

Jeśli ktoś sądzi, że samotność to problem tylko osób starszych jest w błędzie. Zjawisko to zatacza coraz szerszy krąg i dotyka zarówno osoby żyjące w związkach, młodzież, a nawet nasze dzieci. O tym jakie są przyczyny samotności i jak sobie z nią poradzić przeczytacie Państwo już za chwilę.

SAMOTNOŚĆ NIE JEDNO MA IMIĘ...

O smutnym obliczu samotności i osamotnienia, znamionach naszego czasu rozmawia Hanna Etemadi z psychoterapeutką Zuzanną Celmer.

Hanna Etemadi: Samotność nie jedno ma imię bowiem dotyka coraz większej liczby ludzi. Można zaryzykować stwierdzenie, że staje się jednym z najbardziej bolesnych znamion naszego czasu.

Zuzanna Celmer: Wydaje mi się, że ten stan, który ma Pani na myśli to osamotnienie. Używamy tych określeń wymiennie, ale na własny użytek warto je rozróżnić. Samotność często wybieramy sami, wybieramy świadomie. Każdy żyjący w społeczeństwie człowiek potrzebuje bowiem takiego „swojego czasu”, kiedy przebywa sam ze sobą. Najlepiej jeśli ma taką chwilę codziennie, ale nie zawsze jest to możliwe – choć powinniśmy do tego dążyć. Czas ten możemy spędzić w ulubionym zakątku mieszkania, wśród przyrody, w kościele czy w grupie medytacyjnej. Chodzi o to, aby wsłuchać się w siebie, zastanowić nad motywem swojego postępowania, swoich wyborów, zajrzeć w głąb swojej świadomości, co owocuje z czasem ugruntowaniem poczucia własnej wartości. I taki rodzaj samotności jest każdemu bardzo potrzebny. Zwykle docenia taki stan bardzo późno, po wielkich życiowych kryzysach – kiedy wszystko się wali..., nastaje pustka, a bywa, że ludzie się odsuwają. Dopiero wtedy, w samotności zaczyna się zastanawiać nad swoim życiem i budować je od nowa.

H.E: Można więc powiedzieć, że do takiego stanu prowadzą dwie drogi.

Z.C: Tak – albo jest to „stan z wyboru” albo rodzi się nagle – pod wpływem życiowego kryzysu. Inaczej jest z osamotnieniem. Osamotnienia nie wybieramy sami, ono na nas spada, często zaskakując albo w rezultacie zdarzenia losowego albo długotrwałego procesu, który sam (często nieświadomie) człowiek sobie wypracowuje. Na przykład może stać się udziałem ludzi starszych – zwłaszcza po śmierci jednego z partnerów. Nawet, jeśli nie był to związek idealny – druga osoba była obok, a wspólne życie absorbowowało nasz czas.

H.E: Słowem – nie byliśmy sami – odejście tej drugiej osoby stwarza pustkę. Zwykle taką pustkę stwarza śmierć.

Z.C: To prawda. Ale może to być również tzw. kryzys wieku średniego określanej „syndromem zamykających się drzwi”. Pojawia się u części dojrzałych mężczyzn, w poczuciu, że to być może „ostatni dzwonek”, aby użyć życia. I wtedy – nawet po swojemu kochając żonę – nawiązują romanse lub odchodzą do innej. Żona zostaje sama, osamotniona i rozgoryczona – zwłaszcza jeśli był to dobry związek. Dzieci są dorosłe, mają swoje życie i niespodziewanie powstałej pustki nie ma czym wypełnić.

H.E: To osoby starsze.

Z.C: I myślę, że ich losem dzisiaj się zajmujemy, bo w praktyce właśnie one często szukają pomocy terapeutycznej. W tej grupie – może nieco młodszej – są kobiety rozwiedzione czy wdowy, które wychowując dzieci przez całe lata po rozstaniu z partnerem były same. Gdy dzieci dorosną i się usamodzielniają one również zostają w pustce. Ta grupa ostatnio jest coraz liczniejsza, bo coraz więcej młodych ludzi na stałe wyjeżdża za granicę. Interesują się matką, dzwonią, rozmawiają, przyjeżdżają czasami, ale nie jest to stała obecność. To oddalenie sprawia, że o wielu sprawach się nie mówi i obie strony coraz mniej o sobie wiedzą, w tym

