

# A SOLES

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Cultura**

© 2019 Silvia Congost Provensal

© 2020 Joan-Josep Miracle, per la traducció

© Sunnybeach, per la imatge de portada

© 9 Grup Editorial, per l'edició

Angle Editorial

c. Mallorca, 314, 1r 2a B / 08037 Barcelona

T. 93 363 08 23

[www.angleeditorial.com](http://www.angleeditorial.com)

[angle@angleeditorial.com](mailto:angle@angleeditorial.com)

Disseny de cobertes: Nuria Zaragoza

Disseny d'interior i maquetació: Cristina Serrano

Primera edició: juliol de 2020

ISBN: 978-84-18197-07-9

DL B 11515-2020

Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,  
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,  
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,  
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,  
sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

Silvia Congost

# A SOLES

**Descobreix el plaer d'estar amb tu mateix**

Traducció de Joan-Josep Miracle

 Angle Editorial

Un dia vaig haver de deixar-me anar i aferrar-me molt fort a mi mateixa.

Tenia pors. Moltes. Però em vaig adonar que les ales em perdien força, que les plomes se m'enredaven amb les subtileses d'un dia a dia tènue, que la màgia que habitava la meva vida es diluïa sense més ni més...

I ho vaig fer. Sí. Vaig pujar a la muntanya dels meus somnis perduts, vaig inhalar aquesta olor que gairebé havia oblidat, vaig tapar suaument els ulls a la por i vaig fer un pas cap al buit.

En tan sols un moment, els ulls ho van comprendre. Em van explicar que aquest buit que havia temut tant estava ple. Absolutament ple fins a l'infinit de tot el que hauria pogut imaginar. Ple de totes les històries, de totes les paraules, de totes les persones, de totes les opcions, de tots els colors. Ara ho sé. Sempre va estar-ho, encara que jo no ho veiés. Sempre n'està per a tothom, encara que no aconseguim veure-ho. Però si volem descobrir el que amaga la màgia del buit, hem d'aprendre a deixar-nos anar, a aferrar-nos fort a nosaltres mateixos i a confiar que, si ens estimem de veritat, la vida també ens estimarà.

# INTRODUCCIÓ

Si miro enrere, des que vaig tenir la primera relació important, aquella en què vaig acabar creant una dependència emocional, recordo haver estat molt poc temps sola. Hi vaig estar, i em penso que no ho vaig portar malament, però, al cap i a la fi, va ser poc temps. Sense adornar-me'n, vaig anar encadenant una relació amb una altra. Totes em van aportar moltes coses, però es van anar marcint lentament. Fins que al final ha arribat un moment en què, no sé si per atzar o per una qüestió de necessitat, ho he aconseguit. He arribat a viure això que la majoria temem i que estava convençuda que era imprescindible per créixer i enfortir realment l'autoestima. Aprendre a estar sols és una assignatura que no s'esmenta mai i que, tanmateix, en experimentar-la, deixa en nosaltres un llegat que agraïrem durant tota la vida.

Enfrontar-nos a la foscor dels diumenges a la tarda, al silenci de les nits d'estiu, als «ho sento, ja he quedat» dels contactes, a la vergonya de demanar taula per a un, o d'anar al cine sol, o d'anar a sopar i ser l'única persona de tot el grup sense parella, a les mirades compassives dels altres, a les trobades en família sense acompanyant, a la tristesa d'organitzar des de la resignació un viatge sol, a les parelles enamorades que de sobte es multipliquen al teu voltant i es mostren més afectuoses que mai, més felices, més somrients... De sobte, el teu cervell només veu tot el que vol tant i no aconsegueix tenir, el que ha perdut, potser perquè s'ho ha carregat i viu ofegat per la culpa, potser perquè el van deixar i s'instal·la en la negació, en la ràbia, en l'aflicció o el victimisme.

