

Samotność wśród ludzi - skąd się bierze?

Czy zdarzyło się Wam, że staliście w czasie przerwy na zatłoczonym, szkolnym korytarzu i rozmawialiście z kolegami o różnych sprawach- nauce, książkach, filmie, który ostatnio oglądaliście a mimo to czuliście się samotni?

Albo spędzaliście czas w domu, z rodziną. Niby wszystko było w porządku, bo rozmawialiście o tym jak minął dzień, co wydarzyło się w szkole albo w pracy. A mimo to czuliście się samotnie.

Można znaleźć kilka powodów samotności wśród ludzi.

Czasami jest to poczucie bycia niezrozumianym. Takie poczucie możesz mieć wtedy, gdy ktoś nie ma czasu aby wysłuchać tego co chcesz powiedzieć. W natłoku spraw i obowiązków ktoś może nie okazywać Ci dostatecznej ilości uwagi i zainteresowania.

Może być też tak, że zamykasz się na ludzi, masz trudności aby otworzyć się przed nimi i zaufać w obawie przed odrzuceniem, wyśmianiem, brakiem akceptacji. Wolisz zatrzymać dla siebie to co trudne, bolesne i rozmawiać o mniej istotnych sprawach. Wówczas możesz odczuwać samotność..

Samotność wśród ludzi możesz odczuwać również wtedy gdy nie akceptujesz siebie, przeżywasz smutek i przygnębienie. Trudno jest wtedy otworzyć się na przyjęcie od kogoś pomocy, życzliwości, troski. Zamykasz się w sobie a ludzie i otaczający świat wydają się wrogi i odległe. A Ty masz poczucie samotności.

Czy można coś z tym zrobić?

Owszem, można. Ale to zależy od Ciebie.

Przede wszystkim zastanów się nad tym:

- co sprawia, że nie potrafisz zaufać?
- co mogłoby się zmienić dla Ciebie, a być może też dla innych osób gdybyś zaufała/a?
- czy w przeszłości otrzymywałaś/aś wystarczająco dużo uwagi i zainteresowania?

Warto też abyś przyjrzał/a się swojej samotności i pozwolił/a sobie na tą samotność. Nie warto przeciwstawiać się swoim prawdziwym uczuciom. Jeśli jest Ci smutno i chce Ci się płakać, płacz. Jeśli jest w Tobie radość i chcesz się śmiać, śmiej się. Najważniejsze jest być sobą, czyli autentyczną osobą. Ważne jest to abyś spróbował/a znaleźć osobę, z którą porozmawiasz o swoim poczuciu samotności. Choć rozmowa ta może nie być łatwa to może przynieść Ci ulgę oraz prowadzić do nowych odkryć i pogłębienia wzajemnych relacji. Być może odnajdziesz przyczynę swej samotności a co za tym idzie będziesz lepiej rozumiał/a siebie i postanowisz coś zmienić.