

Osamljenost ima več obrazov



OSEBNA RAST IN ODNOSI

Osamljenost ima več obrazov

Jasmina Voler

28.12.2020, 7:49

Prazniki niso razlog za poslabšanje vzdušja, ampak so po navadi pika i oziroma sprožilec po vsem, kar se je dogajalo čez leto, pojasnjuje psihoterapevtka in doktorska kandidatka Brigita Chuuya. Razlogov, zakaj osamljenost med prazniki za marsikoga postane neznosno boleča, je več, a ne glede na razlog je pomembno predvsem to, da se zavedate, da niste edini, ki doživljate te občutke.

Socialni pritiski, pogrešanje najdražjih oseb, pretekli spomini in še marsikaj drugega. Vse to so razlogi, zakaj osamljenost v prazničnem času za marsikoga postane še izrazitejša. To je obenem tudi čas, ki naj bi ga morali preživeti z najbližjimi, s partnerjem, prijatelji ... In če nekdo tega nima iz takšnih ali drugačnih razlogov, potem lahko čuti veliko praznino. Obenem je december povezan tudi z doživljanjem praznikov v otroštvu. Če so ti potekali v turobnem vzdušju, bo to obdobje zelo verjetno tudi v odraslosti priklicalo podobna čutenja. Marsikomu pa velik stres povzročajo tudi finančne skrbi, saj nas to obdobje v duhu materializma nezavedno prisili v večjo potrošnjo, kupovanje daril, organiziranje družinskih večerij ...

Zakaj med prazniki osamljenost postane tako neznosno težavna in boleča?

Razlogov je več. Nekateri so za praznike ločeni od svojih družin, drugi so izgubili ljubljeno osebo, tretji so ravno končali partnersko/zakonsko zvezo, spet drugi so že dolgotrajno osamljeni, marsikdo se oddalji sam, ker so prazniki zanj boleča stvar itd. Zelo pomembno pa je tudi, da se ljudje zavedajo, da niso edini, ki doživljajo te občutke. Da je mnogo ljudi, ki se počutijo podobno ali popolnoma enako kot oni. Prav tako je dobro, če se znajdemo v teh čutenjih ali če čutimo, da bi se

lahko kmalu počutili dobro, da smo aktivni v iskanju stikov. Lahko pišemo božične voščilnice, se obrnemo na ljudi, pokličemo nekoga, ki smo ga že dolgo želeli itd. Skratka, da smo v aktivni vlogi in ne pasivni. Težavna občutja pa olajšata tudi izražanje hvaležnosti in dobrodelnost.

Vse skupaj postane še težje, ko vidimo druge, ki so obkroženi z družino, imajo partnerja ... Bi rekli, da to pogosto vodi tudi v zavist?

Prej kot v zavist bi rekla, da vodi v primerjanje z drugimi. Mi vidimo samo eno sliko in ne vidimo vsega. Primerjanje z drugimi je navadno povezano z nečim navideznim, kar pogosto v resnici sploh ni takšno, kot se zdi. Vidimo nekaj sekund na fotografiji ali pa koga slišimo, da je dobro – to ni dovolj, da bi lahko dobili realno sliko. Koliko ljudi pa pove svoje resnične občutke? Nekdo na primer sreča svojega prijatelja tik pred prazniki, pred 10 minutami pa se je sporekel s svojo partnerico. Kakšen bo njegov odgovor na vprašanje, kako mu gre? Kar želim povedati, je to, da se v ljudeh želja ali hotenje po nečem lepem pogosto prebudi ob nerealni sliki o drugih osebah. In ne smemo pozabiti, da večina ljudi kljub vsemu ne doživlja praznikov kot nekaj lepega. Zelo veliko se jih znajde v stiski, vsaj v nekem obdobju med prazniki. In ko bi želeli zamenjati svoje življenje za življenje znanca, prijatelja, ali slave osebe, ne pozabimo: več ko vemo o neki osebi, manj bi bili radi na njenem mestu. Popolno življenje ne obstaja. Vsak od nas ima vzpone in padce.

PREBERI ŠE

'Ljudje pričakujejo, da bo praznično vzdušje samo po sebi spremenilo vse'

Ali ima osamljenost samo en obraz?