Que s'acabi una relació de parella pot ser una experiència molt diferent en funció de com la interpretem. Pot suposar un alliberament enorme i la tornada a la vida; aconseguir per fi tornar a inhalar una bona glopada d'aire fresc i recuperar el contacte amb un mateix. O pot viure's com una terrible desgràcia, com una mort en vida, com si aquesta ruptura se'ns emportés les ganes de continuar vivint, com si se'ns emportés les il·lusions, els projectes, la felicitat... I quan passa això és clar que hem de començar, tan aviat com sigui possible, un procés per adaptar-nos a aquest canvi inesperat i no desitjat que ens veiem obligats a experimentar.

Volguda, no volguda, buscada, provocada, inadvertida... la solitud pot adoptar moltes formes i molts colors, però en la majoria dels casos és una situació que ens fa por i ens genera rebuig, i, per tant, intentem evitar-la costi el que costi. Encara que en realitat sigui necessària i molt positiva, si només ens hi relacionem des de la ràbia i amb una mirada de fastic i repulsió, no aconseguirem travessar els seus camins tortuosos fins arribar a l'alliberament, que només s'assoleix quan mirem endavant, sense deixar d'avançar.

Soc conscient que, com que em dedico professionalment a ajudar persones que es troben en relacions tòxiques a alliberar-se i reconstruir-se a si mateixes, el tema de com ens enfrontem a la solitud ha estat sempre molt present. De fet, podria dir que és el que ens fa més por, als éssers humans. Tot el que té a veure amb la pèrdua, el rebuig, l'abandonament, la impossibilitat, el «mai més» o el «no-retorn» ens espanta fins al punt de deixar-nos paralitzats fins i tot davant de situacions veritablement perjudicials i destructives.

Puc dir que als nostres centres fa anys que rebem centenars de correus en què la gent ens demana consell o ajuda per

enfrontar-se a aquesta por tan incapacitant. Per això un dia vaig decidir escriure i penjar al nostre web el llibre electrònic, de descàrrega gratuïta, *Cómo vencer al monstruo de la soledad*. Després d'haver pres consciència dels milers de descàrregues que va tenir, vaig decidir que havia arribat el moment d'escriure un llibre més extens i profund sobre aquest tema, del qual s'ha parlat molt poc i del qual cal parlar molt.

No sabem estar sols. Ens costa, ens pesa, ens molesta, i la majoria de les persones intentem esquivar-ho. Arribem a casa i, si no hi ha ningú més, el primer que fem és engegar el televisor, o posar algun vídeo a l'ordinador, jugar a algun videojoc, trucar a algú, estirar-nos al sofà amb el mòbil i mirar què es mou per les xarxes socials, i coses per l'estil. El que sigui per tal de no quedar-nos en silenci escoltant el nostre cos, connectant amb els batecs del cor, amb el soroll de la respiració, o observant la forma i el contingut dels nostres pensaments. Això és el que hauríem de fer, però no ho fem. És cap a on hauríem d'anar, però ho evitem. No volem enfrontar-nos a la idea que potser no ens agrada el que hi trobarem o que no sabem què fer-ne. Ens resulta més fàcil evadir-nos, tapar la boca a les nostres emocions més amagades, buscar distraccions que ens facin oblidar per un moment que estem sols i que no hi ha ningú més al nostre voltant. Quina por, oi?

## El llibre

Aquest llibre consta de tres parts molt diferents, però igual d'importants. La **primera part** ens ajuda a comprendre el tema de la solitud des d'un enfocament més global i analític, perquè sapiguem com hem arribat al punt que la por a

la solitud formi part de la vida de la majoria de nosaltres i vegem de quina manera ens condiciona. La solitud és sovint una important font d'ansietat, obsessió i depressions i, en conseqüència, ens porta a conductes molt perjudicials per a nosaltres i per als altres.

