

Wyjdź do ludzi. Nie bądź samotny!

Każdy z nas potrzebuje kogoś, kto by nas lubił, szanował, kochał, podziwiał, doceniał. Przyjaciela, sympatii, drugiego człowieka. Do pełnego rozwoju osobowego, jak i społecznego.

"Samotność to taka straszna trwoga, ogarnia mnie, przenika mnie" - śpiewał Ryszard Riedel, wokalista i muzyk zespołu Dżem.

Miał dużo racji, ponieważ samotność rzeczywiście jest straszna. Prowadzi do lęku, braku zaufania, poczucia winy, alienacji, zaburzeń psychicznych i psychosomatycznych. Wiedzą o tym ci, którzy byli lub są samotni. Dlatego warto jest zmienić ten stan i wyjść z samotności po to, by stać się szczęśliwym i kochanym człowiekiem. Jednak, by tak się stało, musimy wyjść od swojego ja do ty. Musimy otworzyć się na drugiego człowieka i na to, co on myśli, czuje i pragnie. Na jego historię, świat i życie. I postarać się go zrozumieć i polubić.

Nie możemy zamykać się na innych ludzi i myśleć, że jesteśmy pępkiem świata i że to inni do nas przyjdą. Tak się nie stanie. Tylko aktywność w tej materii może przynieść nam wyjście z samotności i zaowocować poznaniem kogoś fajnego i miłego. Warto zawsze o tym wspomnieć. Niekiedy mam wrażenie, że ludzie myślą, że coś lub ktoś skapnie im z nieba bez ich aktywnego działania.

Każdy z nas potrzebuje bliskości drugiego człowieka. Jego serdeczności i wsparcia. Tego, co zarówno jest bezcenne, jak i wartościowe dla nas. O czym możemy przekonać się w chwilach słabości, zwątpienia, choroby, śmierci. W momencie, gdy jesteśmy bezradni i podłamani. To ważne, by w takich chwilach mieć pomocną dłoń i dobre serce kogoś bliskiego. Kogoś, kto nas wysłucha i spróbuje zrozumieć.

Do poczucia samotności prowadzi niska samoocena, która powoduje unikanie kontaktów z innymi, z obawy przed odrzuceniem. Kompleks ten wpływa na brak zaufania zarówno do innych, jak i własnych możliwości, co skutkuje unikaniem kontaktów społecznych.

Samotności sprzyja również obawa przed bliskością emocjonalną oraz unikanie społecznego ryzyka, które wiąże się z nawiązaniem więzi z drugą osobą, emocjonalny dystans i ograniczenie interakcji do sztucznych, powierzchownych, przypadkowych i sformalizowanych kontaktów. To zjawisko jest widoczne w dużych miastach. Tam ten kontakt z drugim człowiekiem często sprowadza się do przelotnego spotkania na ulicy, w markecie, do chwilowej rozmowy przez komórkę, spotkań przy alkoholu, papierosie.

Samotność jest niebezpieczna dla rozwoju człowieka, ponieważ człowiek samotny koncentruje często swoją uwagę tylko na własnych potrzebach i przeżyciach, nie zwraca uwagi na sprawy i potrzeby innych. Według niego to, co on przeżywa i doświadcza, jest najważniejsze. Jedynie słuszne i prawdziwe. W ten sposób osoba samotna zamyka się na dialog z drugim człowiekiem. Zamyka drzwi przed nosem każdego, kto się do niej zbliży. Czy to nie smutne?

Skutkiem samotności staje się izolacja i zerwanie więzi z innymi ludźmi. Osoby samotne dzielą swój świat na ja i oni. Nie starają się zrozumieć innych, ponieważ same czują się przez nich nierozumiane. W ten sposób wznoszą mur, przez który trudno się przebić. Osoby samotne ponadto myślą, że są takie, jak same siebie postrzegają. To powoduje, że nie weryfikują one prawdziwości swoich osądów na temat własnej osoby z tym, co o nich myślą inni. Zdania tych innych uważają za niesprawiedliwe i nieważne. Dla nich liczy się przede wszystkim ich osoba i to wszystko, co jej dotyczy.

Największym zagrożeniem dla osób samotnych jest brak miłości, bliskości i przyjaźni. Brak prawdziwie głębokich relacji z drugim człowiekiem. Czyli takich, że się żyje nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla kogoś: dla partnera, przyjaciół, rodziny. Po to, by służyć ich dobru, szczęściu, rozwojowi. W ten sposób sami możemy być szczęśliwi i rozwijać się.

By wyjść z samotności, muszę wyjść do ludzi. Co oznacza, że nie mogę się bać innych ludzi. Spotkań z nimi, kontaktów, rozmów, znajomości, nawiązywania głębszych relacji. Nie mogę także uważać się za kogoś najważniejszego, najmądrzejszego, kto wszystko wie i umie, kto z wszystkim sobie radzi i nie potrzebuje pomocy. To oznacza, że muszę zmienić myślenie, zarówno o sobie samym, jak i o drugim człowieku. Muszę być dla drugiego człowieka. Muszę mu pozwolić na to, by był on sobą, muszę się z nim liczyć: z tym, co myśli, czuje, pragnie. To

prawdziwie mentalna rewolucja w życiu każdego z nas. Ale także potrzebna i rozwojowa.

Duże znaczenie ma także myślenie o sobie. Często bowiem osoby, które są samotne, mówią o sobie w niezbyt miły sposób. W ten sposób umniejszają swoją wartość i nie doceniają samych siebie. Czy mogą w ten sposób wyjść z samotności? Według mnie nie. Dlatego ważne jest, by otworzyć się na drugiego człowieka, na to kim jest i jak żyje. Na jego świat, wartości i historię. W końcu, kto z nas chce być samotnym?

Źródło: Wikipedia, Bogdan Wojciszke „Człowiek wśród ludzi”, John Steward „Mosty zamiast murów”

Autor: Robert Monik

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl