

Sięgnij po pomoc

OBLICZA SAMOTNOŚCI

Samotność jest uczuciem dość powszechnym, doświadczanym przez wszystkich. Jeżeli człowiek czuje się samotny, trudno mu uwierzyć, że inni ludzie też czują się samotni. Samotność to stan odczuwania, to uczucie w odróżnieniu od ludzi, którzy z wyboru są samotni (tzw. single) i nie odczuwają samotności, chociaż bycie singlem nie wyklucza okresowego odczuwania samotności.

Samotność – to subiektywne odczucie wynikające z braku satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. I to kryterium utraty satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi decyduje o tym, że ktoś czuje samotność. Zawsze jest to uczucie przykre, przynoszące cierpienie.

Samotność może pojawić się w każdym okresie życia. Może ją wywołać szereg różnych rzeczy i zdarzeń, jak wyczerpanie psychiczne lub wielka strata życiowa. Może się wahać od uczucia smutku poprzez odczucie, że jesteśmy wykluczeni (np. z grona towarzyskiego), aż do poczucia opuszczenia i zagubienia, które potrafi człowiekowi złamać serce i duszę.

Można być samotnym na wiele sposobów. Może to być samotność przejściowa lub chroniczna. Można odczuwać chwilowe stany emocjonalne, mimo tworzenia relacji z innymi.

Samotności doświadczają wszyscy; ci, którzy są w związku małżeńskim, ci, którzy są wolni, biedni i bogaci, młodzi i starzy. Samotność można odczuwać w dużym mieście, wśród ludzi, w rodzinie, w szkole.

Samotność przybiera różne oblicza. Inna jest samotność nastolatka, która może być uczuciem bardzo dynamicznym i destrukcyjnym, prowadzącym często do prób samobójczych, inna jest samotność człowieka dojrzałego, który jest chwilowo wyłączony z aktywności zawodowej, ale może dostrzec różne nowe formy działań satysfakcjonujących w relacjach z innymi ludźmi a jeszcze inna jest samotność człowieka w starszym wieku, który ma już za sobą aktywność zawodową i poczucie przemijania widzi bardzo ostro.

Istnieją jednak wspólne cechy doświadczania samotności a to:

- odczucie, że człowiek jest całkowicie sam,
- odczucie, że jest się opuszczonym przez wszystkich,
- odczucie wewnętrznej pustki,
- przekonanie, że człowiek jest odcięty od innych (którzy dobrze się bawią),
- brak chęci porozumiewania się z innymi ludźmi,
- przekonanie, że inni się od nas odsuwają.

Z samotnością kojarzą się silne i bardzo przykre emocje, takie jak smutek, poczucie nieszczęścia i rozgoryczenia, strach i poczucie bezsensu.

Smutek towarzyszy samotności, chociaż nie zawsze jest oznaką samotności. Czasem człowiek przeżywa chwile smutku, bo coś mu nie wyszło, bo utracił np. cenną rzecz, ale to nie prowadzi do poczucia samotności.

Kryterium poczucia samotności zawsze łączy się z jakością relacji międzyludzkich. Smutek można określić jako udrękę lub cierpienie bez udziału bólu fizycznego, spowodowane przykrym zdarzeniem, np. ktoś bliski zachorował, skradziono mi coś cennego itp. Kiedy jesteśmy smutni, nie możemy spać, tracimy apetyt, mamy trudności z koncentracją. Przyczyną smutku i cierpienia może być poczucie stagnacji lub stwierdzenie, że nasze życie zamiast wyglądać coraz lepiej, wygląda coraz gorzej. Niemożność zaspokojenia jakiejś potrzeby prowadzi do smutku.

bólu fizycznego, spowodowane przykrym zdarzeniem, np. ktoś bliski zachorował, skradziono mi coś cennego itp. Kiedy jesteśmy smutni, nie możemy spać, tracimy apetyt, mamy trudności z koncentracją. Przyczyną smutku i cierpienia może być poczucie stagnacji lub stwierdzenie, że nasze życie zamiast wyglądać coraz lepiej, wygląda coraz gorzej. Niemożność zaspokojenia jakiejś potrzeby prowadzi do smutku.



