

ESCALA DE SOLITUD DE L'UCLA¹

Instruccions:

El següent qüestionari fa referència a l'estat d'ànim personal. Si us plau, respongueu a cada pregunta indicant quantes vegades us heu sentit de la manera descrita posant un número en l'espai corresponent.

MAI	RARAMENT	ALGUN COP	SEMPRE
1	2	3	4

Quantes vegades us heu sentit infeliç perquè feu moltes coses tot sol/sola? ____

Quantes vegades us heu trobat que no teníeu ningú a qui trucar?

Quantes vegades us heu trobat que no podíeu suportar el fet d'estar sol/sola? ____

Quantes vegades us heu sentit com si ningú no us entengués? ____

Quantes vegades us heu trobat esperant que algú us truqués o escrigués? ____

Quantes vegades us heu sentit totalment sol/sola?

Quantes vegades us heu sentit incapaç d'acostar-vos i comunicar-vos amb els qui teniu a la vora? ____

Quantes vegades us heu trobat faltat/faltada de companyia? ____

Quantes vegades us heu trobat que us costa fer amics? ____

Quantes vegades us heu sentit desplaçat/desplaçada i exclòs/exclòsa pels altres? ____

Puntuació:

La puntuació total s'obté sumant les respostes a cada pregunta. La puntuació corresponent a un nivell mitjà de solitud és 20. Una puntuació de 25 o més reflecteix un nivell alt de solitud. Una puntuació de 30 o més reflecteix un nivell molt alt de solitud.

© Dr. Daniel Russell. Utilitzat amb el permís de l'autor.

1. UCLA: Sigla de la University of California, Los Angeles. (N. del t.)

PREÀMBUL LA VISITA

Cinc anys enrere em vaig apuntar a un curs d'introducció a la pintura. Les classes es feien en un ampli estudi de parets blanques i grans finestrals que deixaven entrar la llum de mitja tarda. El professor, un home jove de cabell arrissat que duia unes ulleres rodones, va deixar un munt de llibres en una taula situada en un cantó de la sala. Havia posat notes adhesives en algunes pàgines dels llibres i ens va dir que n'escollíssim un i triéssim una pintura per copiar-la.

“L'objectiu no és fer una rèplica exacta”, ens va dir, “sinó fixar-se en coses com la llum i l'ombra. Busqueu el focus principal de la pintura i fixeu-vos de quina manera l'artista capta la vostra atenció cap a aquest punt”.

Jo vaig triar una pintura que no havia vist mai abans. Era una obra de 1899 pintada per un artista anomenat Felix Vallotton i titulada *La visita*. La vaig triar perquè l'esquema de colors —una barreja de púrpures i blaus— era relativament fàcil, i perquè em va agradar l'execució. El quadre mostrava senzillament una parella abraçant-se en un racó d'una cambra.

Primer em vaig encarar amb el mobiliari, i em vaig felicitar a mi mateixa per haver clavat una butaca entapissada de vellut i una tauleta que l'acompanyava. Tot seguit vaig pintar les parets i una porta, i una catifa amb un dibuix de cercles i onades. No vaig pintar la parella fins al final perquè necessitava resoldre l'escenari abans d'afegir-la-hi, i també perquè era més complexa tècnicament que no pas el mobiliari i la catifa.

Vaig fer allò que ens havia recomanat el professor. Em vaig dir que no havia de pintar “una parella”, sinó concentrar-me en la intenció de l'artista. Vaig perfilar acuradament l'espatlla de l'home i els camals rectes dels seus pantalons, i el caient de la faldilla de la dona fent plects sobre les sabates. De sobte vaig fixar-me que tenien les mans juntes —se les agafaven a l'alçada del pit, com si acabessin de ballar un vals lent i silenciós—, i allí van començar

els problemes. La línia que provava de seguir desapareixia. L'espai entre l'home i la dona —allà on la seva roba s'hauria d'haver trobat i barrejat, i on els seus cossos haurien d'haver fregat l'un a l'altre— era totalment fosc i ombrívol.

