

NIKA VASKESA SEGĪ

Solozofija

NIKA VÁZQUEZ SEGUÍ

Solosofía

*El arte de sentirse
Completo y disfrutar
De la vida en solitario*

NIKA VASKESA SEĢĪ

Solozofija

*Māksla būt vienatnē –
kā justies labi
un izbaudīt dzīvi vienam*

No spāņu valodas tulkojusi
Ieva Elsberga



ZVAIGZNE ABC

150 (035)
Va 800

Nika Vázquez Seguí

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.

Vāka dizaina autore **Ilze Isaka**

Vāka noformējumam izmantoti attēli no www.istock.com.

Credit: den-belitsky. Credit: shock77

Nika Vaskesa Segī

SOLOZOFIJA

Māksla būt vienatnē – kā justies labi un izbaudīt dzīvi vienam

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Jana Boikova*

Korektore *Diāna Graudiņa*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-590.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Ieva Elsberga, 2023

© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-32-024-8

SATURS

<i>Ievads. Džeza solista laime</i>	7
1. DAUDZVEIDĪGĀ MĀKSLA BŪT VIENATNĒ	13
Kas ir solozofija?	15
Būt vienatnē nenozīmē justies vientuļi	24
Paskāla recepte	30
2. MĪLESTĪBA NAV TIKAI DIVIEM	39
“Īstais”, kuru meklē, esi tu pats	41
Nešķiries no sevis	49
Pirmoreiz vienatnē	56
Laiks starp pāru attiecībām	64
Izvēle būt vienam vecumdienās	75
3. IZDZĪVOT VISAS PIECAS MAŅAS	85
Garša: “Galdiņu vienam, lūdzu!”	90
Tauste: emocijas uz ādas	96
Dzirde: dzīves mūzika	101
Redze: laime iet caur acīm	107
Oža: ceļojums uz atmiņas centru	112

4. SADZĪVOT NENOLIEDZOT	119
Tavs slepenais dārzs	122
Ģimenei klājas labi, paldies	127
Draugi gandrīz uz visu mūžu	134
Laime birojā un ārpus tā	142
5. SOLOZOFIJAS RESURSI	149
Romāni	151
Filmas	154
Dziesmas	158
<i>Nobeigums. 10 solozofu noslēpumi</i>	165
<i>Pateicības</i>	167

IEVADS. DŽEZA SOLISTA LAIME

Iztēlojies, ka esi uz džeza kluba skatuves. Ir silti un patīkami. Tu sēdi pie klavierēm. Visa skaņdarba garumā esi spēlējis harmonijā ar pārējiem grupas mūziķiem. Katrs ir ieguldījis savu artavu, un tu rūpīgi ieklausījies un sekoji, lai saglabātu toni un ritmu.

Laiks tavam uznācienu. Pārējie instrumenti piekļūst un atkāpjas otrajā plānā. Tagad galvenajā lomā esi tu. Tu aizver acis un ļauj pirkstiem slidēt pār taustiņiem, atklājot arvien jaunas harmonijas un variācijas. Nekur nav jāsteidzas. Sirdi piepilda laime, tu esi savienots pats ar sevi un ar savu mīļoto instrumentu. Tu esi sasniedzis stāvokli, ko Mihājs Čīksentmihāji dēvē par *flow* jeb plūdumu.

Kad tavs solo ir galā, sākas ovācijas, bet tu turpini spēlēt un baudīt mūziku. Pēc koncerta tu atvadies no grupas biedriem, sasveicinies ar dažiem klausītājiem un kājām dodies mājup.

Tu soļo pa naksnīgajām ielām, rokas ir kabatās kā Džeimsam Dīnam viņa slavenākajā fotogrāfijā, un domās vēlreiz izdzīvo koncerta labākos mirkļus. Tevi pārņem

apmierinājums, un galvā rosās idejas nākamajiem mēģinājumiem un koncertiem.

Pārnākot mājās, tu iekrīti divānā un paņem glāzi patīkami auksta citronu dzēriena, ko pagatavoji jau iepriekš un atstāji ledusskapī. Tu vēro pilsētu un atbildi uz dažām ziņām no klausītājiem. Pateicies par izrādīto uzmanību. Tu atbildi arī dažām paziņām: viena gribētu kopā iedzert kafiju un pārrunāt jaunu ieceri, otra ierosina aiziet uz kino un vakariņojot papļāpāt par filmu.

Tu izslēdz telefonu un dodies pie miera. Aiz muguras ir gara, emocijām piepildīta diena. Tu tīksmi izpleties uz metru un četrdesmit centimetrus platā matrača, uz kura vari kustēties un grozīties pēc sirds patikas. Viens mirklis, un tu cieši iemiedz.

Tevi atmodina spoža rīta gaisma. Tu ieej dušā. Siltais ūdens viscaur glāsta augumu, un tev galvā ieskanas jauna melodija, svaigas un oriģinālas notis. Tās izmēģināsi nākamajā koncertā. Prātā ienāk arī jauns vingrinājums, ko šodien varēsi izmantot nodarbībās konservatorijā.