La **segona part** la definiria com un despertar, un viatge interior o un retrobament amb la teva essència i amb el veritable sentit de la vida. És una part més transcendent amb la qual vaig connectar en enfrontar-me a la meva solitud. Quan vaig obrir-me a trobar noves respostes en un pla més profund. Quan em vaig endinsar a les seves entranyes per posar llum a les meves pors, vaig abaixar el volum de les meves veus interiors i vaig fer callar tot el soroll que habitava al meu cos des que tinc ús de raó. I va ser aleshores quan vaig poder obrir-me i permetre que la vida s'expressés a través de mi.

Soc conscient que això pot semblar una mica estrany, però vaig descobrir que quan deixes de lluitar, d'esforçar-te i d'angoixar-te per arribar més enllà, aleshores tot flueix. Flueixes amb la vida, deixes que et porti sense judicis, ni exigències, ni queixes, ni ràbia, ni pena ni dolor. Simplement et permet ser u amb la vida que habita dins teu i que habita en tot, i llavors, quan connectes amb aquesta part tan profunda i essencial, quan il·lumines l'espai en què habita el teu ésser, comprens que la solitud és bona i necessària, i que és l'única manera que tens de tornar a tu.

La **tercera part** està formada per eines pràctiques que tots podem fer servir per anar entrant en contacte amb aquests espais de solitud tan importants i necessaris. Activitats, visualitzacions i rutines que, si es converteixen en hàbits, poden arribar a transformar-nos la vida completament. Aquestes visualitzacions podràs llegir-les o, si ho prefereixes, escoltar-les.



A moltes persones els ajuda fer aquests exercicis amb els ulls tancats i, per això, si vas a l'apartat «Libros» de *www.silvia-congost.com*, cliques sobre el llibre i després sobre «Acceder a contenido exclusivo» i hi introdueixes el codi «asolas», podràs sentir la meua veu guiant-t'hi a través, així com recitant alguns dels poemes que hi ha en aquest llibre.

*A soles* és una oda a la vulnerabilitat, a l'atreviment, a no deixar-se vèncer. És un crit a la força interior, a la dignitat, a l'enfrontament. És un retrobament amb l'empatia, l'acceptació i la confiança, una abraçada a l'amabilitat, la humanitat i l'atenció plena. És un cant a la gratitud, a l'autocompassió i a l'amor propi.

*A soles* és un viatge de tornada a la vida, a l'essència, a la veritat. És una reconexió amb el nostre ésser, més enllà de tota la superficialitat que ens envolta. És comprendre que l'harmonia del nostre entorn és un reflex de l'harmonia interna que habita en cada persona i va més enllà de les nostres pors, judicis o creences. És la clau mestra per canviar tot el que calgui, està sempre a les nostres mans.

*A soles* és el retorn a la connexió veritable, autèntica i sincera amb la nostra essència més pura.

Així, doncs, dit això, vull expressar-te el meu agraïment més sincer.