Aquest aspecte de la pintura m'havia passat per alt. De fet, havia estat mirant la reproducció durant gairebé dues hores sense adonar-me'n. Quan havia mirat la pintura per primera vegada havia vist dos cossos. No va ser fins que vaig provar de reproduir-ne el contorn que vaig copsar que, en realitat, l'artista —mitjançant un extremadament delicat ús de les ombres— els havia fos en una sola figura.

La intimitat que comunicava aquella ombra —fins i tot a través d'una senzilla reproducció, i al cap de més de més de cent anys d'haver estat pintada— em va colpir com un cop de puny al pit. M'havia apuntat al curs de pintura perquè em sentia enormement sola; tant, que pagava a gust per no haver de tornar a la solitud del meu buit apartament almenys una tarda a la setmana. Encara que el curs no m'oferís gaires oportunitats de conversa —la majoria dels estudiants se solien concentrar en els seus cavallets—, almenys m'oferia companyia i em donava l'oportunitat de veure els meus gestos reflectits en les accions dels qui m'envoltaven. M'agradava la sincronia de tots nosaltres obrint els tubs de pintura, mirant de la paleta a la tela i reüllant el fruit i les ampolles exposats a l'extrem de l'habitació.

A mesura que el curs anava avançant i agafava confiança amb els meus companys de classe em vaig dir que me n'estava sortint i que havia aconseguit posar, sense cap mena de guia, una certa distància entre mi mateixa i la solitud que semblava haver-me acompanyat durant els darrers anys. Però allò era abans de contemplar aquella pintura. La visió de l'home i la dona tan estretament plegats em va fer recordar què era de debò la proximitat i l'escalfor humana. I em va fer adonar del que havia perdut.

Fa tant de temps que no tens això..., vaig pensar tot mirant la pintura. El record de la connexió íntima em va fer venir un nus a la gola. De fet, no era tan colpidor com penós i atordidor. No volia que em recordessin allò que probablement ja no tindria mai més.

Vaig deixar de pintar amb una sensació de derrota. Estava asseguda en una incòmoda cadira de fusta davant del meu cavallet i, senzillament, vaig deixar caure els braços al llarg del cos amb el pinzell a la mà. De sobte em notava cansada. Vaig recollir les meves coses, cada cop més enfadada amb els meus companys que continuaven pintant. La meua solitud, arribada a aquell punt,

s'havia agermanat amb la frustració i amb una ràbia imprecisa que apareixia cada cop que m'enfrontava a la manca de lligams que havia acabat definint la meua vida. Sentia la necessitat de fugir de l'estudi i perdre'm entre la multitud estiuenca de l'exterior. No buscava cap mena de sociabilitat o sensació d'estar connectada; només calor, soroll i moviment frenètic. Qualsevol cosa que bloquejés aquella sobtada i punyent sensació de soledat.

* * *

Encara tinc el quadre de la parella a la sala d'estar. Per alguna raó, tot i que la pintura no estava acabada l'he carregada a través de tres mudances i dues províncies. Crec que el conservo com un símbol, com un exemple del malament que m'han anat les coses, i del que encara hauré de suportar abans que la meua vida canviï i millori. També el conservo com un recordatori no tan sols del passat, sinó del que podria ser el meu futur. Ningú no ha descobert cap vacuna contra la solitud. No he trobat cap pregària, encanteri o protecció que serveixi per a mantenir-la a ratlla per sempre. El quadre és un senyal d'avís, un missatge provinent de la meua pròpia existència: *Fes tot el que puguis perquè allò no torni*, sembla advertir-me. *No voldràs pas tornar al que vas viure aquells anys...*

* * *

En els darrers temps moltes persones m'han preguntat per què volia escriure un llibre sobre la solitud crònica. És un tema incòmode, em deien; és millor no parlar-ne. A més, afegien, la solitud no és quelcom "real". Almenys, no ho és de la mateixa manera que la depressió o el trastorn bipolar. Cada paraula que he escrit ha hagut de competir amb un cor de *No ho facis* i *Per què molestar-s'hi?*

És una cosa massa trivial, massa vergonyosa, massa irrellevant, em deien. A més, al cap i a la fi tan sols era *cosa meua*. Encara que la meua solitud fos, d'alguna manera, significativa; encara que em canviés la vida, m'afectés a la salut, m'entelés la intel·ligència i em convertís en una persona diferent... tot allò era *el meu problema*.

