Dlaczego czuję się samotny?

Wszyscy potrzebujemy bliskich relacji oraz płynących z nich wparcia, empatii i zrozumienia. Każdy z nas chce się podzielić z kimś tym co go cieszy, złości, albo martwi. Jeśli jednak nasza potrzeba bliskości nie zostaje zaspokojona, pojawia się poczucie osamotnienia, któremu będziemy się dzisiaj bliżej przyglądać.

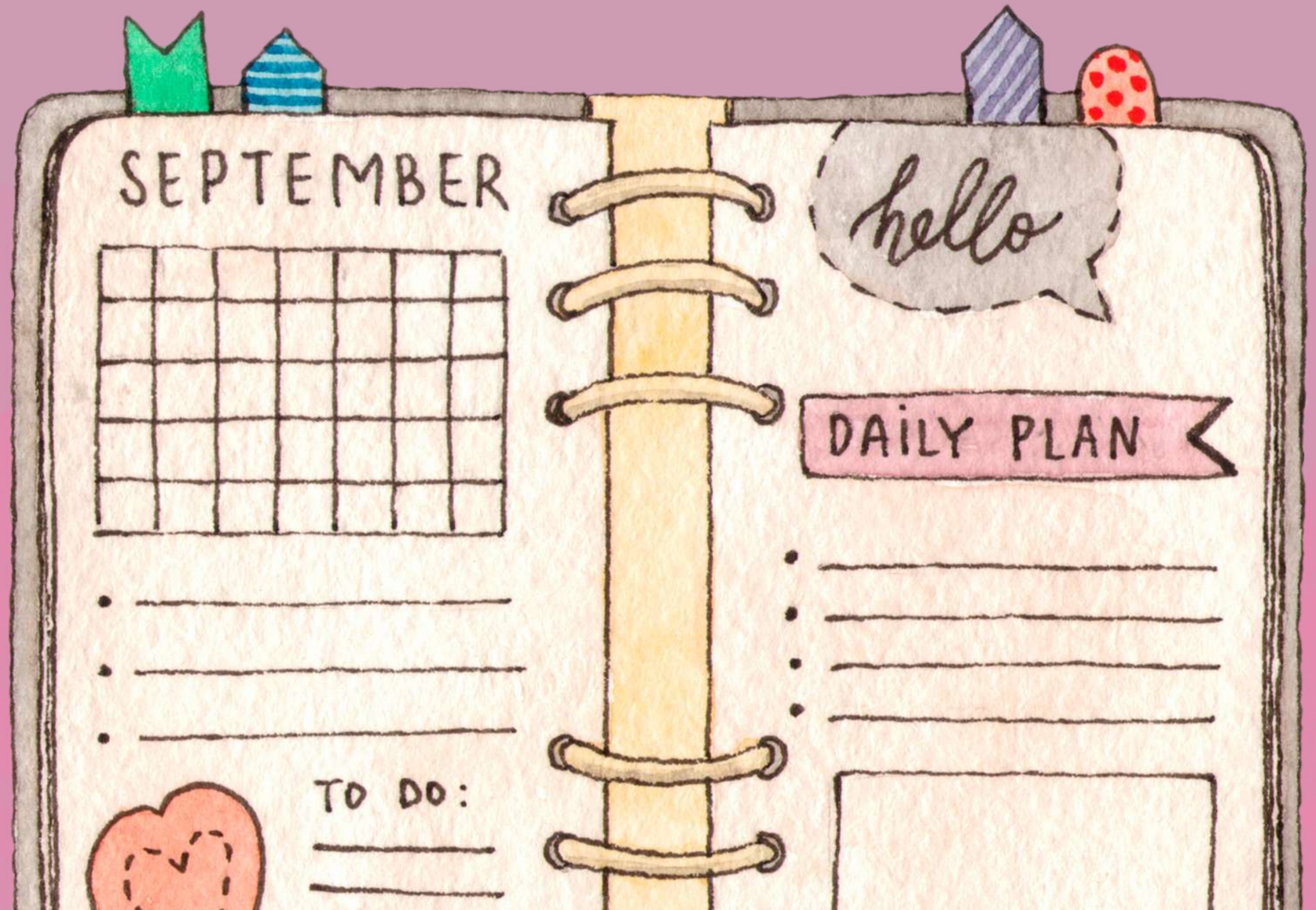
Samotność, niezależnie od wieku, może być doświadczeniem każdego. Zazwyczaj wiąże się z wycofaniem, zmniejszonym zaangażowaniem, spadkiem energii i towarzyszącym mu uczuciem smutku. Na poczucie osamotnienia możemy być szczególnie narażeni w okresie dojrzewania. To czas, w którym rodzi się w nas wiele pytań, na które brak prostych odpowiedzi. Niejednokrotnie nasze otoczenie może mieć problem z odpowiednim rozpoznaniem problemu, przez co wzmacnia się w nas poczucie niezrozumienia oraz towarzysząca mu frustracja.