# La solitud

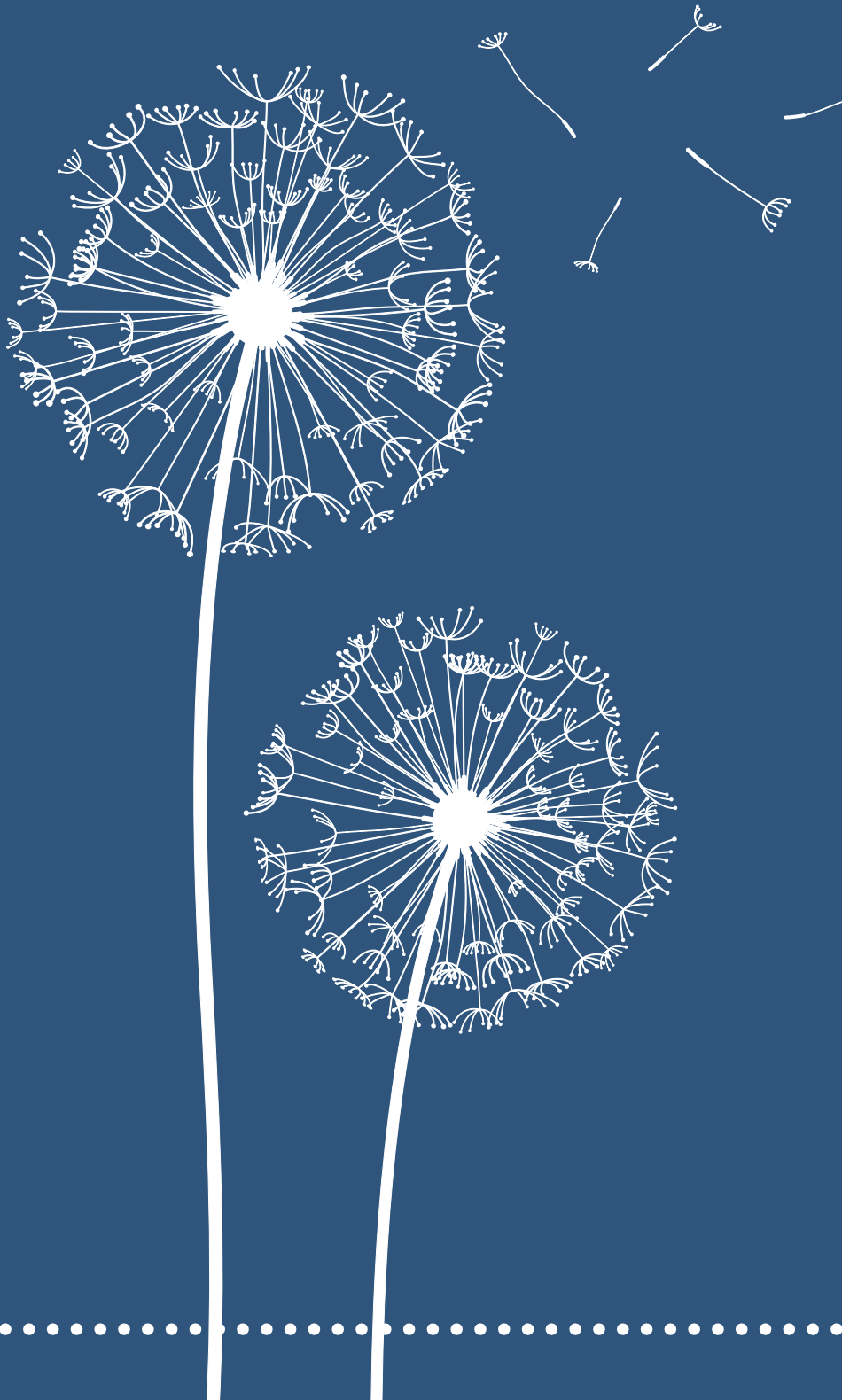
Silenci.

Hi ha algun soroll de fons, però al final el que pesa més al teu cap és el silenci.

El buit.

Ho saps... es tracta de la solitud. L'havies desitjada, somiada, buscada i perseguida, però ara, tanmateix, li tens por. La veus acostar-se silenciosament, fosca i perenne. Et mira fixament, sabent que et fa por. Et sembla amenaçadora però, si et fixes en els seus ulls, t'adones que hi veus bondat, pau, harmonia i benestar. Saps que has d'atansar-t'hi o deixar que se t'acosti, que no pots amagar-te'n ni tractar d'escapar-te'n perquè això és impossible. Si intentes escapar-te, no deixarà de perseguir-te perquè la necessites, igual que necessites la companyia. Has d'aprendre a portar-t'hi bé, a descobrir-ne la bellesa i a assaborir-ne el fons i la forma. Has de conèixer-la millor, obrir la ment i el cor i fer-li un lloc. Ella no vol apartar-te del món ni deixar-te sol, tan sols vol ser la teva amiga perquè sap que, tard o d'hora, haureu d'aprendre a conviure. És una cosa que tots tenim pendent i, com més aviat ho compreguis, més aviat t'alliberaràs de la por i la pressió que et produeix.

