

# Zakaj o osamljenosti težko spregovorimo?

Sabina Gombač, socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka

26.11.2016

**Osamljenost je del našega vsakdana; raziskave kažejo, da se le-ta zaradi sodobnega načina življenja stopnjuje, pa kljub temu o njej težko spregovorimo.**



Občutek osamljenosti se ob prazničnih dneh lahko poglobi. *Foto: Profimedia*

Redko slišimo, da bi nekdo rekel: **»Jaz sem pa tako osamljen. Počutim se osamljeno...«** Bi mu znali prisluhniti?

**Osamljenost** se pojavlja v različnih stopnjah in oblikah in 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 zbistriamo misli, se umirimo in ponovno vzpostavimo stik sami s seboj ter naberemo nove energije za izzive.

**V različnih obdobjih življenja** se lahko vsi srečamo z osamljenostjo 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 v odnosu s pomembnimi drugimi (starši, roditelji) oblikujemo občutek o sebi in drugih. V kolikor smo imeli izkušnjo, da je lahko čustven odnos z bližnjim nestabilen ali celo nevaren in v nas povzroča strah, bolečino, razočaranje, prizadetost, lahko v sebi naredimo zaključek, da je bolj varno, če se iz odnosa umaknemo in ohranjamo varno distanco. Tovrstno ravnanje nam je bilo ob takšnih negativnih izkušnjah v pomoč **kot zaščita pred neprijetnimi občutki**; v splošnem pa prinaša čustveni 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 zmoremo čutiti globlje, notranje čustvene povezanosti. **V nas se prebujajo občutki praznine, žalosti, nemoči, obupa, zapuščenosti...** in vplivajo na razvoj nizke samopodobe, občutkov manjvrednosti, nezaupanja do ljudi, težave z vzpostavljanjem ter ohranjanjem intimnih ali prijateljskih odnosov.

**Soočanje z občutki osamljenosti je težko**, pogostokrat neznosno in v nas prebujajo občutke sramu, krivde, manjvrednosti, zato se želimo tem občutkom izogniti. Zatekamo se k ravnanjem, s katerimi prikrivamo 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 stikati tesnih medosebnih vezi, ipd.

Čutiti in si priznati občutke osamljenosti je dragoceno, saj nam sporočajo, da v odnosu s seboj in z drugimi nekaj pogrešamo. 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. Pasivno ostajanje z občutki osamljenosti le-te poglobljajo, nas še bolj odmikajo od družbe in dolgoročno vplivajo tako na naše psihično kot telesno zdravje.

Občutek osamljenosti se **ob prazničnih dneh** lahko poglobi, saj se še bolj močno zavemo kontrasta med zunanjo predstavo o življenju, ki nam jo predstavljajo mediji in našim notranjim doživljanjem.

Ob prihodu prazničnih dni je pomembno, **da ugotovimo kakšen pomen imajo za nas**. V kolikor bi bili lahko za nas čustveno zahtevni, je dobrodošlo, da se nanje pripravimo in poskrbimo, da nam bo prijetno, na primer: se povežemo z nam prijetnimi prijatelji, si organiziramo nam ljube stvari, poiščemo človeški stik preko telefonov za klic v stiski, kjer lahko podelimo našo stisko, ipd.

**Bodimo odprti in sočutni za prijatelje, sorodnike, sosede**, ki so nam blizu in začutimo njihovo stisko med prazniki ali kateri koli dan v letu. Včasih je dovolj že to, da to osebo opazimo in ji namenimo nekaj svojega časa.