

SAMOTNOŚĆ CZY OSAMOTNIE- NIE?

MARTA NIEDŹWIECKA



SPIIS TREŚCI

CZYM RÓŻNI SIĘ SAMOTNOŚĆ OD OSAMOTNIENIA?	1-2
SKŁADOWE OSAMOTNIENIA I STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z NIMI	2-4
AKCEPTACJA SAMOTNOŚCI	4-5



Brytyjska organizacja zajmującą się zdrowiem psychicznym, MIND, proponuje taką definicję: poczucie samotności to poczucie przytłoczenia niemożliwym do zniesienia uczuciem odseparowania, na bardzo głębokim poziomie. Różne badania pokazują, że będzie to w najbliższych dekadach jedna z największych bolączek cywilizacyjnych dotyczących naszego zdrowia psychicznego. Bycie w pojedynkę dotyka nie tylko osoby starsze, choć dla nich jest najbardziej zamykające i niebezpieczne, ale też osoby młode, które dotąd miały rozbudowane kontakty społeczne.

W czasie tych rozważań będę starała się pokazać, że **samotność i osamotnienie** (izolacja, alienacja) **różnią się od siebie zarówno sposobem przeżywania, jak i skutkami; odmienne powody nas do nich prowadzą i odmienne strategie możemy wdrożyć, żeby się z nimi mierzyć.** Czasem też nic nie musimy wdrażać, bo może się okazać, że samotność nie jest taka straszna i może przynieść nam wiele dobrego.

Czym się różnią?

Samotność nie musi oznaczać osamotnienia. Nie każda osoba będąca czasowo lub trwale pozbawiona towarzystwa innych będzie doświadczać lęku, straty, bezradności, tęsknoty. Na to dojmujące „coś” składają się dwa wymiary: wymiar emocjonalny, który wyznaczany jest przez smutek i poczucie beznadziejności (Buchholz, Catton, 1999) oraz wymiar społeczny, odnoszący się do jakości relacji interpersonalnych (Weiss, 1973), które mogą nam przynosić oczekiwane wzmocnienie i kontakt lub okazać się niewystarczającymi.

Niektórzy badacze precyzyjnie odróżniają te dwa stany i ja też wolę je odróżniać, żeby móc dokładniej o nich myśleć i czuć. W takim sposobie myślenia osamotnienie, byłoby rezultatem braku bliskich, intymnych relacji z innymi ludźmi i źródłem głębokich obaw, lęku. Osamotnienie stanowi konsekwencję braku sieci związków międzyludzkich, w której osoba podzielałaby zainteresowania lub aktywności, co daje poczucie izolacji, zepchnięcia na margines, bezcelowości i pustki. Czyli, że **w pierwszym kroku** zaczynamy odróżniać czy to w czym się znajdujemy to samotność czy osamotnienie.

Uznając, że to osamotnienie działa niekorzystnie na naszą psychikę, **w drugim kroku** zobaczymy jego szczegółowe aspekty.

To dość zabawne, ale nauka potwierdza przeczucia Marksa, który mówił o różnych rodzajach alienacji. Możemy odczuwać osamotnienie z wielu ważnych powodów i one się różnią dla różnych osób. Dla jednych **wyobcowanie od natury** nie będzie miało szczególnego znaczenia, a dla innych będzie koszmarem, który niszczy ich codzienność, gdy żyją w mieście. Dla bardzo wielu osób wyobcowanie od **prawdziwych więzi** z innymi ludźmi to jest najtrudniejszy do zniesienia rodzaj alienacji, przynoszący trudne stany psychiczne. Ale dla bardzo wielu z nas ciężki do zniesienia jest brak **poczucia sensu** (ogólnie w życiu czy działaniach codziennych - jak praca), czyli, że być

może mają relacje, ale doskwiera im brak posiadania większego od nich punktu odniesienia. Natomiast bardzo niewiele osób dostrzega, że jesteśmy też – a może przede wszystkim **oddzieleni od samych siebie**.

Wszystkie te oddzielenia są dla nas trudne, a jednak z jakiegoś powodu największym przażeniem napęlnia nas nie brak kontaktu z samą/samym sobą, ale wizja braku partnera.ki, z którymi moglibyśmy realizować romantyczno-seksualne więzi. Jasne, seks jest ważny. Miłość jest ważna. Jesteśmy istotami społecznymi i bycie w grupie jest dla nas niesłychanie ważne. Według psychologii ewolucyjnej i neurobiologii właśnie dlatego wykształciliśmy w mózgu sieci neuronalne sprzyjające poszukiwaniu regularnych kontaktów z innymi. Przez wieki najgorszą rzeczą, jaka nas mogła spotkać było usunięcie ze wspólnoty ludzi, z bezpiecznego stada. To wszystko prawda, ale – czy zastanawiałaś.ś się kiedyś:

Dlaczego to brak partnera.ki uważasz za główny problem powodujący osamotnienie?

Mitologizacja bycia we 2 także przyczynia się do pogłębiania uczucia osamotnienia. Często osoby z bogatym życiem społecznym, realizujące swoje pasje, spełnione zawodowo jako powód cierpienia psychicznego podają brak partnera.ki. Z czasem, np. w ramach rozwoju osobistego lub terapii może się okazać, że osoby te tak naprawdę doświadczały oddzielenia od samych siebie; nieumiejętności zajęcia się sobą w samotności; uważały, że brak drugiej osoby źle o nich świadczy (przymus bycia w związku, warunkowany różnymi czynnikami). Sprawdź dla siebie – czy trudne uczucia związane z brakiem partnera.ki nie przykrywają innych stanów?