Has d'aprendre a estimar i acceptar la solitud, a obrir-li els braços i abraçar-la suaument, gaudint del seu color i la seva textura. És bona i sàvia i, si vols aprendre, descobriràs que té molt per ensenyar-te.





PRIMERA PART

# LA SOLITUD



## ÉSSERS SOCIALS

*Amor, quants camins fins arribar a un petó,  
quina solitud errant fins a la teva companyia!*

PABLO NERUDA

Després de gairebé dues dècades de treball per ajudar a alleujar el patiment que tantes persones sofreixen a causa de determinades relacions nocives, m'he adonat que precisament per posar el focus en aquestes relacions amb els altres ens oblidem d'investigar de quina manera hauríem de relacionar-nos amb nosaltres mateixos. Saber estar amb nosaltres i omplir el nostre temps amb ingredients i activitats que fomentin la nostra salut física, emocional i espiritual hauria de ser essencial a les nostres vides.

La consciència, els pensaments i els sentiments són els tres ingredients imprescindibles per al nostre creixement i la nostra millora, i formen part del món interior, aquest al qual només podem accedir estant tots sols, obrint-nos amb confiança i serenitat. Aleshores, si crear i alimentar aquests espais és tan positiu per a qualsevol de nosaltres i ens faria sentir tan bé, per què ens costa tant arribar-hi?

D'entrada, podem dir que tot ésser humà té l'instint d'agrupar-se (exceptuant algun cas en particular); té l'impuls o la

necessitat d'entrar en contacte amb altres persones. Quan ho fem, de vegades sentim alguna sintonia, una empatia i aspectes en comú, i això fa que vulguem estrènyer encara més els llaços. Així, el nostre vincle es va fent cada cop més fort i llavors apareix l'amistat. Amb els amics sentim estima, ganes de compartir, de donar-nos suport i d'ajudar, i, si a més sentim desig, passió i ganes d'estar a prop de l'altre i construir un futur junts, aleshores apareix l'amor de parella.

També és cert que, encara que d'entrada tots busquem d'una manera o altra la companyia, en el cas d'algunes persones la seva manera de ser més introvertida o les seves dificultats per relacionar-se els fan apartar dels altres. D'una banda, així estan més tranquil·les, perquè no han d'enfrontar-se a les possibles crítiques o al fet que els altres vegin que no estan a l'altura (o això pensen). Però, d'altra banda, actuar així els fa sentir profundament dissortades. Com més s'han apartat, més els costa trencar aquesta barrera, i com més els costa, pitjor se senten. A aquelles persones que encaixen amb aquest perfil els resultarà molt difícil trobar algú, ja que amb prou feines es relacionen amb ningú. I si s'hi relacionen, ho fan amb gent que comparteix les seves mateixes dificultats socials, amb la qual cosa tampoc no aconseguen cap millora. Senten una por terrible de quedar-se soles, de no sortir-se'n, i consoliden aquesta situació vivint cada dia de manera rutinària i poc prometedora.



He vist uns quants pacients amb fòbia social que només es relacionaven amb altres que patien el mateix problema. S'havien conegut en algun grup de teràpia i, encara que en un principi el fet de viure el mateix feia que creessin una con-

nexió, a mitjà termini això feia que es retroalimentessin amb les dificultats que experimentaven i que no sortissin d'aquest cercle viciós. No milloraven. Diuen que per sortir del forat cal deixar de cavar, i no puc estar-hi més d'acord.

Hi ha altres persones, en canvi, que són més sociables i no tenen problemes per relacionar-se amb els altres. El que passa és que han estat molt de temps en una relació tòxica i, per això, s'han anat quedant sense amics. La dependència emocional té un component obsessiu molt important. No pensem en res més que en l'altra persona, vivim obsessionats a aconseguir que aquella relació funcioni (malgrat que sabem molt bé, en el fons del cor, que mai no funcionarà). Els nostres amics i éssers estimats veuen amb una nitidesa aclaparadora l'absurditat de la relació i ja no saben què dir-nos. A poc a poc, plens d'impotència, se'ns van allunyant, cansats que no els fem cas i escollim continuar patint al costat d'algú tòxic. Finalment, arriba un dia que, pel motiu que sigui, la relació s'acaba. És llavors que tot se'ns fa costa amunt. Hem de refer la nostra vida, anar curant les ferides que han quedat en nosaltres i veure què queda de la gent que abans teníem tan a prop però que avui ja no hi està.