głębokim sensie zrozumienia i wsparcia. A jeśli nawet udaje się tę więź zachować, w swoich codziennych sprawach matka jest sama. Inny rodzaj samotności przeżywają pary – w których osobą dominującą był mężczyzna ukierunkowany na zrobienie kariery zawodowej. Kariere – powiedzmy zrobił, co dało mu wiele satysfakcji, ale pochłaniało to tyle czasu i energii, że brakło już na bliższe zażyłości i przyjaźni. Po odejściu na emeryturę nie umie się znaleźć w nowej sytuacji, bo pracujący są – podobnie, jak on poprzednio – mocno zajęci i nie mają zbyt wiele czasu, starzy znajomi mogli wycofać się z życia towarzyskiego, lub więzi te zanikły, niektórzy zmarli, i tak krąg osób, z którymi „nasza para” mogłaby się spotkać mocno się zawęził. Odczuwa się wtedy osamotnienie, pewien niedosyt kontaktów z innymi.

H.E: Jako wykładowca Uniwersytetów III Wieku z pewnością Pani zauważyła, że większość osób uczęszcza na wykłady po prostu żeby spotkać się z ludźmi. Bywają i pary. Ja osobiście mam takie obserwacje.

Z.C: Zgadzam się. Ale wykład się kończy, a nie zawsze nawiązują się bliższe zażyłości. Wraca się do pustego domu.

H.E: Niektóre Uniwersytety robią spotkania integracyjne... ale to mało...

Z.C: Tak bywa, że ludzie (także i we dwoje) zamykają się w domu z...telewizorem, a ściślej z serialami. Przywiązują się do ich bohaterów, przejmują ich losami, czekają na kolejne spotkanie. Można to zrozumieć, bo dla osób samotnych w serialowe postaci stanowią jakby zastępczą rodzinę. Znałam osobę, która ze względu na kolejny odcinek jednego z ulubionych seriali zrezygnowała z ciekawego spotkania. Zapytana, czy nie mogłaby obejrzeć powtórek odpowiedziała, że powtórki też ogląda i to zawsze.

H.E: To bardzo smutne. Seriale jako wypełniacze życia. Ale przecież do późnego wieku i często związanej z nim starości można się chyba przygotować...

Z.C: Owszem. To decyzja osobista, którą warto podjąć znacznie wcześniej. Ale także już po przejściu na emeryturę można i trzeba próbować sensownie wypełnić sobie życie. Można np. zrealizować te marzenia, na które w aktywnym życiu nie było czasu, przypomnieć sobie o zapomnianych talentach, pasjach, na które wcześniej nie było czasu, hobby lub rozejrzeć się za jakimś kursem na interesujący nas temat i odkryć w sobie nowe możliwości. Nie tylko malowanie, tkactwo artystyczne, rysunek, ale także nauka języków obcych, gra na jakimś instrumencie, poszerzanie swojej wiedzy w określonej dziedzinie czy zdobywanie nowej. Podróżowanie, choćby po swojej okolicy, poznawanie swojego regionu, jego historii – możliwości jest naprawdę sporo.

H.E: Można też zająć się pracą „społeczną” np. opieką nad dziećmi czy pomocą niepełnosprawnym. Wystarczy poszukać w internecie i znaleźć stosowne kontakty.

Z.C: Nawet niekoniecznie – przy takich zainteresowaniach wystarczy popatrzeć przez okno na podwórce własnego domu. Są tam dzieci, którym rodzice nie mogą poświęcić wiele czasu, bawią się same, często mają nienajlepsze, a nawet

niebezpieczne pomysły. Jeśli ktoś zechce poświęcić im swój czas, znaleźć jakieś pomieszczenie, które da się adaptować – to taki osiedlowy „klub” rozwiąże problemy wielu rodziców, a „opiekunce” z powołania da wiele satysfakcji i może otworzyć drzwi wielu sąsiedzkich domów. Polecam też wypełnienie czasu przez kontakt z przyrodą. Mamy ją wokół i to bezpłatnie. A właściciele działek wiedzą, że ich wysiłek przy hodowli warzyw czy owoców daje nie tylko przyjemność, ale czasem i wymierny zysk. Widzimy rezultat naszej pracy. Możemy obdarować znajomych – „małe upominki stwarzają wielkich przyjaciół” – mówi przysłowie.

