

LIBROS CÚPULA

H O N J O. K

El arte
de
vivir en
soledad

Francie Healey

LIBROS CÚPULA

A la venta el 1 de septiembre de 2020

LIBROS CÚPULA



H
O
N
J
O
K

El arte de vivir en soledad

Francie Healey
Introducción de Crystal Tai



VIVIR SOLO SE HA CONVERTIDO YA EN UNA AUTÉNTICA TENDENCIA DE ESTILO DE VIDA EN OCCIDENTE. ADEMÁS, EL RECIENTE CONFINAMIENTO NOS HA OBLIGADO A TODOS A HACERNOS UNA PREGUNTA: ¿SABEMOS VIVIR SOLOS?

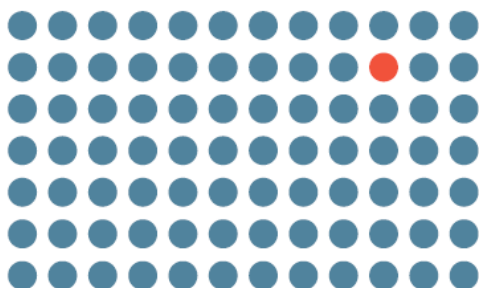
UN LIBRO PRÁCTICO CON ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA APRENDER A HACER PLANES SOLO.
UN MANUAL DE CRECIMIENTO PERSONAL PARA SACAR PARTIDO A LA SOLEDAD.

- **Honjok** es el término surcoreano para aquellos que se identifican como solitarios. Vivir y estar solo es un fenómeno global creciente alimentado en parte por el **aislamiento** que pueden conllevar las redes sociales y la tecnología y por el hecho de que **cada vez más personas optan voluntariamente por permanecer solas**. Además, la **reciente pandemia** nos ha obligado a muchos por primera vez al **confinamiento en el hogar** y a experimentar en primera persona lo que representa vivir solo o aislado, sus pros y sus contras-
- Este oportuno libro invita a considerar los beneficios que puede presentar el vivir una vida en soledad. Todo un viaje de **autorreflexión** que nos guiará hacia el interior a través de la investigación y la observación. Vivir solos nos obliga a aprender sobre nuestro verdadero ser, nuestros deseos y necesidades mientras exploramos la soledad, nuestro propio valor y la libertad desde dentro hacia fuera. A través de este **proceso** podremos conseguir el bienestar necesario para establecer nuestros propios límites y **dirigir nuestra vida de una manera auténtica y significativa**.



LIBROS CÚPULA

LOS HONJOK COREANOS: LAS TRIBUS DE UNO SOLO



En 2017, el término honjok (pronunciado «hon-juk») afloró como palabra de moda entre la contracultura de Corea del Sur cuando miles de jóvenes empezaron a usarla como hashtag con el que referirse a ellos mismos y las actividades que llevaban a cabo. «Hon» es la contracción de «honja», que significa solo; «jok» significa tribu. Dicho llanamente, honjok se traduciría como «la tribu de uno solo».

Si bien no existe una definición sociológica exacta del término o del grupo al que este describe, los honjok se caracterizan, en general, por **realizar actividades en solitario y sacar el máximo partido a su independencia, rechazando así los valores colectivistas de la sociedad surcoreana**, que históricamente se han centrado en las necesidades y deseos de la comunidad por encima de los del individuo. Esto incluye resistir la presión de formar una unidad familiar atómica de corte tradicional, en muchas ocasiones renunciando al matrimonio y optando por una vida en solitario y según los propios términos.

En un país en el que la mayor parte de los miembros de las generaciones anteriores se han casado siendo aún muy jóvenes y esperan lo mismo de los *millennials* a fin de perpetuar el legado familiar, el honjok resulta especialmente controvertido. El índice de natalidad de la nación ya está entre los más bajos del mundo, con solo 95 nacimientos de niños por cada 100 mujeres, y algunos especulan incluso que **los surcoreanos podrían estar abocados a la «extinción natural» hacia el año 2750**. Y aun así, si bien los honjok han tomado la decisión consciente de vivir solos, comer solos («honjok, honbap» Significa «tribu de uno solo, comida para uno solo») y pasar el tiempo disfrutando de actividades en solitario, es evidente que gran parte del movimiento surgió como respuesta a unas circunstancias concretas.