Tu uzvelc tīras drēbes un pagatavo sev tieši tādas brokastis, kādas tev garšo vislabāk. Fonā pilnā skaļumā skan omu pacilājoša mūzika.

Dzerot kafiju – tieši tik melnu un stipru, kā tev patīk, – tu domās pārcilā dienas darbus. Darāmā ir daudz, tomēr tu jūti enerģijas pieplūdumu. Tu mīli dzīvi. Tikai tu valdi pār savu laiku, tikai tu atbildi gan par savām kļūdām, gan panākumiem, un tev tas patīk.

Tu izej no mājām ar ceļinieka sajūsmu, kurš nule ieradies nepazīstamā pilsētā. Kādus pārsteigumus un atklājumus diena nesīs? Varbūt tu satiksi kādu jaunu cilvēku? Dzīve ir emocijām bagāts piedzīvojums!

Prasme justies tik labi nav nekāda brīnumspēja, kas piemīt tikai džeza mūziķiem. Tā var justies ikviens neatkarīgi no profesijas un neatkarīgi no tā, kādā jomā cilvēkam ir talants. Personiskā labsajūta visvairāk ir atkarīga no cilvēka dzīves *iestatījumiem*, tas ir, no tā, kā tu pats nolem raudzīties uz savu dzīvi un to dzīvot.

Šīs grāmatas mērķis citu starpā ir gāzt dažādus stereotipus. Viens no šiem stereotipiem ir tāds, ka dzīvi nav iespējams baudīt vienatnē.

Ikviens pazīst kādu, kas dzīvo saspīlētās attiecībās. Partneri šajās attiecībās viens otru neieredz vai vienkārši ir iegrimuši nebeidzamā vienmuļībā. Turklāt runa nav tikai par pāru attiecībām. Ir arī draugu grupiņas, kas noturas vienīgi paraduma un rutīnas dēļ, ir ģimenes, kurās locekļi ir spiesti apciemot radus – apciemojumi neizraisa ne mazāko sajūsmu, tomēr, ja kāda svētdiena tiek izlaista, uz pleciem uzreiz uzgulst milzīgs vainas smagums.

Vai šādiem paradumiem un rutīnai ir kāds sakars ar personisko piepildījumu? Pilnīgi nekāda.

Tava laime un apmierinātība ar dzīvi nav atkarīgas no cilvēka tev blakus. Tās ir atkarīgas tikai no tā, kā pret sevi izturies pats. Ja tu dzīvo saskaņā ar saviem ideāliem, cieni un rūpējies par sevi, ja nesamierinies ar apnicīgu un vienmuļu eksistenci, tad, gluži kā Radjarda Kiplinga dzejoli “Ja”, “pie tavām kājām gulst visa pasaule un viss, kas ir tajā”.

Ir daudz teoriju par cilvēka vajadzībām, un es kā psiholoģe ar vairāk nekā piecpadsmit gadu pieredzi zinu, ka apstākļi var būt ļoti dažādi. Tomēr cilvēki bieži mēdz piemirst, ka liktenis vienmēr ir individuāls un katram savs. Katrs pats ir atbildīgs par savas dzīves kvalitāti. Neviens

tevi neglābs, un neviens nevarēs izpostīt tavu dzīvi, ja vien tu to nepieļausi.

Solozofija jeb māksla būt vienatnē ir prasme just piepildījumu un izbaudīt dzīvi vienatnē.

Lai šo mākslu apgūtu, mēs mācīsimies

- atmest stereotipus un maldīgus priekšstatus par to, kā “vajadzētu” dzīvot un veidot attiecības;
- ņemt likteni savās rokās un padarīt to atkarīgu vienīgi no pašu lēmumiem un izvēlēm;
- pieiet dzīvei ar humoru, turēt stingru mugurkaulu un mīlēt sevi;
- sadzirdēt savas vēlmes un prioritātes un kļūt par savu labāko draugu;
- saistīt savu pašvērtējumu ar to, cik daudz attīsti savas spējas un cik ļoti centies paveikt to, ko vēlies.

Viena no svarīgākajām solozofijas atziņām ir “vienatne nav vientulība”. Arī angļu valodā šie jēdzieni tiek nošķirti – *loneliness* nebūt nav tas pats, kas *solitude*. Pirmais vārds apzīmē nevēlamu vienatni, kaut kā trūkumu un skumjas. Otrais attiecas uz apzinātu stāvokli, ko izvēlies, jo gribi būt sava laika un telpas pavēlnieks un tava prioritāte ir radošums un brīva mijiedarbība ar apkārtējiem.

Mans mērķis ir panākt, lai tad, kad aizvērsi šo grāmatu, tu teicami spētu būt vienatnē visdažādākajās dzīves situācijās. Šī grāmata ir praktisks ceļvedis, kurā atradīsi norādes ceļā uz mākslu būt vienatnē, lai spētu augt un baudīt, ne no kā neatsakoties un nejūtot sirdsapziņas pārmetumus.

Cicerons reiz sacīja: “Vienatnē es nekad nejūtos viens.”
Protams – tu taču vienmēr esi ar sevi! Vai vari iedomāties
vēl labāku kompāniju?

Sveicināti solozofijas kursā!