Això és una cosa que molts hem viscut, t'ho asseguro. Teníem tanta energia posada en aquella relació, ocupava una part tan gran de la nostra ment que, en desaparèixer, ens sentim completament perduts, mutilats, com si ens faltés una part. I el pitjor de tot és que ens hem quedat sols. Al nostre voltant ja no hi queda pràcticament ningú. Això, sens dubte, fa mal. Pot fer tant de mal que fins i tot ens porti a decidir reprendre la relació malaltissa que sabem bé que no ens farà mai feliços. Si ho fem i hi tornem, al cap de molt poc temps (potser hores o fins i tot minuts) ens en penedirem.

En tot cas, un cop n'estiguem fora, aquest buit asfixiant en què naveguem ha de ser l'eina que ens ajudi a aprendre el que cal sobre aquella relació, per tal de no tornar a cometre els mateixos errors. Tot serà costa amunt, però s'ha de tenir clar que el més important és posar-se en marxa. Tan bon punt ens moguem, el camí no trigarà a semblar molt més fàcil.

Hi ha altres persones que, després de la ruptura de la relació, cerquen suport en els amics que sí que hi continuen sent. En aquests casos, quan comptem amb un suport i un afecte molt propers, ens resulta molt més fàcil recuperar-nos.

Tot i així, si el grup de persones que tenim al nostre voltant no es troba en la nostra mateixa situació d'estar sense parella, això ens pot portar a sentir-nos molt pitjor, a comparar-nos-hi i a adonar-nos que hem de tornar a començar des de molt enrere i que estem sols en això. Depenent de la nostra edat, pot ser que qui ens envolta ja comenci a tenir fills i els seus objectius siguin completament diferents dels nostres. Això farà que ens en sentim molt més allunyats, i no ens ajudarà gaire en el nostre procés de reconstrucció. Per això és molt important que les persones amb qui ens agrupem, si vivim una ruptura com la que descrivim, es trobin en condicions semblants a les nostres.

.....

**És cert que mantenir-se o romandre en una relació de parella durant molts anys no és sinònim que tot vagi bé. Tenir algú en qui confiar i que ens enriqueixi és molt important i, per tant, cal ser molt conscients a l'hora d'escollir.**

.....



Al final, tots busquem tenir altres persones al nostre voltant. Hi insisteixo, som éssers socials i, com a tals, necessitem relacionar-nos amb altres semblants. I, d'entre totes les relacions, la més important és la relació de parella. Per això, si ens veiem en un moment de la nostra vida en què, per creences, per educació o pel que sigui, sentim que hauríem de tenir parella i no en tenim, pot ser que ho portem francament malament. La pèrdua que fa aflorar més el pànic a la solitud és la pèrdua de la parella, i no hi ha cap dubte que es tracta d'una situació que, per bé o per mal, hem viscut la gran majoria de nosaltres en un moment o altre. Per això és tan important plantejar-nos quina és la millor manera de respondre a un succés com aquest.

També hi ha moltes persones que tenen parella i bons amics, però que igualment tenen un autèntic problema amb la solitud, amb el fet de quedar-se físicament soles i saber distreure's, amb el fet de gaudir del seu temps i nodrir-se d'allò que els omple. Moltes persones no saben com afrontar aquest espai de solitud, relaxar-se, cuidar-se, dedicar-se temps en silenci, observant-se des de fora, escoltant-se, permetent-se sentir. Potser per por, potser per manca d'autoestima, però la qüestió és que sempre necessiten tenir algun pla amb algú o alguna cosa per fer que els distregui, que els ajudi a no haver d'enfrontar-se a l'incòmode soroll del seu silenci. Es tornen dependents i, si tenen parella, no porten gens bé que faci plans pel seu compte, amb els seus amics o per practicar aficions. Si això passés la major part del temps, és clar que seria un problema, però aquests perfils no suporten que passi ni una sola vegada, no són capaços de gestionar-ho. Els esfeereix el silenci perquè els recorda el buit gelat de la solitud que senten en saber-se imperfectes i defectuosos a causa de la falta d'amor cap a si mateixos.

