

## Osamljeni v natrpanem svetu

Osamljenost se v tempu sodobnega življenja povečuje in je prisotna v vseh družbenih slojih, kulturah, starostnih skupinah in je enakovredno prisotna med spoli, pa kljub temu o osamljenosti težko spregovorimo v družbi. Redko slišimo, da bi nekdo rekel: »Jaz sem pa tako osamljen, Počutim se osamljeno...«

**Sodobni način življenja** podpira osamljenost, saj se povečuje individualizem, usmerjenost vase in zmanjšuje vrednost pristnih medosebnih odnosov, kar pa v človeku kot odnosnemu bitju sproža notranji konflikt. Ljudje smo namreč družabna bitja, ki se v odnosu z drugimi razvijamo in rastemo ter zadovoljujemo številne za nas pomembne potrebe, ki pomembno vplivajo na našo kakovost življenja.

Osamljenost ni nujno vezana na to, da smo sami. Biti sam s sabo je sposobnost, ki se jo v odnosu z najbližjimi naučimo v našem zgodnjem obdobju življenja in je kasneje v življenju izredno pomembna. Daje nam možnost, da se umaknemo od burnega dogajanja, kjer si zbistrimo misli, se umirimo in ponovno povežemo sami s seboj ter naberemo nove energije za izzive. V različnih obdobjih življenja se lahko vsi srečamo z njo kot kratkotrajno počutje, na primer ob izgubi bližnjega, ko pogrešamo osebo, ki nam je zelo blizu in je že nekaj časa odsotna, ko smo mi na daljšem potovanju in nekoga močno pogrešamo, ipd.

Osamljenost kot trajno čustvo pa ima **izvor v naših zgodnjih odnosih**. Vemo, da se v odnosu razvijamo, bogatimo, oblikujemo občutek o sebi in drugih. V kolikor pa smo imeli izkušnjo, da je lahko čustven odnos z bližnjim nevaren in v nas povzroča bolečino, razočaranja, prizadetost, lahko naredimo v sebi zaključek, da je bolj varno, če se umaknemo in ohranjamo varno distanco. Tovrstno ravnanje nam je bilo ob takšnih negativnih izkušnjah v pomoč, da smo se zaščitili pred čustveno bolečino, v splošnem pa prinaša umik iz odnosov ali odnose na varni razdalji. To lahko začutimo tako, da se počutimo osamljeni tudi takrat, ko smo v krogu družine, v partnerskem odnosu, med prijatelji, kjer ne čutimo globlje, notranje, čustvene povezanosti. V nas se prebujajo občutki praznine, žalosti, nemoči, obupa, zapuščenosti... in vplivajo na razvoj nizke samopodobe, občutke manjvrednosti, nezaupanja do ljudi, težave z vzpostavljanjem ter ohranjanjem intimnih ali prijateljskih odnosov.

**Soočanje z občutki osamljenosti** je težko, pogostokrat neznosno, zato se želimo tem občutkom izogniti na različne načine. Poleg tega osamljenost v družbi ne velja kot del posameznikovega življenja, ampak kot dejanje ob katerem čutimo sram, krivdo in občutke manjvrednosti, ker si ne uspemo poiskati primerne družbe, zato se zatekamo k ravnanjem, ki prikrivajo osamljenost, na primer: lahko smo zelo aktivni v virtualnem svetu, na družabnih omrežjih, kjer imamo veliko prijateljev, kar nam daje občutek, da nismo sami, obenem pa ohranjamo varno distanco v odnosu; bežimo v polno zaposlenost, kjer nimamo časa za druge; si poiščemo takšno službo, ki nam onemogoča, da bi bili dlje časa na enem mestu in ne moremo stskati tesnih medosebnih vezi, ipd.

**Čutiti in se zavedati občutkov osamljenosti je dragoceno**, saj nam sporočajo, da v odnosu z drugimi nekaj pogrešamo in nas vabijo k zadovoljitvi potrebe po pristnem medčloveškem odnosu. Pomembno je, da jih ozavestimo in usmerimo svojo energijo v spremembo obstoječega počutja, na primer se pogovorimo z nam bližnjo osebo, ponovno obudimo speč partnerski odnos, se aktiviramo v stvareh, ki smo jih v preteklosti radi počeli, obudimo stike s prijatelji... V kolikor zaznamo, da premika ne zmoremo narediti sami, ker so strahovi pregloboki, si poiščimo ustrezno strokovno pomoč, kjer bomo počasi odkrivali naše notranje vzroke, ki nas vodijo v osamljenost. Na tak način aktivno pristopamo k osamljenosti in si sporočamo, da smo si v svojem bistvu vredni. Premik v raziskovanje svoje osamljenosti je velik izziv za posameznika, saj ga vzpodbudi, da se sooči sam s seboj, kar ni vedno lahko, je pa vredno zaradi samega sebe in kvalitete življenja. V kolikor pa pasivno ostajamo z občutki osamljenosti in ne naredimo nič, se le ti poglobljajo, nas odmikajo od družbe in dolgoročno vplivajo tako na naše psihično kot telesno zdravje.

**Govoriti o osamljenosti** prinaša zmanjšanje občutkov sramu, krivde in manjvrednosti, ki nas lahko pahnejo še bolj v osamo. Še posebej je to pomembno v prazničnih dneh, ko pride osamljenost še bolj do izraza.

Praznični dnevi so za mnoge **vir notranje bolečine**, saj se še bolj zavedamo česa nimamo in kaj pogrešamo. Mediji na različne načine vsiljujejo predstavo o praznikih, ki naj bi bili povezani z idiličnim družinskim življenjem, bogato obloženimi mizami, prijetnimi druženji, vsesplošnim obdarovanjem, bučnimi praznovanji... S tem smo dnevno prežeti preko oglasov, filmov, okrašene okolice, ipd. Ob tem se nekdo, ki ni imel izkušnje družinske povezanosti ali se je le-ta pred kratkim zaradi določenih razlogov zaključila, počuti še bolj osamljeno in manjvredno.

Pomembno je, da ozavestimo prihod praznikov in ugotovimo kakšen pomen imajo za nas. V kolikor se zavedamo, da bi bili lahko za nas zahtevni, je pomembno, da se nanje pripravimo in poskrbimo, da nam bo prijetno, na primer: Se povežemo z nam prijetnimi prijatelji, si organiziramo nam ljube stvari...vedno lahko pokličemo na brezplačni zaupni telefon za klic v stiski, kjer se lahko pogovorimo o naši stiski in začutimo, da z njo nismo sami.

V kolikor pa se ne soočamo s tovrstnimi težavami, smo lahko pozorni na našo okolico. Bodimo odprti in sočutni za prijatelje, sorodnike, sosede, ki so nam blizu in začutimo njihovo stisko med prazniki. Včasih je dovolj že to, da to osebo opazimo in si vzamemo nekaj časa zanjo. Bodimo odprti za drug drugega, ne le med prazniki, ampak vse dni v letu, saj je stiska osamljenosti del našega vsakdana.