

Sięgnij po pomoc

SAMOTNOŚĆ

Okres Świąt Bożego Narodzenia to czas radości, spotkań rodzinnych i spotkań z przyjaciółmi. Okres, w którym zacieśniają się więzi emocjonalne. Nie wszyscy jednak doznają takich przeżyć. Wiele osób czuje osamotnienie, przy czym poczucie samotności nasila się bardzo w tym czasie, kiedy obserwują bliskość innych.

Uczucie samotności jest doświadczeniem przebiegającym cyklicznie, a zaczyna się od jakiegoś wydarzenia, które uwalnia samotność. Tym wydarzeniem może być cokolwiek. Koniec jakiegoś związku, czy utrata pracy, rozstanie się przyjacielem lub z czymś, co było dla nas wartościowe.

Samotność może zaatakować na każdym etapie życia. Samotności doświadczają wszyscy; młodzi i starzy, biedni i bogaci, ci, którzy są w związku małżeńskim, jak i osoby wolne. Samotność bywa pełna lęku i bólu, przybiera kształt przenikliwej, obezwładniającej pustki. Bywa olbrzymim cierpieniem. Dałbyś wszystko, by od niej uciec. Najbardziej potrafi dośkwierać, gdy na dworze jest ciemno, czekasz – może ktoś zadzwoni, próbujesz czytać, ale nie jesteś w stanie dłużej skupić uwagi na tekście, przypominasz sobie nazwiska osób, do których mógłbyś zadzwonić, przypominasz sobie sprawy, którymi mógłbyś się zająć, aby uniknąć poczucia pustki. Niepokoisz się, czy kiedykolwiek pozbędziesz się tego uczucia. Samotność jest uczuciem powszechnym, którego doświadczają wszyscy ludzie. Jednak, jeżeli człowiek jest samotny, bardzo trudno mu uwierzyć, że inni również czują się samotni. Człowiek myśli, że jest na świecie sam z tym uczuciem – warto zrozumieć, że nie jesteś sam w swej samotno-

ści – przeżywają ją także inni.

Ludzie odczuwają samotność bardzo różnie, ale istnieją pewne cechy wspólne takiego doświadczenia:

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

Samotności towarzyszą często inne emocje:

- poczucie nieszczęścia,
- żal i rozgoryczenie,
- strach,
- poczucie bezsensu,
- zawiść,
- wstyd.

Samotność bardzo boli, towarzyszy jej depresja, często pojawiają się myśli samobójcze. Możesz wykorzystać ból, jaki niesie samotność, by poznać lepiej samego siebie i swoje życie, możesz nauczyć się czerpać radość i korzyści z dobrowolnego przebywania samemu.

Naturalna reakcja na cierpienie, jakie niesie samotność, to szukanie ucieczki w towarzystwie innych lub w rozrywkach. Najłatwiej zaobserwować te oszalałe próby unikania samotności u osób, które dopiero co rozstały się z partnerami. Co wieczór z wewnętrznego przymusu szukają zapomnienia w kolejnych rozrywkach. Po pewnym czasie musisz jednak zaprzestać biegania, uników i uciezek. Musisz, mimo bólu, odważyć się na konfrontację ze swoją samotnością – tylko wtedy będziesz mógł się od niej uwolnić. Musisz być ze swoją samotnością, doświadczyć jej, poddać się jej, zrozumieć ją.

Z czasem, gdy będziesz już gotów doświadczyć niepożądaną samotności, musisz zablokować wyjścia, którymi zazwyczaj uciekasz; nie podnoś słuchawki telefonu, wyłącz telewizor, omijaj lodówkę z daleka. Usiądź lub pójdz na samotny spacer, poddaj się swojej samotności i dokonaj jej analizy.



Jeżeli twoja samotność na tyle ci dokucza, to znaczy, że próbujesz od czegoś uciec. Co to takiego? Jakich myśli nie chcesz do siebie dopuścić? Czego się naprawdę boisz? Dlaczego tak bardzo ci nie odpowiada własne towarzystwo? Pozwól płynąć swoim myślom swobodnie. Zobacz, czego możesz się w ten sposób dowiedzieć.