Este surgió en un momento de gran frustración para buena parte de los jóvenes surcoreanos. Tras años de competición forzada en una economía en desaceleración, así como a resultas de la falta de oportunidades laborales y de movilidad social, la juventud del país estaba desesperada ante las malas expectativas de futuro. Muchos sintieron que no les quedaba más remedio que optar por un estilo de vida honjok. **El número de hogares de un solo miembro en Seúl representa casi un tercio del total de la ciudad**, un 31,6 % según datos de abril de 2019, y está previsto que siga aumentando. En 2026, estos devendrán un 36,3 %, convirtiéndose en la mayoría más numerosa de la nación según la Agencia Coreana de Estadística.

Pero esto no solo sucede en Corea. Los hogares de un solo miembro resultan más comunes que nunca antes **en los EEUU, llegando al 28 % del total en 2018**. En otros países occidentales como Reino Unido o Suecia, cada vez más personas están y viven solas. En este último, 1,8 millones, el 39,2 % de los hogares, un 17,8 % de la población del país, conformaban hogares de un solo miembro hacia 2017.

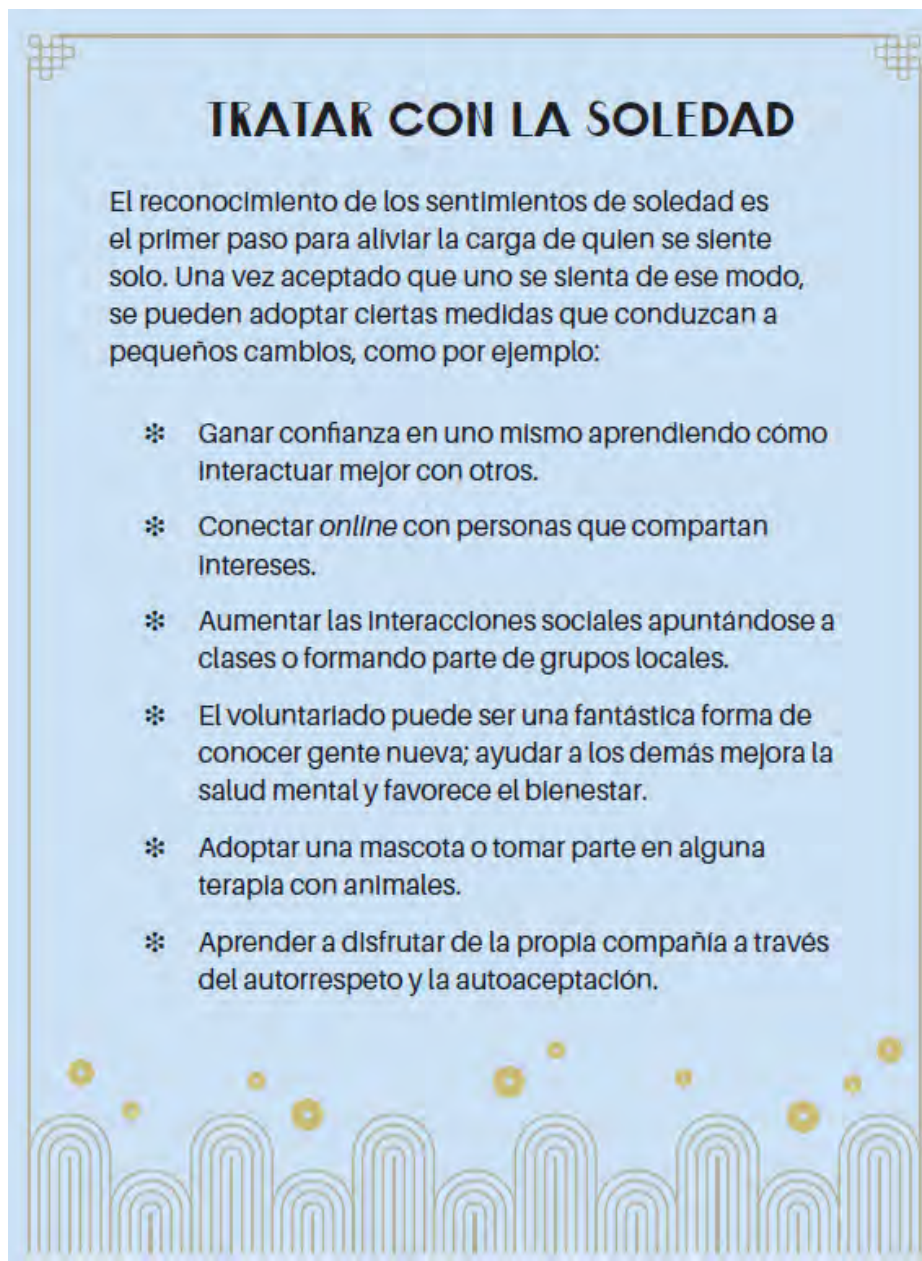
**El Honjok nos invita a reflexionar
sobre quiénes somos
más allá de las normas sociales
y culturales establecidas.**