No i co dalej? - składowe osamotnienia i strategie radzenia sobie z nimi:

Mamy prawo czuć się źle, gdy jesteśmy sami.me. Ale z tym prawem idzie jednocześnie konieczność zaopiekowania się tym, co się z nami dzieje. Zrozumienia prawdziwych powodów tego stanu, przetworzenia emocji. Może się oczywiście okazać, że nawet zrobiwszy to wszystko będziemy nadal w miejscu poszukiwania partnera.ki, ponieważ prawdziwą motywacją dla nas jest poszukiwanie romantycznej relacji, jednak warto sprawdzić czy przy okazji nie pozbędziemy się paru nieskutecznych pomysłów na życie.

Co może wpływać na nasze poczucie osamotnienia?

- prawdziwe lub wyobrażone niedostateczne umiejętności społeczne, np. jesteśmy osobą ze spektrum i mamy trudności z nawiązywaniem spontanicznych więzi albo uważamy się za osobę nieśmiałą i chodzenie na imprezy, żeby poznawać nowe osoby jest dla nas obciążające.

Jeśli czujesz, że to może ciebie dotyczyć zastanów się nad konstruktywną strategią

.....

.....

.....

.....

.....

- czynniki sytuacyjne (np. izolacja społeczna czy przestrzenna), np. lockdown, choroby, przymus pozostawania w obcym kręgu kulturowym lub językowym (emigracja), strata bliskiej osoby

Jeśli czujesz, że to może ciebie dotyczyć zastanów się nad konstruktywną strategią

.....

.....

.....

.....

.....

- nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i innych, np. oczekujemy wysokiego poziomu zainteresowania i zaangażowania, który nastąpi w krótkim czasie trwania relacji; oczekiwania, że w relacjach nie wydarzy się żadne potknięcie, konflikt czy różnica

Jeśli czujesz, że to może ciebie dotyczyć zastanów się nad konstruktywną strategią

.....

.....

.....

.....

.....

- dysfunkcyjne style przywiązania, np. związane z trudnościami w budowaniu zaufania i miłości we wczesnym dzieciństwie, obawy przed byciem z kimś na stałe, obawa przed zaangażowaniem, złe doświadczenia relacyjne, które się powtarzają

Jeśli czujesz, że to może ciebie dotyczyć zastanów się nad konstruktywną strategią

.....

.....

.....

.....

.....

- określone sposoby myślenia o świecie i rozwiązywaniu problemów, np. unikamy mówienia czego potrzebujemy; zakładamy, że ludzie widzą nas w złym świetle, albo że są skupieni na naszych niedostatkach

Jeśli czujesz, że to może ciebie dotyczyć zastanów się nad konstruktywną strategią

.....

.....

.....

.....

.....

- różnorakie błędne koncepcje dotyczące zachowań ludzi i zdarzeń, np. wpadanie w błędne koło izolacji. Jeśli jesteśmy osamotnieni i przeżywamy dużo trudnych emocji wokół tego, to mamy skłonność do widzenia świata w negatywny sposób – ktoś nie dzwoni, to znaczy, że się nami nie interesuje, a nie, że ma swoje sprawy. Nakładające się, negatywne interpretacje powodują pogorszenie samopoczucia i porzucenie aktywności, które mogłyby nas zbliżyć do innych. A to z kolei kończy się coraz większym wycofaniem i wzmagającą się izolacją.

Jeśli czujesz, że to może ciebie dotyczyć zastanów się nad konstruktywną strategią

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli mniej, więcej czujesz o co chodzi z osamotnieniem, czas na samotność. I pierwsze, ważne pytanie:

Czy umiesz zostać sam.a ze sobą, kiedy to jest potrzebne/konieczne?

Często nie lubimy być sami i warto wiedzieć czemu tak się dzieje. Sama myśl „boję się zostać sam.a” powinna być obejrzana dokładnie? Co to oznacza? Czy brak ludzi wokół, czy brak miłości, czy może brak przyszłości, w której jest bezpieczeństwo? Bardzo ważne jest sprawdzenie z jakiego powodu obawiamy się być w pojedynkę.

Dobra samotność to zostanie jeden na jeden z najważniejszą osobą w naszym życiu – ze sobą. Czasem to jest bardzo ciężkie, bo w ciszy, która się pojawia możemy usłyszeć wiele zagłuszanych wcześniej rzeczy. Ale w tej ciszy i braku akcji kierowanych do zewnątrz możemy zacząć dbać o relację, od której zaczynają się wszystkie inne. W samotności możemy uczyć się introspekcji i łączyć z naszym światem

wewnętrznym. Samotność sprzyja regulacji emocjonalnej, odpoczynku układu nerwowego i trawieniu naszych doświadczeń tak, żeby móc się na nich uczyć. Samotność jest nam potrzebna do tworzenia, niektórym do nauki, a także – jeśli jest to w obszarze twoich zainteresowań – rozwoju duchowego.

Do tego potrzebujemy dwóch rzeczy – **mierzyć się z trudnymi stanami emocjonalnymi**, które sprowadza na nas bycie w samotności oraz **zobaczyć potencjał autonomii i rozwoju**, który drzemie w byciu osobnym.

Relacje międzyludzkie często zawierają w sobie konflikt między zaangażowaniem, a autonomią. To znaczy, że będąc bliżej z ludźmi, możemy być dalej od siebie, swoich potrzeb i odczuć. Bliskość z innymi jest bardzo ważna, o ile nie odbywa się kosztem nas, naszych granic, nie powoduje, że szukając jej wiktamy się w trudne układy międzyludzkie.

Sprawdź jak co tym wszystkim myślisz i czujesz wokół swojej samotności? Czy możesz zobaczyć w niej coś dobrego, jeśli tak, to co?



COPYRIGHT © 2022 | NIEDŹWIECKA O. ZMIERZCHU

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net