Ludzie najczęściej stwierdzają, że gdy próbują akceptować swoją samotność, staje się ona mniej uciążliwa. Przyglądając się sobie bacznie, możesz dokonać znacznego wglądu, a zarówno przyjemne, jak i przykre odkrycia mogą być źródłem wielkiej satysfakcji. Starając się zmierzyć z problemem samotności, spróbuj ustalić, który z następujących punktów ciebie dotyczy:

- inni ludzie są dla ciebie naprawdę ważni, ale dotychczas poświęcałeś im za mało czasu,
- nazbyt byłeś wyniosły, leniwy czy przestraszony, by wchodzić w takie sytuacje, gdzie mógłbyś spotykać innych ludzi,
- masz powierzchowne kontakty z innymi i nie zaspakajają one twojej potrzeby bliskości,
- w przeszłości doświadczyłeś cierpienia w kontaktach z innymi, więc unikasz ludzi, którzy mogliby teraz być dla ciebie ważni,
- z powodu braku partnera ograniczasz kontakty z ważnymi dla ciebie przyjaciółmi, którzy mają pary,
- robisz czasem takie rzeczy, które zniechęcają do ciebie ludzi, np. za dużo narzekasz, zbyt mało siebie poniżasz, jesteś zbyt agresywny, jesteś zbyt powściągliwy,
- jesteś wobec przyjaciół bardzo wymagający i wolisz być sam niż przebywać z ludźmi, któ-

- ry nie zaspakajają twoich potrzeb,
- bardzo niewiele masz sensownych zajęć, którymi mógłbyś się zająć wtedy gdy jesteś sam,
- właśnie dokonały się w twoim życiu ważne zmiany i potrzebujesz czasu, by przyzwyczaić się do nowych znajomych,
- masz niewiele zainteresowań, jesteś więc nudny i dla siebie, i dla innych.

Jeżeli dokonałeś odkrycia źródeł swojej samotności, możesz przystąpić do pracy nad sobą. Możesz zacząć od treningu „tolerowania” własnej samotności.

Wybierz sobie dowolną porę na to, abyś świadomie był sam i na ten czas wyłączył wszystkie urządzenia, którymi się „podpieraś”, radio, telewizor, telefon. Poza tymi „nie-dozwolonymi” czynnościami możesz robić to, na co masz ochotę, pójść na spacer, zaplanować sobie wycieczkę, pracować w ogrodzie, grać na instrumentach, gotować, napisać list, czytać, rozmyślać, chodzi o to, byś zrezygnował z biernych rozrywek. Stopniowo wydłużaj swoje sesje treningowe w zakresie radzenia sobie z samotnością. Spróbuj przede wszystkim dowiedzieć się, jak możesz przyjemnie spędzać czas samotnie.

Każdy z nas ma wielowymiarową osobowość, posiadamy zainteresowania, zdolności i sfery wrażliwości. Rozwój wszystkich jej wymiarów, wykorzystanie każdej zdolności, wymaga kontaktów z innymi ludźmi, którzy potrafią dzielić z nami pełnię naszych możliwości lub wnieść własny wkład.



Zenon Kowalczyk

 **OBRACAJ.PL**
ubezpieczenia • pożyczki • kredyty
**CENTRUM UBEZPIECZENIOWO
FINANSOWE**

**NAJTAŃSZE
OC**

www.obracaj.pl

**AUTORYZOWANY PARTNER NAJWIĘKSZYCH
FIRM UBEZPIECZENIOWYCH I BANKÓW**

- * UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE, MAJĄTKOWE, NA ŻYCIE
- * POŻYCZKI EKSPRESOWE, KREDYTY HIPOTECZNE, SAMOCHODOWE
- * IMPORT SAMOCHODÓW I MOTOCYKLI NA ZAMÓWIENIE

            

43-385 Jasienica, ul. Cieszyńska 291, tel. 33 814 03 44, e-mail: leszekobracaj@wp.pl
kom. 601 818 841, 697 915 676 Czynne: pon-pt 9.00-18.00, sob 9.00-14.00