H.E: Wspaniałymi przyjaciółmi są zwierzęta.

Z.C: O tak. Żywe stworzenie w domu to wielka rzecz dla samotnego człowieka. Można do niego mówić, bawić się z nim, przytulać. Ale przede wszystkim jest to miły choć czasem uciążliwy obowiązek, mobilizujący do aktywności. A człowiek bez obowiązków po prostu się opuszcza, zaniedbuje. Bo i po co ma wstać, ubrać się i do tego ... wyjść z domu. Nikt nie zwróci na niego uwagi – myśli – bo nikogo nie obchodzi i nikomu nie jest potrzebny. Może tylko sąsiad uśmiechnie się czy sklepowa zagada o swojej rodzinie. Dlatego jestem zwolenniczką małych osiedlowych sklepików, gdzie wszyscy się znają, pogadują ze sobą. To także miejsce spotkań sąsiedzkich „przy okazji” – bardzo cenne dla samotnych. W tłumie przewalającym się przez market jesteśmy anonimowi. Brak życzliwych ludzi, poczucie wyobcowania i osamotnienia może z czasem prowadzić do depresji.

H.E: Samotność wśród ludzi to znamię naszych czasów...

Z.C: Wniosek: Jeśli ktoś sympatycznie do nas „zagada” zwłaszcza jeśli będzie to osoba starsza ... porozmawiajmy z nią przez chwilę! Dajmy odczuć drugiemu człowiekowi, że jest ważny. To zresztą obdarowanie w obie strony.

H.E: Ale jeszcze pozostają książki i te „lekkie” kryminały, sensacje czy romanse i te poważne jeśli ktoś ma ukierunkowane zainteresowania.

Z.C: Książki to wspaniała rzecz – uwielbiam czytać, ale ... Tak jak po wyjściu z teatru chcemy porozmawiać o swoich przeżyciach tak wrażeniami po przeczytaniu książki chcielibyśmy się z kimś podzielić, wykażać zdobytą wiedzę, podyskutować. Ale to też nie jest proste – nie mamy koło siebie takiego człowieka czy grupki ludzi. A więc szukajmy ich chociażby przy pomocy internetu – chociaż to nie to samo, co kontakt z żywym człowiekiem.

H.E: Chyba lepszy byłby kontakt telefoniczny...

Z.C: To zależy. Tematy obojętne są na ogół przez znajomych mile widziane – ale rozmowy o trudnych, życiowych problemach samotnej osoby – niekoniecznie. Ludzie nie lubią się obciążać. A jeśli ktoś się powtarza...

H.E: Wtedy najczęściej się odsuwają.

Z.C: No właśnie – ale nawet jeśli mamy cierpliwych przyjaciół z którymi rozmawiamy często przez telefon o swoich bolączkach, mimo wszystko nie rozwiązuje to problemu osamotnienia. Aby je pokonać, konieczna jest realna obecność innego człowieka czy ludzi. Tęsknimy do dotyku. Jeśli od czasu do czasu nikt nas nie pogłodzi, nie pocałuje, nie przytuli – zaczynamy ginąć. Człowiek jest istotą społeczną, a do tego bardzo wrażliwą.

H.E: Czyli na osamotnienie nie ma lekarstwa?

Z.C: Owszem – jest. Mimo wszystko trzeba wychodzić do ludzi. Nie zamykać się w sobie. Odgrzebać stare znajomości, przemóc się i pójść na jakiś kurs, wziąć do domu żywe stworzenie, pokazać się na odpowiednim portalu społecznościowym, zaproponować pomoc w jakiejś sprawie sąsiadom. Przypomnieć sobie wszystkie dobre rzeczy, jakie spotkały nas w życiu. Skupić się na nich i stworzyć w wyobraźni wizję siebie jako twórczej, otoczonej ludźmi osoby. Dopóki żyjemy – wszystko jest możliwe!

Hanna Etemadi: A ja proponuję aby nasi czytelnicy podzielili się z nami doświadczeniami związanymi z samotnością i osamotnieniem. Mogą się zdarzyć każdemu i w każdym wieku. Będziemy wspólnie szukać na nie lekarstwa. I jestem pewna, że je znajdziemy.

