

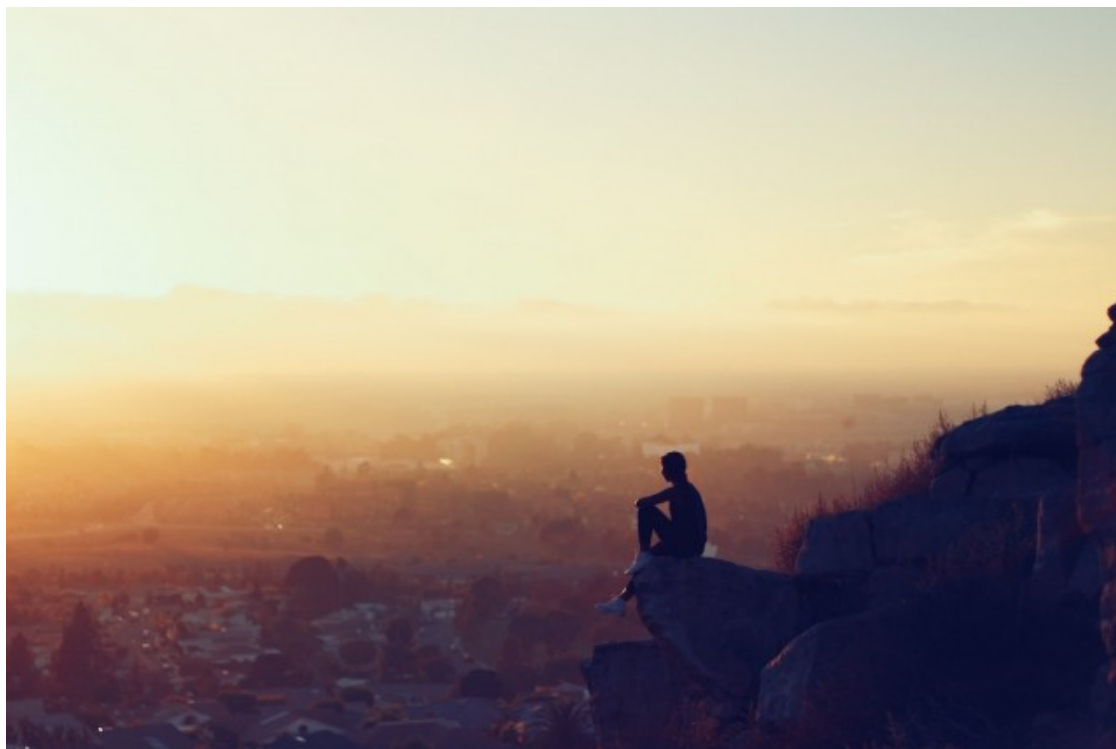


TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 05/03/2021 a les 06:00

«Honjok», el moviment que reivindica la solitud (i què en podem aprendre)

[inicicentrareport]Aprendre a **estar sols** sense patir ni sentir-nos malament és important. De fet, gaudir de la solitud ens pot ajudar a tenir millors vincles amb altres persones. És per això que ha sorgit un moviment que defensa els beneficis d'estar sol: el **Honjok**.

De fet, el Honjok ja va començar a tenir seguidors el 2017, a Corea del Sud. Aquests era **gent jove**, que utilitzaven el hashtag #honjok per definir qui eren i com vivien. Principalment, éren estils de vida que s'allunyaven de les pressions i normes socials establertes històricament: casar-se, viure en família o estar permanentment comunicat.



Tots sabem, però, que això sona una mica utòpic i que l'ésser humà actualment està dissenyat per sobreviure en societat. Per això, aquests joves van decidir crear la seva pròpia comunitat, amb unes normes establertes.

Quines característiques té el Honjok?

Hon vol dir 'estar sol' i 'jok' vol dir 'tribu'. En aquest sentit, la traducció a al català podria ser 'tribu d'un de sol'.



Les persones que en formen part prenen la decisió conscient de definir realment les seves preferències, interessos i gustos, sempre pensant en el bé d'un mateix. De moment la majoria són noies, i creen una vida on abracen l'individualisme i formen llars d'una sola persona, passant la seva vida en solitari d'una manera feliç.



En una entrevista a la BBC, la psicoterapeuta Francie Healey explica que "el honjok és una invitació a reflexionar sobre qui som realment, més enllà de les normes socials i culturals establertes, i a gaudir de la solitud".

L'experta també deixa clar que no és el mateix estar sol que sentir-se sol. La solitud pot veure com una oportunitat per estar realment amb nosaltres mateixos i explorar on trobem significat a les nostres vides.

La via per conèixer's a un mateix?

El Honjok ens ofereix l'oportunitat de treballar en la nostra identitat més enllà de com ens relacionàvem amb els altres i interactuàvem amb el món abans de la pandèmia.

Pot ser una via per comprendre que quan et permetes a tu mateix conviure amb la soledat, encara que a el principi sigui incòmoda, cultives una autoconsciència més profunda. A través d'activitats contemplatives i de curiositat cap al teu món interior, pots sentir una veritable riquesa espiritual estant amb tu mateix.

Ho podem aplicar en la nostra vida actual?

Una bona manera de començar amb el Honjok és dedicar uns minuts cada dia a coses tan senzilles com prestar atenció a la respiració o conrear la creativitat.



Una opció pot ser escriure un diari, o simplement deixar per escrit els nostres pensaments, perquè ens ajuda a ser reflexius i a treballar l'autoconsciència, sobretot quan patim estrès o ansietat.



Estar sols ens pot portar a buscar maneres de ser més resolutius, creatius i autoconscients. Es tracta de conrear un marc mental que neix de la curiositat de descobrir-nos a nosaltres mateixos, en el qual ens convertim en líders de la nostra pròpia vida i reprenem el control.[ficientreport]