

ENTREVISTA · FRANCESC TORRALBA

Francesc Torralba: "La soledad es un antídoto a la banalidad y a la superficialidad"

El filósofo y teólogo ha publicado el libro 'El arte de saber estar solo'

Judith Martínez | Barcelona | 11/01/2010 | Actualizada a las 01:09h | Ciudadanos

En un tiempo en que la soledad "tiene muy mala prensa", Francesc Torralba defiende los beneficios de estar con uno mismo en un su último libro. En *El arte de saber estar solo*, el doctor en filosofía y teología, habla de la soledad buscada, de la que ya habló Unamuno, la que nos "sirve para ordenar las ideas, y el corazón, para proyectar, y crear".



Francesc Torralba afirma que "las grandes obras se han hecho en soledad" / Judith Martínez

¿Estar solo es sinónimo de estar marginado?

Uno de los objetivos de este libro es romper con el tópico de que la soledad por definición es negativa, un aspecto que nos margina y nos separa de los otros. Yo defiendo la soledad creativa. No como un estado permanente, pero sí alternándolo con la vida en compañía.

Y, ¿qué es la soledad creativa?

Es un viaje sin retorno, de confrontación con uno mismo. El ruido, la interacción, la multiplicidad de imágenes nos dispersa y nos evita pensar en aquello que realmente nos puede hacer sufrir. La soledad nos hace pensar en los pequeños vínculos, el tipo de vida que llevamos, nuestros proyectos, frustraciones. Una ocasión para profundizar, ver los puntos débiles de uno mismo y los recursos que dispone.

Parece un estado incómodo.

No es fácil resistir a la soledad, por eso es un estado que de entrada se evita. Hay gente que

no soporta estar solo en una habitación durante una tarde, por ejemplo, y enseguida busca conectarse, encontrar vínculos, navegar: buscar algún amigo por facebook. Pero hay que resistir este primer impacto, esa necesidad comunicativa, para disfrutar de todo lo que te aporta.

¿Cuáles son sus beneficios?

Por un lado, te permite hacer una valoración del pasado, un análisis positivo, pero también proyectar aquello que queremos hacer en los próximos años. Nos damos cuenta de qué vida libre o esclava llevamos, cuáles son nuestras jaulas, dependencias, servidumbres. En ese aspecto, la soledad es iluminadora, transparente.

Encontrarse con uno mismo.

Es como estar desnudo delante de un espejo. Y ahí, a diferencia de lo que a veces hacemos con los demás, no te puedes autoengañar. Es un proceso de autoconocimiento muy beneficioso a la hora de emprender proyectos, porque analizas tus puntos fuertes y débiles, aprendes a protegerte de los peligros, a decidir dónde poner todo tu potencial, a la vez que te encuentras con tus propias decepciones, frustraciones.

Pero, no es lo mismo estar solo que sentirse sólo

Es paradójico el hecho de que vivimos en sociedades masificadas y sin embargo a veces nos sentimos tremendamente solos. Te puedes sentir solo en medio de la Plaza Catalunya, o comiendo en familia el día de Navidad. Pero este sentimiento no tiene que ver con el estar solo o no, sino con la proximidad que tienes con las personas. Una persona puede estar aislada, en un refugio de montaña, pero sentirse acompañada porque sabe que alguien piensa en ella, se preocupa, la quiere, y está pendiente de si las cosas le van bien o no. Hay que diferenciar entre la soledad física y la emocional.

Suena a experiencia espiritual

Todos los grandes pensadores la han recomendado como algo básico. En cuanto a los grandes maestros espirituales, detrás de cada uno de ellos siempre hay alguien

que ha practicado el silencio y la soledad con mucha frecuencia, como Jesús, que antes de predicar estuvo cuarenta días en el desierto. Parece que antes de poder decir alguna palabra valiosa, has de pensarla y meditarla, porque es así cuando adquiere otro valor y deja rastro en la historia. En cuanto a la experiencia religiosa también cuenta mucho la escucha, la voz de la que se habla en el Antiguo Testamento. Las grandes creaciones religiosas y espirituales son lugares de encuentro con el misterio, la divinidad, ya se le llame Alá, Cristo, o Buda, todas ellas hablan y recomiendan el encuentro personal con el misterio.

Y tras el silencio: la creación...

Los grandes creadores, poetas, artistas, literatos, músicos, ¿cómo han creado sino en soledad? Cerrándose en su taller esperando aquella inspiración o aquel buscar el argumento, verso o fórmula mágica. Es una ocasión para la creación intelectual. Las grandes obras se han hecho en soledad.

¿Se puede buscar la soledad, pero no encontrarla?

Hay que buscar paréntesis. Yo tengo cinco hijos y la busco cuando salgo a correr. Hay que buscar momentos para encontrarte contigo mismo, valorar lo que has hecho, analizar tus vínculos. El camino de casa al trabajo puede ser un buen momento para encontrar tu pequeño tiempo contemplativo, para meditar, reflexionar, intentar parar la actividad mental, y sentirte plenamente integrado en lo que estás haciendo en ese momento.

¿Un paseo por la montaña?

Tenemos que aprender a pasear de nuevo, disfrutando de todo lo que nos ofrece la naturaleza a través de un camino. Vamos directo al lugar y cuanto antes mejor, con un tipo de mentalidad muy planificada. Y el paseo es dejarte sorprender por un árbol, un pájaro, o un ruido.

Tenemos demasiados estímulos.

Si una persona vive permanentemente estimulada por estímulos externos, ¿dónde queda su singularidad? Detrás de una persona con mucha singularidad o personalidad, con estilo propio, hay una persona que siembra habitualmente la soledad, que no tiene miedo a encontrarse a sí mismo, que hace ejercicios de autoconocimiento. Y sólo conociéndonos a nosotros mismos nos permite profundizar más en el otro. Cuando uno viaja a la soledad, es cuando piensa qué quiere hacer con su vida, y aquí es cuando puede hacer de ella un proyecto singular, quien soy y adónde quiero ir.

Tendemos a fijarnos en el otro

Si uno está siempre viendo qué hacen los demás, imitando, la singularidad se disuelve. En la medida que evitamos la soledad y el silencio, también perdemos mucha riqueza. Una persona que lee, escribe o escucha música en soledad, lo hace en un grado de profundidad superior. Tengo la impresión de que cuando estamos continuamente interactuando, aquello que evocas o dices no ha estado suficientemente pensado, reflexionado, y se convierte en una banalidad. La soledad también es un antídoto a la banalidad y a la superficialidad. Por eso la debemos cultivar.

¿Qué ocurre con la generación del facebook?

La red es maravillosa por la transparencia de conocimientos que ofrece, pero no banalicemos las palabras, no llamemos amigo a un nombre a quien le puedes enviar una información por Internet. Los ordenadores, debidamente tutorizados están bien, pero los niños deben saber estar en silencio y soledad para descubrir quienes son, entender que las personas ricas espiritualmente son las que menos necesitan y las más precarias, las que se ven en necesidad de estímulos constantes.

JUEGA TODOS LOS BOTES POR MENOS DE 1 € AL DÍA [Jugar Ahora](#) www.lavanguardia.es www.ventura24.es

La tienda de La Vanguardia.es | [Ver más productos](#)



shopall

Rayos Infrarrojos Lacie
Adopta la última tecnología.
11,96 €



shopall

Bettyred Toc-toc
¡Piensa en tu bebé!
34,90 €



shopall

Top de Corte Sexy
No puede faltar en tu armario.
5,82 €