LIBROS CÚPULA

UN ESTADO MENTAL

Tanto si la soledad nos hace sentir cómodos o incómodos, estar solo es un estado mental. Algunos aprecian muchísimo estar solos, en compañía únicamente de sí mismos, y atesoran ese tiempo y espacio mental dedicados a ello. Otros tienen serias dificultades; necesitan el consuelo de la compañía.

Para algunos, estar solo es una oportunidad para tomarse un descanso y reflexionar; una pausa de las agobiantes presiones de la vida cotidiana. Para otros, estar solo es equivalente a no ser digno de compañía y la quietud consiguiente les resulta algo a temer, no a favorecer. Ahí está la clave: estar solo es una elección; la soledad, no.



TRATAR CON LA SOLEDAD

El reconocimiento de los sentimientos de soledad es el primer paso para aliviar la carga de quien se siente solo. Una vez aceptado que uno se sienta de ese modo, se pueden adoptar ciertas medidas que conduzcan a pequeños cambios, como por ejemplo:

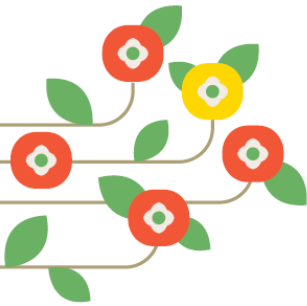
- ❖ Ganar confianza en uno mismo aprendiendo cómo interactuar mejor con otros.
- ❖ Conectar *online* con personas que compartan intereses.
- ❖ Aumentar las interacciones sociales apuntándose a clases o formando parte de grupos locales.
- ❖ El voluntariado puede ser una fantástica forma de conocer gente nueva; ayudar a los demás mejora la salud mental y favorece el bienestar.
- ❖ Adoptar una mascota o tomar parte en alguna terapia con animales.
- ❖ Aprender a disfrutar de la propia compañía a través del autorrespeto y la autoaceptación.

LIBROS CÚPULA

VISIONES SOBRE LA SOLEDAD Y EL YO

Si bien el concepto de **individualismo** lleva presente desde el siglo XIX, las visiones sobre este en relación al aislamiento y la soledad fueron llevadas más allá por pensadores como **Hannah Arendt**, filósofa alemana judía especializada en teoría política y que escribió a menudo sobre la **relación entre el individuo y la sociedad** entre la década de 1920 y su fallecimiento en 1975.

La soledad, según Sartre y sus homólogos, es la esencia de la existencia humana. Al darnos cuenta de que estamos solos, descubrimos que tenemos el control de nosotros mismos, y, por tanto, somos responsables de lo que hacemos y así es como creamos nuestro propósito vital.



Famosos escritores solitarios como **Ralph Waldo Emerson** y **Henry David Thoreau** trataron la **importancia del individualismo en su arte**. «Insiste en ser tú mismo, nunca imites a nadie», escribió Emerson. «Tu don más propio está en que puedas enfrentar cada instante con la fuerza acumulativa de una vida que ha sido cultivada como un todo, mientras que, si optas por adoptar los talentos de otros, no tendrás más que una posesión a medias y extemporánea. Aquello que cada uno puede hacer mejor, nadie más que el Creador puede habérselo enseñado».

CONEXIONES ADECUADAS

El **apoyo mutuo** es un componente clave del bienestar, pero es importante escoger a las personas adecuadas, aquellos que te hagan sentir secundado y no solo. Podemos llegar a percibir una gran soledad cuando nuestras conexiones son una falsificación, se basan en factores superficiales como el aspecto físico, la edad o los logros personales, más que en conectar con lo que somos y lo que nunca cambia en nosotros mismos.