Osamljenost ima več obrazov. Ko pomislimo na osamljenost, se največkrat spomnimo na samske ljudi, ki so na nek način res bolj izpostavljeni osamljenosti. Moram pa opozoriti, da biti sam ni enako biti osamljen. Navsezadnje obstaja razlika med osamljenostjo, ki jo dojemamo predvsem negativno, in občasno zaželeno samoto, ko doživimo mir in spokojnost. Marsikdo je v partnerskem odnosu bolj osamljen kot nekdo, ki je samski. Vedno pogosteje pa opažam osamljene ljudi znotraj družin in partnerskih odnosov. Pravim, da so to ljudje, ki so na nek način pozabljeni. Saj si pogosto ne upajo nikomur priznati, da se počutijo osamljene in da so pravzaprav sami v odnosu ali v družini. Poudariti želim, da osamljenost ni tako močno povezana s tem, koliko prijateljev imamo in ali imamo veliko družino. Bolj je odvisna od kakovosti odnosov in tega, kako močno ločeni se počutimo od drugih ljudi. S primeroma, ki sem ju izpostavila, sem želela pokazati, da obstaja več vrst osamljenosti, pomembno pa je, da se osamljenosti zavedamo in da raziščemo, zakaj, kaj je tisto, kar nas dela osamljene. To je prvi korak, da lahko osamljenost tudi čim prej premagamo.

Kaj lahko naredimo, da bodo prazniki kar se da mirni in da negativna čustva ne bodo imela tako velikega vpliva na nas?

Najprej se moramo zavedati, da lahko celo eno uro pred božično večerjo še vedno vzamemo stvari v svoje roke in doživimo praznike točno tako, kot si jih mi želimo. Opažam, da ljudje za praznike pogosto delamo stvari, ki naj bi jih počeli, ker to vidimo v filmih, reklamah, na družbenih omrežjih ali pri kom drugem. S tem na nek način prelagamo odgovornost za praznike na druge ljudi. Prazniki so pravzaprav praznovanje odnosov – s samim seboj ali pa z drugimi. Na nas je, da se maksimalno potrudimo, da poslušamo sebe, svoje potrebe, želje in pričakovanja. Od glasbe, hrane in fizičnih aktivnosti do okusa za film ... Če bomo znali poslušati sebe, bomo slišali svoja čutenja in občutke ter bomo znali hitreje odreagirati na svoje potrebe.

Predvsem se moramo osredotoči nase in ne smemo biti preveč strogi do sebe. Ženske to zelo rade počnemo. Kaj za vas pomeni, da imamo rade same sebe v teh prazničnih dneh?

Res je, ne smemo biti preveč stroge do sebe. Izredno zagovarjam sočutje in nežnost do sebe na vseh področjih. To je tudi eno izmed glavnih sporočil, ki jih podajam na družbenih omrežjih. Imeti se rad v teh prazničnih dneh pomeni predvsem poskrbeti zase. Vzeti si čas za stvari, ki nas veselijo in ob katerih občutimo čutenja sreče. Narediti nekaj zase v težkih časih – to je še kako pomembno. Pomeni to, da se iskreno vprašamo, kaj si želimo, kaj pričakujemo, kakšne so naše potrebe. In tudi to, da na ta vprašanja odgovorimo in se potem naše vedenje, naša dejanja skladajo s tem. Nujno pa je tudi, da smo zelo iskreni ob vprašanjih, ki so odločilna za rast, in sicer: "Kaj so moji strahovi in kaj me zadržuje v tem stanju, da sem preveč strog/-a do sebe?" Če ne odgovorimo na to, tudi pozitivna vprašanja ne bodo dolgo ohranjala svoje teže.

Ko so prazniki mimo, ko se življenje začne vračati v stare tirnice, ti občutki po navadi izginejo oziroma vsaj niso več tako intenzivni. Kaj pa storiti, če negativna čustva s prazniki ne minejo? Kam po pomoč? Kateri so alarmantni znaki, da je pomoč nujna?

Sami prazniki po navadi niso razlog za poslabšanje vzdušja. Običajno so pika na i oziroma sprožilec vsega, kar se je nabiralo čez leto. Najboljše se je torej lotiti tega, kar se skriva za prazniki in kar je naredilo praznike slabše. Tako tudi najbolje obvarujemo vse nadaljnje praznike pred tem slabim vzdušjem. Sami prazniki nimajo moči, da bi tako zelo poslabšali vzdušje in počutje. Svetujem, da osebe, ki potrebujejo pomoč, poiščejo nekoga, ki je usposobljen pomagati in nuditi oporo v njihovi stiski. Predvsem naj preverijo izobrazbo strokovnjaka (psihoterapevta, psihologa) in naj bodo kritični pri izbiri, če so nezadovoljni, pa naj strokovnjaka zamenjajo. Na žalost lahko ljudje z neustrezno izobrazbo pogosto naredijo več škode kot koristi. Bi pa tukaj omenila tudi brezplačne telefone za ljudi v stiski. Na te lahko osebe pokličejo kadar koli. Poudarila bi še to, da naj ljudje ne čakajo do konca, dokler ni tako hudo, da so stiske skoraj neznosne, in naj ne čakajo na alarmantne znake. Dobro je, da poskrbijo za svoje duševno zdravje enako kot za fizično zdravje, saj osebe, ki redno skrbijo za svoje duševno zdravje, na splošno doživljajo manj stisk, navsezadnje pa tudi v času praznikov.

PREBERI ŠE

Osamljenost je eden težjih in pogostejših občutkov v prazničnem času