connectar amb el que sentim, conèixer-nos millor... Això és bàsic perquè puguem tenir una relació satisfactòria i sana amb els altres". Magda Sallés s'hi suma: "Podem practicar estar sols. És un exercici que hauríem de fer tots per saber estar bé amb un mateix. Sovint no voler estar sols ve de la necessitat de no escoltar-nos a nosaltres mateixos, perquè això comporta veure el que no ens agrada de la nostra vida. Per això cal practicar per aprendre'n -i recomana començar de mica en mica-. Podem fer tasques o accions més intel·lectuals com llegir o escoltar música sols".

Silvia Congost també aconsella atrevir-se a experimentar la soledat, buscant moments per a nosaltres i enfrontant-nos a aquestes pors que ens allunyen d'aquest estat de connexió amb un mateix que pot ser tan enriquidor. Evidentment no és un procés fàcil, i hi ha personalitats més dependents que d'altres. Per a l'autora d'*A solas*, també és important entendre que no tenir pare-

lla no vol dir estar sol al món. "Hem de tenir vida social, tenir una xarxa de relacions que sigui important, amb la qual connectem en temes rellevants per a nosaltres. Sentir que som importants per a algú és una necessitat bàsica que tots hem de tenir coberta. Però això no és incompatible amb ser capaços d'estar sense ningú al costat en determinats moments. També hi hauríem d'estar a gust i còmodes".

Per la seva banda, Francesc Torralba, director de la Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull i autor del llibre *L'art de saber estar sol* (Pagès Editors), afegeix que per aprendre a estar sol "només hi ha una via: la pràctica". "Soc partidari de tenir la petita ració de soledat diària o setmanal i saber fruit-ne intensament. La soledat no és estar aïllat dels altres. És una experiència emocional".

### 'Sentir' i 'estar', la gran diferència

Tot i entendre la teoria, el cert és que hi ha moltes persones que se senten soles, especialment persones que s'han trobat en aquesta situació de manera no desitjada. I aquí rau la clau de volta.

**LA HISTÒRIA DELS ARZAK, EN UN DOCUMENTAL**

Juan Mari Arzak i la seva filla Elena són els protagonistes del documental *Arzak. Since 1897*, presentat aquesta setmana, segons ha explicat Efe. Tot i que encara no té data

d'estrena, el film recorre la trajectòria del pare de la nova cuina basca i la feina de la seva filla, que fa anys va recollir el seu testimoni. Dirigit per Asier Altuna, té com a

protagonistes Juan Mari i Elena Arzak, però també Ferran Adrià, Joan Roca, Karlos Arguiñano o Andoni Luis Aduriz, a part de tot l'equip del Restaurant Arzak.



MARI FOUZ

Francesc Torralba precisa que “hi ha la soledat imposada i la soledat buscada”. “La primera no és desitjable, però pot arribar en la vida, mentre que la segona la busquem com un petit bàlsam per a l'ànima”, diu. I destaca que, “en efecte, la soledat sobrevinguda és la més difícil d'assumir i de digerir emocionalment”. “L'altre que ha marxat ha deixat un buit que ningú no pot omplir, perquè cada persona és única i diferent. El que causa patiment és el sentiment d'absència”. Congost diu: “És una soledat complexa d'entrada, perquè implica un dol. Connectem amb la soledat quan enyorem la persona que ja no hi és i ara ens hem d'adaptar a una nova realitat. Però segurament no estem sols, només estem sense aquella persona, però és probable que en tinguem moltes d'altres (amb una relació diferent). I si no les tenim, hem de treballar per tenir-les”.

D'altra banda, hi ha persones que busquen estar soles. Magda Sallés diu que de vegades és difícil saber conscientment si la persona que està sola ho ha decidit o les circumstàncies de la vida l'hi han portat. “Nosaltres som éssers socials i la soledat,

en realitat, no és normal. Hi ha persones que eviten el contacte perquè les relacions humanes són molt complicades i prefereixen no patir”. Torralba ho corrobora: “La soledat ens fa por perquè suscita trobar-se amb un mateix, i davallar al fons d'un mateix sempre causa por. Explorar el castell interior de l'ànima sempre és difícil. No saps què et trobaràs ni amb quants dimonis interiors hauràs de lluitar. Preferim quedar-nos a la ronda del castell i guaitar els altres, consumir vides alienes”.

Una altra qüestió és que ens podem sentir sols encara que estiguem envoltats de gent. “És una realitat força comuna”, indica Silvia Congost, que diu que “hi ha molta gent que està en una relació de parella en la qual se sent profundament sola i allunyada de l'altre. Aquesta és una soledat força dura. I és que et sents sol quan t'adones que no hi ha ningú al teu voltant per a qui sentis que ets important. En canvi, estar sol és estar i connectar amb tu mateix”.

**LA SOLEDAT EN UN MÓN CADA VEGADA MÉS CONNECTAT**

I quan parlem de soledat al segle XXI la gran paradoxa és que en el nostre món tan connectat d'avui sovint aquest fet, en lloc d'ajudar-nos a sentir-nos menys sols, emfasitza aquest sentiment. La psicòloga Silvia Congost reconeix que les xarxes socials, per exemple, “ens ajuden a estar més connectats al moment i amb persones que poden estar en qualsevol punt del món, un fet que abans era impensable”. “Però cal vigilar de no perdre la pràctica i l'habilitat de les relacions en directe, perquè, si no, a la llarga pot ser molt negatiu”. Per la seva banda, Magda Sallés es fixa en els adolescents i alerta que “tot i que es passen el dia connectats, viuen en un món virtual i estan totalment aïllats perquè no poden contactar amb la realitat i això fa molt mal”. Finalment, el filòsof i teòleg Francesc Torralba és encara més contundent i afirma que “la desconexió s'ha convertit en el pecat capital de la postmodernitat”. “Cal estar permanentment en línia. Prendre's el luxe de desconectar-se està mal vist, si no és per prendre alè i tornar a l'àgora digital amb més força i energia”. I encara afegeix que “aquesta hiperconnectivitat ens buida de significat perquè la connexió ens enllaça amb els que estan més lluny, però molt sovint ens fa ser indiferents amb els que tenim a prop”.