Una de les coses que em vaig obligar a fer mentre escrivia aquest llibre va ser parlar amb altres persones solitàries. Abans de cada conversa reflexionava sobre la meua pròpia experiència

i després plantejava qüestions destinades a comprovar si la seva lluita contra la solitud s'assemblava a la meua. Com advocada que sóc, buscava proves. Volia demostrar que la meua experiència com a persona solitària no era quelcom immaterial o únic. Vaig contactar per telèfon amb investigadors sobre la solitud de llocs que anaven des d'Arizona fins a Escòcia, i vaig parlar amb solitaris de tot el continent. Preguntava sobre símptomes, manifestacions, mortalitat, malalties, respostes i estadístiques. Vaig llegir-me un munt d'articles, vaig resseguir notes a peu de pàgina, vaig buscar per Internet i vaig comprar llibres descatalogats que m'havien d'enviar des de molt lluny.

Durant tot aquest procés sempre em va esperonar la convicció que havia de donar veu a un fet important que afectava a persones de tot arreu. En els meus anys de solitud, allò que més havia buscat era el reconeixement. Necessitava que altres veiessin i entenguessin el meu estat com un problema real, que me'n preguntessin, que m'ajudessin a través d'ell i me'l presentessin com a quelcom vàlid i potencialment capaç de canviar-me la vida. També necessitava escoltar *altres persones* parlant-ne. Ara per ara, la solitud és una cosa que poca gent està disposada a admetre. Però no hi ha cap motiu per aquest silenci, ni per la vergonya ni l'autoculpa que provoca. No hi ha res de vergonyós en la solitud, i és hora de proclamar-ho a través d'una discussió ampla i oberta sobre el tema.

El fet que jo sigui l'autora d'aquest llibre és un detall sense importància. La història que apareix en les pàgines següents és la meua, però penso que qualsevol solitari podria haver escrit un relat semblant. He descobert que la solitud és quelcom gairebé universal que pateix gent d'edats i procedències molt diverses, i afecta per igual homes i dones. Potser l'única cosa que em diferencia d'altra gent és que els pitjors anys de la meua solitud van coincidir amb un temps en què em van ensenyar insistentment, com a advocada, a examinar-ho tot a consciència. Cap pregunta no podia sortir del meu escriptori sense haver estat contestada; cap argument no podia ser utilitzat fins que no se n'hagués explorat tots els angles. Per això va ser un fet natural —quan la ràbia encara subsistia després de la classe de pintura i seguia donant tombs i tombs pels carrers de Toronto al capvespre— que comencés a fer-me preguntes i a demanar-me si el meu estat era tan important i significatiu com a mi em semblava.

Si hagués pogut escollir no hauria triat aquell viatge. M'hauria estimat més haver viscut una vida plena de lligams, una vida

en què la solitud no m'hagués assaltat dia rere dia, any rere any. Però no podem triar els fets decisius de la nostra vida. La solitud era una cosa que portava a dins, que em dominava. L'únic que podia fer com a resposta era provar d'estudiar-la, entendre-la i conèixer-la tan netament i a fons com fos possible. Si em tenia agafada, el mínim que podia fer era mirar a dins seu i veure què hi havia. I, si no podia desempallegar-me'n, almenys podria mirar-la a la cara, com ella feia amb mi.

I PART: ARRIBADA

1. LA PREMONICIÓ: ESPERANT LA SOTRAGADA

He tingut èpoques de solitud durant tota la vida. Atès que els investigadors han trobat causes genètiques per a la solitud i han demostrat que hi ha persones que hi tenen una tendència innata, ara veig aquestes èpoques com un fet natural i gairebé inevitable. Més ben dit, les veig inevitables des de la perspectiva de l'adult a en què m'he convertit. Sóc d'aquelles persones que els agrada jugar al *què hauria passat si...* Què hauria passat si no hagués deixat la física? Què hauria passat si m'hagués casat amb el meu primer xicot? Què hauria passat si Henry Ford hagués fabricat en cadena bicicletes en comptes de cotxes? I també puc jugar a alterar la realitat quan es tracta de la meua solitud. Puc somiar amb una infantesa en què les meves germanes i jo no ens haguéssim portat tants anys, en què els meus pares haguessin romàs junts i tota la meua família s'hagués quedat al sud. D'aquesta manera puc inventar-me una versió alternativa de la meua vida en què la meua predisposició genètica cap a la solitud no s'hagués d'enfrontar a l'experiència d'un aïllament precoç.