Samotność może wyglądać różnie. Często spotyka nas ona kiedy jesteśmy całkiem sami i nie mamy z kim podzielić się tym, co dla nas ważne. Może wiązać się to ze stratą kogoś bliskiego, przeprowadzką do nowego miejsca, czy zmianą szkoły. Czasem jednak bywa i tak, że mamy wokół siebie wiele osób, a mimo to nie opuszcza nas poczucie osamotnienia. Nawet wśród bliskich nam osób możemy czuć się nieraz bardzo samotnie.

Ale właściwie dlaczego czuję się samotny? Poczucie osamotnienia często wiąże się z przekonaniem o tym, że choć bardzo chciałbym komuś powiedzieć o tym co mnie trapi, to muszę sam sobie poradzić ze swoimi trudnościami. Nie mogę podzielić się czymś co przeżywam, ponieważ nikt nie jest w stanie tego zrozumieć. Często towarzyszy temu także przekonanie, że choć mam wokół siebie znajomych, nasze relacje nie są wystarczająco satysfakcjonujące - wypełnione raczej płytkimi rozmowami, gdy może potrzebowalibyśmy poczuć głębokie zrozumienie dla tego, co w danej chwili jest dla nas niezwykle ważne.

Jak przejść przez samotność? Nie ma prostej i jednoznacznej recepty na poczucie osamotnienia. W zależności od źródła tego problemu mogą pomóc różne rozwiązania. Jeśli samotność spowodowana jest odłączeniem od grupy, zbyt długim przebywaniem samemu ze sobą, dobrze jest przełamać się, by zbudować nowe kontakty - może warto spróbować zapisać się na tańce, kółko przyrodnicze albo wolontariat? W grupie osób, które podzielają Twoje zainteresowania, może łatwiej będzie znaleźć bratnią duszę, przy której poczucie osamotnienia zwyczajnie zniknie.
Spróbuj też wykorzystywać możliwości, które już masz. Gdy bliscy zachęcają Cię do wspólnego czasu - pójdź z nimi. Zazwyczaj wyjście ze znajomymi wydaje nam się bez sensu do momentu aż się na nie zdecydujemy. Jeśli coś Cię trapi, zamiast odcinać się od grupy i chować swoje emocje, możesz powiedzieć zaufanej osobie o tym jak się czujesz. Kiedy ukrywamy się za różnymi maskami, by nie pokazywać, że jest nam z czymś ciężko, nasi bliscy nie są w stanie nam pomóc, ale czasem otworzenie się przed nimi może znacznie polepszyć sytuację. Nasze emocje nie muszą być oczywiste nawet dla najbliższych. W razie możliwości staraj się o nich mówić głośno i wyraźnie /(o emocjach - info dla montażysty).
Samotność często nie jest oczywista. Niezwykle ważne jest więc to, by zadać sobie samemu pytanie „co tak właściwie mnie gryzie?". Czy ja sam jestem świadomy co się we mnie dzieje? Dobrze jest przyjrzeć się emocjom, które się we mnie kryją - być może jeśli jeszcze nie umiem o nich mówić, to spróbować je opisać lub namalować. Często już samo wyrażenie swoich emocji, „wyjęcie ich z głowy" i przeniesienie na kartkę, może przynieść spore uczucie ulgi.

Czy samotność może przynieść coś dobrego? Samotność nie zawsze musi być dla nas karą. Niejedna osoba świadomie wybiera by przez krótszy lub dłuższy czas pozostać z dala od otoczenia ludźmi. Taki czas samemu ze sobą może być niezwykle owocny pod względem poznania siebie. W ciszy możemy lepiej usłyszeć jakie emocje w nas siedzą, co nas martwi, czego się boimy i czego byśmy potrzebowali. Gdy nie ma wokół nas innych, których opinią moglibyśmy się zasugerować, możemy lepiej rozpoznać to co dla nas ważne i do czego chcielibyśmy dążyć.

Jak widzicie, choć samotność jest nieraz trudna do zniesienia to możemy spojrzeć na nią z różnych perspektyw. Dobrze jest czasem pobyć samemu ze sobą, jednak gdy zaczyna nas dręczyć poczucie osamotnienia, to żaden wstyd, żeby mówić głośno o swoich emocjach i potrzebach.

ZAPISZ ODPOWIEDZI