

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 11, 2023 / Vol 2

Jaučiate vienatvę? Šie patarimai gali padėti!

Vienišas jaustis galite ne tik tada, kai esate vienas, bet ir kai esate kambaryje, kuriame pilna žmonių. Kai nejaučiate ryšio su žmogumi arba jaučiate, kad niekas jūsų nesupranta, taip pat galite jaustis visiškai vieniši.

Vienatvė yra normali, žmogiška patirtis. Bet jei to nepaisysite, tai gali pakenkti jūsų emocinei ir fizinei sveikatai. Vienatvė kenkia jūsų sveikatai taip pat, kaip, pvz., surūkyti 15 cigarečių per dieną.

Nesvarbu, ar tik kartais jaučiatės vienišas, leisdamas laiką vienas namuose, ar patiriate gilų vienatvės jausmą, kuris niekada nepraeina, svarbu tai išspręsti.

Vienatvė – žodis, kurį išgirdus neretai prieš akis iškyla liūdno, atsiskyrusio, ilgesio persmelkto žmogaus paveikslas. Iš tiesų buvimo vienatvėje patirtys gali būti ryškios, aštriai įsirežiančios žmogaus psichologinio augimo ir brandos kelionėje. Vis dėlto buvimo vienam (-ai) patyrimas, nors ir gali būti intensyvus emociškai, ne visuomet yra nuspalvintas negatyviais išgyvenimais. Šiuo atveju svarbu atskirti buvimą vienatvėje nuo vienišumo jausmo. Iš tiesų, kaip pažymi įvairūs autoriai, vienuma gali būti ne tik savanoriškai pasirenkama buvimo forma, tai gali tapti ir gyvenimo iššūkiu, kuris nėra pasirenkamas savo noru.

Kita vertus, vienatvė kartu yra ir universali patirtis – kiekvienas mūsų tam tikra prasme gyvename vienumoje – tiek, kiek esame atskiri asmenys. Vienatvę patiriame kaip tam tikrą egzistencinę duotybę. Tuo tarpu vienišumas yra subjektyvus ir dažniausiai skausmingas žmogiškųjų santykių ilgesio išgyvenimas. Tad pabandykime iš arčiau pažvelgti į tai, kuo kiekvieno mūsų gyvenime gali būti svarbi vienatvė, kartu patyrinėkime, kada mus aplanko vienišumo jausmas ir ką galima daryti, kad vienišumas netaptų kasdieniu ir vieninteliu mūsų palydovu.

12 patarimų, kaip išvengti vienatvės jausmus:

1. Pripažinkite, kad jaučiatės vienišas
2. Parenkite planą
3. Susisiekite su žmonėmis iš praeities
4. Prisijunkite prie grupės ar klubo
5. Skaitykite knygas
6. Ieškokite internetinio forumo



Kaip nepaskęsti vieništumo jūroje

Nepaisydami gyvenimo aplinkybių, kiekvienas galime pasirinkti savo veiksmus ir nuostatas, kurie gali padėti susilpninti ar įveikti vieništumo jausmą. Pabandykime aptarti keletą. Pirmiausia svarbu suvokti, jog neverta tikėtis, kad visi visuomet mus besąlygiškai supras ir palaikys. Tam tikrose situacijose turime išmokti vieni patys prisiimti atsakomybę už savo sprendimus bei išdrįsti apginti savo vertybes. Tai, kad negalime vieni kitų visose situacijose suprasti visapusiškai, kyla iš prigimtinio kiekvieno mūsų ribotumo, tačiau, net ir suprasdami vieni kitus tik iš dalies, mes vis dėlto galime dalintis vieni su kitais tuo, kas mums svarbu, ir santykiuose ieškoti bendrų sąlyčio taškų.

Kartais, kai apima vieništumo jausmas, kyla pagunda laukti, kol kas nors iš šios būsenos mus išgelbės – apgaubs mus rūpesčiu, dėmesiu, supratimu. Vis dėlto ši nuostata yra rizikinga, kadangi, pasyviai laukdami gerojo išgelbėtojo, liekame priklausomi nuo to, ar aplinkybės bus mums palankios. Iš tiesų vieni iš „vaistų“, galinčių padėti išgydyti vieništumo jausmą, yra pačių mūsų pastangos net tuomet, kai jaučiamės vieniši, dovanoti savo dėmesį ir talentus kitiems. „Duoti – tai mesti lieptą per vienatvės prarają“, – rašė A. de Saint-Exupéry.