El fet, però, és que vaig ser una nena solitària nascuda en unes circumstàncies que encara van accentuar més la meua solitud. Això no vol dir que no tingués amistats. Una de les principals ironies de la meua vida ha estat que, tot i havent lluitat contra la solitud durant anys, poques vegades he tingut problemes de sociabilitat. Vaig créixer amb dues germanes molt més grans (la Christine i la Theresa tenien, respectivament, deu i vuit anys més que jo) i, encara que la diferència d'edat ens separés, també em va servir per a beneficiar-me de models de comportament. Quan tenia nou anys ja exhibia maneres d'una noieta bastant més gran. Sabia comportar-me davant dels pares, ser educada amb els professors i divertida amb els amics. La meua millor amiga era una nena de Trinidad amb el bonic nom de Stacey Lea, i altres nenes solien envoltar-me al pati de l'escola demanant-me si podien ser la meua segona millor amiga, o fins i tot la terce-

ra. Aquesta mena d'afalacs mai no em van convertir en altívola o vanitosa, i això era perquè l'aïllament que caracteritzava altres aspectes de la meua vida posava el meu petit ego al seu lloc. No recordo exactament quan vaig començar a ser conscient de les meves motivacions, però em vaig adonar molt aviat que la raó per la qual em costava més poc fer amigues que a altres noies era que jo les necessitava més.

Les nenes del meu entorn, però, no semblaven notar-ho. La Stacey, per exemple, vivia en una casa gran i desmanegada. Era un bungalow que havia anat patint afegits a mesura que creixia la família, i la seva erràtica arquitectura en feia un lloc ideal per a jugar. Tenia un àtic sense acabar, diversos amagatalls al jardí i uns quants passadissos que no menaven enlloc i que podien acordonar-se amb coixins de sofà. A la Stacey li agradava un joc en què ens desafiàvem a esmunyir-nos pel sostre sanitari sota la cuina —un lloc humit i estret que feia olor de romàtic— i mai no es va adonar de com m'incomodava.

“Sóc aquí”, cridava ella mentre a mi, a fora, se'm menjaven els nervis per por que no desaparegués allí dins. “He deixat el meu passador com a fita. Tu has d'anar més lluny.”, deia victoriosament tot sortint del sostre sanitari amb el cabell brut i el jersei ple de teranyines enganxades. Però jo mai no vaig poder fer-ho. Avançava un parell de metres dins del lloc amb la llum del dia a tocar, m'agafava pànic i sortia corrents. “Ets una cagada”, em deia la Stacey desdenyosament, oblidant el joc i anant cap a la cuina. I jo la seguia després d'acaronar l'enorme pastor alemany que dormia a les escales, tot dissimulant la por que m'havia envaït feia un instant.

El que no sabia la Stacey —i el que, amb cinc germans i germanes, probablement mai no hauria entès— era que jo tenia fòbia als llocs tancats, una fòbia que fins i tot als deu anys ja considerava enutjosa i irracional. Semblava com si hi hagués dues versions de la meua vida. Hi havia la versió pública en què apareixia menjant rotllets de col farcida a la gran taula del menjador de la Stacey, jugant a matar a l'escola i llegint les notes que em feia lliscar per damunt de l'espatlla la noia que s'asseia darrere meu a classe. I després hi havia una altra versió, aquella que detectaven les mares de les meves amigues, penso, però que mai no va esmentar ningú. En aquesta altra, la versió privada, anava sola la major part del temps, obrint la porta del darrere després de sortir de l'escola i cridant el gat perquè em fes companyia, o anant tota sola a la botiga de la cantonada, o asseguda al porxo del darrere al capvespre jugant a bales quan la casa buida i fosca es tornava massa tenebrosa.