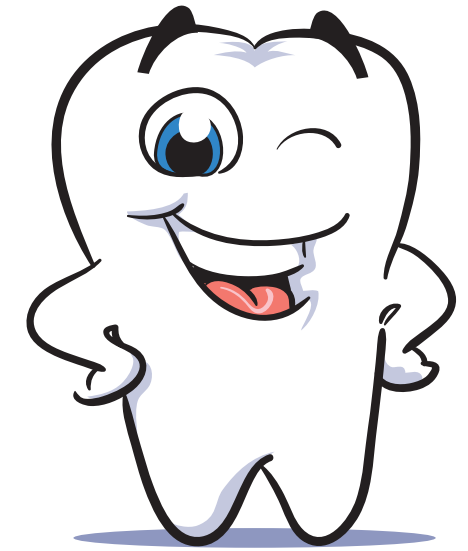


Hanna Zofia Etemadi

– znana dziennikarka telewizyjna i dokumentalistka, autorka wielu filmów, programów publicystycznych, literackich i poradnikowych, w tym także z dziedziny medycyny, zdrowia i urody. Od lat pasjonuje się medycyną klasyczną i naturalną, zwłaszcza medycyną Dalekiego Wschodu. Publikuje artykuły i reportaże ze spotkań z pionierami nowych metod diagnozowania i leczenia. Stale współpracuje z Magazynem Pielęgniarki i Położnej, Wykładami na Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

Zuzanna Celmer

jest licencjonowaną terapeutką. Jest autorką 9 książek, z których trzy zostały przetłumaczone na języki obce i wielu publikacji poruszających kwestie jakości życia w związku z społeczeństwem. Prowadzi terapię indywidualną i grupową, seminaria szkoleniowe dla firm w Polsce oraz treningi interpersonalne w Rosji. Od lat współpracuje z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, z radiem i telewizją. Odbywa wiele spotkań, prowadzi wykłady, seminaria i warsztaty rozwoju osobistego na terenie całego kraju.



Jedynka Marysi

Byla sobie mała dziewczynka, która miała na imię Marysia. Mieszkała razem z mamą, tatą, starszym bratem Maciekem i kotem Makarym. Wszyscy bardzo się kochali i było im razem dobrze. Pewnego dnia w przedszkolu, jedząc jabłko po obiedzie, Marysia poczuła, że coś dziwnego dzieje się z jej zębkiem. Był jakiś inny; niby w tym samym miejscu, ale jak się dotknęło językiem, to jakby się ruszał. Dziewczynka przestraszona pobiegła do pani wychowawczyni. Pani popatrzyła z uwagą i powiedziała: - To nic strasznego! Po prostu rośnie ci Marysiu nowy ząbek i wypycha jedyneczkę.

- Jak to rośnie mi nowy ząbek? Dlaczego zęby wypychają inne? A pani mówiła, że rozpychanie się jest niegrzeczne...

- Tak, rozpychanie się jest niegrzeczne, ale ząbki muszą to robić, żeby dawać miejsce innym.

Marysia chciała jeszcze zadać pani kilka pytań o tych niegrzecznych zębach, ale właśnie przyszedł po nią Maciek i na dalsze dyskusje nie było czasu. Po drodze oglądali wystawy, gapili się na samochody i o ząbkach nie mówili. Ale gdy Marysia chciała pokazać bratu jak ładnie skacze na jednej nodze, wtedy ten ząbek znowu zaczął się ruszać w buzi.

- Maciek, ząbek mi się rusza, o ten!

- No to będziesz szczerbata, ale nie martw się, urośnie następny.

Łatwo mu mówić „nie martw się”, przecież to nie jemu rusza się rozpychająca się jedyneczka i to nie on będzie szczerbaty... Gdy tylko wrócili do domu, za chwilę przyszła z pracy mama, która wysłuchała, pooglądała te niegrzeczne ząbki i zabrała Marysię do znajomej pani dentystki. Dziewczynka bardzo się bała, bo nigdy nie siedziała jeszcze na takim dziwnym fotelu dentystycznym, ale gdy pani doktor włączyła wideo i można było oglądać wesołą bajkę o kreciku, to niewiedomo kiedy nie było już w buzi tej niegrzecznej, rozpychającej się jedyneczki. I wszyscy się uśmiechali, nawet mały wirwany ząbek leżący w małym pudełeczku uśmiechał się wesoło. Bo coś wam powiem: nie warto bać się na zapas...



Autor: Nina Opic

poetka, pisarka i psychoterapeutka