Apsidairykite, galbūt visai šalia jūsų gyvena vienišas kaimynas, kuriam taip trūksta nuoširdaus pokalbio. O gal turite gebėjimų, kuriais galėtumėte pasidalinti su pasauliu ir žmonėmis? Galbūt mokykloje daugelis girdavo jūsų rašinius, gal puikiai dainuodavote ar sportuodavote, o gal iki šiol gailėdavote nuskriaustų gyvūnų, bet niekuomet neprisidėjote prie pagalbos jiems? Paieškokite galimybes įsitraukti į kultūrinę ar sportinę veiklą, užsiimkite savanoryste. Kiekvienas iš mūsų turime tam tikrų dovanų, kuriomis galime dalintis su kitais.

Neužsiverkite vien savyje.



*"Vieništumas žmogus tėra
žmogaus šešėlis, o kas
nemylimas, tas visur tarp
visų vieništumas..."*



Vienatvė nebūtinai yra nuosprendis, kartais, tai – pasirinkimas. Yra sakoma, jog tik išmokęs būti vienas, gali būti laimingas su kitais. Prisijaukinę vienatvę, įsiklausome į savo troškimus, mintis, tampame jautresni aplinkos detalėms. Taip gimsta kūrybiškos idėjos, lavinama fantazija, auga dvasingumas. Be išorinių trikdžių, galime lengviau atgauti savitvardą, sąmoningai įvertinti situacijas, susikonscentruoti, išlaikyti ramybę. Vienatvė yra siejama su nepriklausomybe nuo kitų, laisve rinktis, mažesne atsakomybe. Bet kokių atveju, buvimas su savimi yra kur kas geriau, nei buvimas su netinkamais žmonėmis. B. Vienišumas, tai jausmas, patiriama būseną,

kai šalia neturi artimo žmogaus į kurį galėtumei atsiremti, nerandi kam išsipasakoti, atverti širdį. Vienišumas ne visada yra tolygus vienatvei, kartais vieniši galime jaustis net ir būdami apsupti žmonių, jeigu nepavyksta pritapti, jeigu jaučiamės nesuprasti, nevertinami. Turime mokytis mylėti kitus žmones, jų silpnybes, skirtumus, charakterio bruožus. Išvengti vienišumo galime tik prisiimdami atsakomybę ir imdamiesi veiksmų, nebijodami bendravimo – pakeisti situacijos negali niekas kitas, tik jūs patys. Žinoma, tokie vidiniai pokyčiai yra ilgas ir sudėtingas procesas, reikalaujantis permąstyti savo vertybes, įsitikinimus, keisti požiūrį į socialines situacijas ir ryšius.

12 patarimų, kaip išvengti vienatvės jausmus:

1. Išmokite ką nors naujo
2. Užsiimkite veiklomis
3. Įsigykite šuniuką
4. Darykite gera
5. Aplankykite naujas vietas
6. Ieškokite profesionalios pagalbos

Pagrindiniai faktai

Nepageidaujama vienatvė gali turėti labai rimtų ir ilgalaikių neigiamų pasekmių. Žmogui gali išsivystyti:

1. įvairios fobijos (agorafobija, sociofobija);
2. mintys, kad jis yra bevertis, niekam tikęs;
3. fiziologinės ligos ir negalavimai;
4. depresija;
5. stiprus beviltiškumo jausmas;
6. svetimumo nuo kitų jausmas – „man kažkas negerai“;
7. nereikalingumo jausmas – „esu niekam nereikalingas“;
8. simptomų rinkinys, vadinamas šizofrenija arba psichoze;
9. (savi-)destruktyvus elgesys, kartais besibaigiantis netgi savižudybe.

Taigi, vienišumas yra labai dažna savijauta, dėl kurios gali kilti ypač sudėtingų problemų. Tačiau gyvenime turint tikrai artimų žmonių to galima išvengti.

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 11, 2023 / Vol 2