Porque no todas las conexiones son iguales. Algunas están basadas en el apoyo, son enriquecedoras y te permiten prosperar. Otras son destructivas, estresantes y decepcionantes. Quizá el hecho de que estas últimas causen tanta ansiedad y frustración sea uno de los factores que llevan a algunos a adoptar un **estilo de vida honjok**.



LIBROS CÚPULA

SOLITARIOS INTROVERTIDOS Y EXTROVERTIDOS

Si bien es cierto que muchos introvertidos prefieren estar solos, esto no es exclusivo a ellos. **Los introvertidos no tienen el monopolio del disfrute del tiempo a solas, tal como el disfrute de la compañía no es exclusivo a los extrovertidos.** Los introvertidos también pueden gozar con los demás, solo que tienden a preferir grupos reducidos y conexiones más íntimas antes que la compañía de cualquiera. Algunos introvertidos son también introspectivos; les cohiben las situaciones sociales. Evidentemente, no existe una generalización. Por ejemplo, uno puede ser un extrovertido que adore ser el centro de atención y aun así necesitar apartarse de vez en cuando para tener algo de tiempo a solas durante el que ser uno mismo.

¿ERES INTROVERTIDO, EXTROVERTIDO O AMBIVERTIDO?

Averigua dónde te sitúas en el espectro introvertido-extrovertido.

Al hablar con otras personas, te sientes:

- A. Incómodo
- B. Animado
- C. Depende de la persona

Recargas mejor tus energías:

- A. Asegurándote de estar un tiempo a solas
- B. Socializando con un grupo de amigos y/o desconocidos
- C. Equilibrando el tiempo a solas con el pasar ratos con amigos íntimos

¿Cuándo eres más productivo?

- A. Trabajando a solas en un entorno silencioso y tranquilo
- B. Trabajando en una cafetería concurrida o en una oficina llena; necesitas estímulos
- C. Puedes ser productivo en cualquiera de los dos entornos anteriores

¿Qué te define mejor?

- A. Callado y reservado
- B. Hablador y abierto

LIBROS CÚPULA



SOLITARIO

Rechazado por la sociedad / apartado de ella

Rehúye el contacto humano

Sufre la soledad

Carece de satisfacción por esconderse en lugar de prosperar

Recluido e Introverso

Carece de empatía a causa de haber sido rechazado

HONJOK

Rechaza las presiones sociales y las expectativas al respecto de casarse o formar una familia

Celebra al individuo por encima del grupo

Disfruta de tomarse un tiempo para sí mismo

Se centra en la autosatisfacción como forma de prosperar más allá de la validación y la aprobación externas

Tanto puede ser extroverso como introverso, pero siempre disfruta de la propia compañía

Mejora su empatía a través de la reflexión en solitario



LIBROS CÚPULA

SOLOGAMIA: EL MATRIMONIO CON UNO MISMO

No todas las relaciones duran. Pero la que tienes contigo mismo existirá siempre. Es por eso que vale la pena cuidarla y celebrarla. En eso consiste la sologamia, o «matrimonio con uno mismo», en el acto de casarse con uno mismo aunque esto no tenga reconocimiento legal.

Los votos para tal ceremonia giran alrededor del respeto por uno, la creencia en uno y la autocompasión, y el ritual puede llevarse a cabo a solas o acompañado de la familia y unos pocos amigos, tal como sucede en una ceremonia de boda tradicional.

Para muchos, no es más que darse el *sí, quiero* a uno mismo, una compasiva celebración de la aceptación de lo que uno es, un oficio simbólico del compromiso con uno mismo mediante el que declarar con orgullo que a uno le basta con ser quien es.



VIVIR DE ACUERDO A TUS NECESIDADES

Ser **honesto** al respecto de lo que uno necesita requiere mucho coraje. En ocasiones, nuestras creencias y juicios de valor interfieren con nuestra habilidad para **identificar dichas necesidades** y darlas por válidas, o bien estas resultan distorsionadas por nuestra preocupación de que se adapten a las de otros. Debemos trascender la **mente enjuiciadora** y sentir curiosidad por nosotros mismos.

Una vez entendamos nuestras necesidades, podemos dar con mejores formas de cuidar de nosotros mismos. Quizá llores en la ducha o rompas a gritar en el coche; quizá deberías **considerar la posibilidad de hacer tus necesidades visibles a los demás** y empezar a compartir tus sentimientos honestamente y sin la intención de buscar una solución. «Hoy estoy muy enfadado conmigo mismo». «Estoy triste». En lugar de fingir que todo va bien, practica el ser vulnerable.