Sens dubte, el pitjor dels casos, en què es pateix més o es viu pitjor, és quan algú està acompanyat i viu un abandonament per part de la parella (en qualsevol de les maneres possibles). Tenir por de la solitud i que t'empenyin al buit cap a ella és psicològicament i físicament punyent. No hi ha cap dubte que tots tenim els mecanismes psicològics necessaris per resoldre-ho, però, tot i així, veure's exposat a viure-ho sense haver-ho triat requereix un procés de dol que pot ser llarg i tortuós. En funció de les habilitats psicològiques de cadascú, dels mateixos recursos a l'hora de solucionar conflictes i de com estigui desenvolupada la nostra capacitat de resiliència (tots tenim aquesta capacitat), aconseguirem sortir més o menys airoso d'aquesta situació. N'hi ha que transiten per aquests dols amb dolor, però sense deixar d'avançar, sabent que en aquesta vida hi ha coses que no són controlables per nosaltres i que cal acceptar-les i continuar, i n'hi ha que s'enfonsen en la misèria, es posen el vestit de víctimes i no hi ha ningú que els pugui treure d'aquí. Perpetuen el seu dolor, molt més temps del que caldria. Allarguen moltíssim més el procés de recuperació i es queden encallats en aquest espai en què senten la necessitat de flagel·lar-se i mostrar com sigui la seva profunda desolació.

# SUMARI

<b>INTRODUCCIÓ</b> .....	12
--------------------------	----

<b>PRIMERA PART: LA SOLITUD</b> .....	19
---------------------------------------	----

1. Éssers socials .....	21
2. L'origen biològic de la por a la solitud .....	27
3. L'origen social de la por a la solitud .....	32
4. Saps estar sol? La importància de la solitud .....	42
5. La solitud i la vergonya .....	45
6. Anuptafòbia, la por de no trobar parella .....	52
7. Solitud no és estar sol .....	59
8. Les conseqüències de la por a la solitud .....	67
9. Tipus de solitud .....	71
10. Solitud sana i solitud insana .....	109
11. I si fem una anàlisi més profunda? .....	116

## **SEGONA PART: LA MEVA TROBADA**

<b>AMB LA SOLITUD</b> .....	119
-----------------------------	-----

12. De vegades, la solitud... ..	121
13. La meva trobada amb la solitud .....	124
14. La solitud com a buit .....	135
15. La solitud i les emocions .....	152
16. Una nova autoestima .....	167
17. La solitud com a font de pau i quietud .....	186
18. La solitud com a font de llum i de vida .....	209
19. Una vida nova .....	229

## TERCERA PART: LA BONA SOLITUD

EN EL TEU DIA A DIA ..... 233

20. Aprendre a estar sol és tornar a tu ..... 236

21. Despertar-se, despertar-se, despertar-se ..... 241

22. Superar la vergonya tòxica ..... 247

23. Tractar-te bé ..... 251

24. Fer i tancar correctament processos de dol ..... 253

25. Entendre les xarxes ..... 259

26. Potenciar el valor de l'amistat ..... 264

27. El poder de l'escriptura ..... 267

28. Viure sols ..... 271

**ANNEXOS** ..... 275

Qüestionari de la por a la solitud ..... 277

Visualització per al canvi neuroassociatiu ..... 279

Visualització de la lupa ..... 283

Visualització de la ira ..... 285

Visualització de la tristesa ..... 289

Visualització de la por ..... 294

Visualització: estimar la vida ..... 298