Samotność to czekanie na drugiego człowieka

Inny jest smutek starości. Na smutek starości składa się wiele przyczyn. Ze starością wiąże się zniedołężnienie fizyczne i psychiczne, które w dużej mierze wynika z obniżonej dynamiki życiowej. Obniżenie dynamiki życiowej można określić jako czynnik biologiczny, wpływający na obniżenie nastroju. Do niego trzeba zaliczyć towarzyszące starości ogólne obniżenie sprawności, choroby podeszłego wieku, zniedołężnienie, wszystkie te czynniki wpływają na nastrój.

Duże znaczenie mają też czynniki psychologiczne. Może najważniejszym z nich jest poczucie niepotrzebności. Do niedawna w różnych kulturach utrzymywał się model społeczny, w którym ludzie starzy mieli raczej wysoką pozycję w hierarchii społecznej, ceniono ich mądrość życiową, oni często sprawowali władzę, oni mieli też przeważnie lepszą sytuację ekonomiczną, bo aż do starości starali się utrzymać nagromadzone w życiu zasoby materialne.

We współczesnym świecie naukowo-technicznym obowiązuje zasada użyteczności- człowiek jest dobry, póki jest użyteczny. Poczucie niepotrzebności zwykle znacznie przyspiesza proces starzenia się i obniża samopoczucie. Dlatego ludzie starsi bardzo ciężko znoszą samotność, która jest dla nich wielkim cierpieniem.

Jak radzić sobie z samotnością?

- dokonaj analizy przyczyn swojej samotności,
- porozmawiaj o swoim życiu z osobą, która cię wysłucha,
- rozważ wizytę u psychoterapeuty lub psychologa,
- staraj się nawiązać nowe kontakty,
- popracuj nad własną samooceną.

Bez umiejętności wchodzenia w związki z innymi ludźmi trudno jest radzić sobie z samotnością. Związki niekoniecznie musimy budować z ludźmi. Mogą to być relacje z własnymi zainteresowaniami, zwierzętami domowymi, czy nawet z otaczającą przyrodą. Mogą to być związki z samym sobą czy celem życiowym, który człowiek obrał, z pracą, którą wykonuje, czy posługą, którą ofiaruje miejscowej społeczności.

Czasem można odkryć dobre oblicze samotności. Doświadczenie samotności bywa szansą na rozwój duchowy. Jeżeli przejdziemy całą drogę przez to uczucie, może się okazać, że wzbogaciło nas ono i głęboko zmieniło. Możemy przejść do stanu, w którym będziemy umieli wchodzić w głębokie związki z innymi ludźmi i z tym wszystkim, co się wokół nas dzieje. Zamiast oglądać się za siebie i szukać utraconego raju, zacznijmy nawiązywać kontakty ze światem i bądźmy bardziej kreatywni. Kiedy powróci samotność, a wraca od czasu do czasu, to niezależnie od tego, jak bolesne jest to uczucie, jest ono przecież zaproszeniem do nowych doświadczeń.

Niektórzy bardzo boleśnie odczuwają samotność w okresie świąt Bożego Narodzenia, kiedy ludzie obserwują, jak odradza się życie rodzinne, jak większość spędza ten czas w miłej atmosferze. Jeżeli dostrzeżesz ludzi odczuwających samotność w tym okresie, postaraj się ich zaprosić na rozmowę.

Porozmawiaj o sytuacji tych ludzi i zwróć im uwagę na ich potencjał do poszukiwania nowych związków.



mgr Zenon Kowalczyk



ul. Piekarska 163, 43-300 Bielsko-Biała

www.escobb.com.pl

☎ 33 815 00 21, 📠 603 456 383



*Wesołych
Świąt*

Oprogramowanie klasy ERP do prowadzenia firm

Niech ten szczególny czas Świąt Bożego Narodzenia będzie okazją do spędzenia miłych chwil w gronie najbliższych, w atmosferze pełnej miłości, wzajemnej życzliwości i szacunku.
A nadchodzący Nowy 2017 Rok niech stanie się czasem spełnienia wszelkich oczekiwań i nadziei.



Właściciele i Pracownicy
Firmy ESCO



Serwisy www

Serwery, komputery, sieci

Ochrona baz danych