ACEPTAR EL TIEMPO A SOLAS: VIDA HONJOK CONTRA EL MUNDO HIPERACELERADO

La vida honjok proporciona un antídoto y un alivio del contacto continuo con el mundo hiperacelerado que habitamos. Es **una oportunidad de escapar de las masas**. Aceptar los actos en soledad tiene como ventaja la obtención de una mayor profundidad mental y ofrece un buen número de otros beneficios: un respiro, autonomía para la toma de decisiones y la libertad para hacer lo que te apetezca del modo que te plazca. El placer del individualismo es la fuerza motriz del estilo de vida honjok.

LIBROS CÚPULA

CONSTRUIR AUTOESTIMA

¿Y si todo lo que te ha pasado en la vida te ha conducido hasta este preciso instante, al momento en que empiezas a plantearte que vales más de lo que creías? ¿Y si cada dificultad que te ha salido al paso ha servido a tu despertar y a un entendimiento de ti más profundo? Eso significaría que solo puedes **confiar en ti mismo** y en tus circunstancias. También, que puedes atreverte a pasar más tiempo a solas y sin interferencias.

El mundo ha sido dispuesto para tu liberación, que es lo opuesto al control. Tras ella se encuentra la **libertad**. Pero solo podemos acoger esa paz en nosotros si nos sentimos dignos de ella. Armar nuestra capacidad para la compasión nos ayuda a alcanzar ese sentido de la aceptación calmada. A través de la aceptación de uno mismo y de la autocompasión, podemos liberarnos de las opiniones de los demás, de su liberación y de su aprobación.

SOBRE LA AUTORA



Francie Healey nació en la Costa Este y estudió Sociología y Justicia Penal. Su **búsqueda de una experiencia personal más profunda** la llevó a mudarse a Nuevo México para realizar un máster en Orientación. A esto le siguió el trabajo en un hospital psiquiátrico, un centro comunitario de salud mental y una clínica de metadona, siempre orientada hacia la salud mental. La autora quería **ayudar a las personas que luchan para mejorar y poder sentirse lo mejor posible**, y ejerció también como consejera en una consulta privada. En este libro pretende trasladar su experiencia como consejera para que pueda llegar y ayudar a más gente.



LIBROS CÚPULA

CONTENIDOS

1

Tribus de uno

¿Quiénes son los Honjok coreanos?

2

Un estado mental: ¿estar solo o sentirse solo?

¿Estar solo o sentirse solo? · Un vistazo a la soledad · La etiqueta solitario · Definir qué es para ti la soledad · El espectro de introversión y extroversión · La necesidad de pertenencia

3

El arte de la concienciación

Momento para la reflexión · El verdadero yo contra el falso yo · Tener la oportunidad de conocerte · Ser consciente de lo que sientes · Cultivar una mente curiosa · Ser el escritor de tu propia historia · Construir autoestima

4

Actos de soledad

Aceptar el tiempo a solas · Crear rituales de autocuidado · Autorreflexión y llevar un diario · Meditación · Movimiento meditativo · Caminar por la naturaleza · Explorar tu vertiente creativa · Ir en busca de aventuras · Comer solo · La vida Honjok



LIBROS CÚPULA

HONJOK- EL ARTE DE VIVIR EN SOLEDAD

Francie Healye

Libros Cúpula, 2020

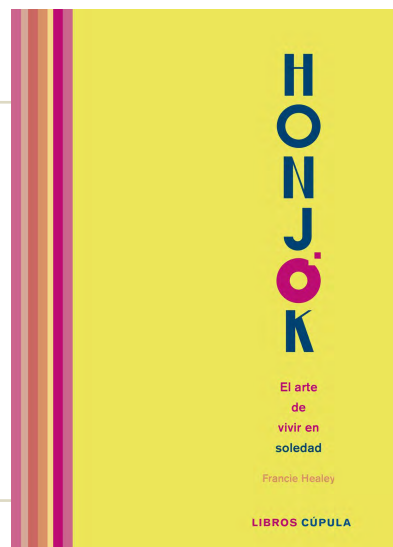
12,8 x 17,5 cm.

160 páginas

Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 1 de septiembre de 2020



[Para más información a prensa](#)

Lola Escudero. Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es

