MAJA ROZAN

Samotność

Jak wrócić do siebie, kiedy jesteś sama wśród ludzi

16 ROZDZIAŁÓW · 30 DNI BLIŻEJ

BEZPŁATNY FRAGMENT

Dwa rozdziały w całości

Rozdział 1 jest o samotności schowanej za codziennym funkcjonowaniem. Rozmowy są, ludzie są, a mimo to pomijasz w nich to, co naprawdę boli. Jest tu też część o byciu potrzebną wszystkim i bliską niewielu.

Rozdział 5 pomaga rozpoznać, czego konkretnie brakuje: rozmowy, obecności, czułości, pomocy czy przynależności. Z ćwiczeniem „Mapa bliskości" i z przykładami nazywania potrzeby na głos — zamiast ogólnego „muszę częściej wychodzić do ludzi".

Oba rozdziały są w całości, razem z ramkami i ćwiczeniami. Ćwiczenie porządkuje to, czego Ci brakuje — nie jest diagnozą i nie zastępuje rozmowy ze specjalistą, jeśli samotność trwa długo i odbiera siły.

Numeracja stron jest oryginalna, więc zgadza się ze spisem treści na końcu.

Rozdział 1.
Możesz nie być sama i nadal czuć się samotna

ZABIERZ ZE SOBĄ

Samotność nie jest dowodem, że coś jest z Tobą nie tak. Jest informacją, że potrzebujesz więzi, obecności, zrozumienia albo przynależności.

Samotność często kojarzy się z brakiem ludzi. Wyobrażamy sobie osobę, która mieszka sama, rzadko z kimś rozmawia i większość dni spędza w ciszy. Taki rodzaj samotności istnieje. Nie jest jednak jedyny.

Możesz codziennie spotykać ludzi, pracować w dużym zespole, uczestniczyć w rodzinnych spotkaniach, odbierać telefony i odpowiadać na wiadomości — a mimo to czuć się samotna. Sama obecność innych nie daje bliskości, jeśli brakuje relacji, w której możesz być prawdziwa.

Kiedy obecność nie daje bliskości

Znasz pewnie ten moment. Opowiadasz komuś o swoim dniu, ale pomijasz to, co naprawdę Cię poruszyło. Mówisz o pracy, zakupach i planach. Rozmowa trwa, lecz po jej zakończeniu nadal czujesz pustkę.

Nie powiedziałaś prawdy, bo nie chciałaś nikogo obciążać. Obawiałaś się, że ktoś zbagatelizuje Twoje uczucia, zacznie udzielać rad albo szybko zmieni temat. Może już kiedyś spróbowałaś się otworzyć i usłyszałaś, że przesadzasz albo powinnaś cieszyć się tym, co masz.

Po doświadczeniu lekceważenia człowiek nie przestaje potrzebować bliskości. Przestaje jedynie wierzyć, że bezpieczna bliskość jest dla niego dostępna.

Pokazuje innym bezpieczną wersję siebie — tę, która sobie radzi, nie sprawia problemów i nie oczekuje zbyt wiele. Ludzie uznają wtedy, że wszystko jest w porządku. Nie wiedzą, że za spokojnym głosem ukrywa się ktoś, kto bardzo chciałby zostać zauważony.

Gdy wszyscy czegoś od Ciebie potrzebują

Istnieje samotność, która pojawia się nie wtedy, gdy nikt do nas nie dzwoni, lecz wtedy, gdy ludzie dzwonią głównie dlatego, że czegoś potrzebują.

Prawdopodobnie od lat jesteś osobą, która pamięta o urodzinach, wizytach i sprawach, których inni nie dopilnowali. Potrafisz zauważyć, że ktoś ma gorszy dzień. Umiesz słuchać. Wiesz, kiedy lepiej nie naciskać, a kiedy zapytać ponownie.

Tylko kto w ten sposób pamięta o Tobie?

Czasem kobieta staje się potrzebna wszystkim, ale bliska niewielu osobom. Kiedy sama przestaje mieć siłę, odkrywa, że nie wie, jak poprosić o podobną troskę. Na pytanie: „Jak się czujesz?" odpowiada automatycznie: „Dobrze". Gdy ktoś proponuje pomoc, mówi: „Nie trzeba".

Nie robi tego dlatego, że nie potrzebuje ludzi. Prawdopodobnie przez długi czas uczyła się, że jej miejsce w relacjach zależy od tego, ile potrafi dać.

Samotność po zmianie

Nie każda samotność ma źródło w trudnych relacjach. Czasami pojawia się dlatego, że życie się zmieniło. Przeprowadziłaś się. Zakończył się związek. Dzieci dorosły. Odeszła bliska osoba. Zmieniłaś pracę, zaczęłaś pracować z domu albo zachorowałaś.

W takich chwilach tracimy nie tylko konkretną osobę. Niekiedy tracimy cały układ codziennych kontaktów. Nawet dobra zmiana może pozostawić po sobie pustkę.

Możesz wiedzieć, że rozstanie było potrzebne, i nadal boleśnie odczuwać brak wspólnych wieczorów. Możesz być dumna z samodzielności dzieci, a jednocześnie nie wiedzieć, co zrobić z ciszą, która po nich została. Jedno uczucie nie unieważnia drugiego.

Zatrzymaj się przy sobie

> **ZATRZYMAJ SIĘ**
>
> Samotność nie pojawia się bez powodu. Zanim zaczniesz ją naprawiać, zauważ, kiedy przychodzi i czego wtedy potrzebujesz. Nazwanie tej chwili jest pierwszym krokiem do odzyskania oparcia.

Dokończ zdanie:

Najbardziej samotna czuję się wtedy, gdy...

Nie szukaj ładnej odpowiedzi. Zapisz pierwszą prawdziwą. Nie próbuj jeszcze znaleźć rozwiązania. Najpierw zauważ, w jakich chwilach samotność przychodzi i o co wtedy prosi.

Samotność emocjonalna i społeczna

Możesz potrzebować jednej bliskiej osoby albo całego poczucia przynależności. Samotność emocjonalna pojawia się, gdy brakuje kogoś, przy kim możesz być bezbronna. Samotność społeczna dotyczy braku własnego kręgu, grupy lub miejsca, w którym czujesz się częścią większej całości.

Możesz mieć przyjaciółkę mieszkającą daleko i nadal tęsknić za kimś, z kim wypijesz herbatę bez planowania spotkania trzy tygodnie wcześniej. Możesz mieć wiele lokalnych znajomych i nie mieć osoby, której powiesz o nocnym lęku. Każdy z tych braków potrzebuje innej odpowiedzi.

Jeśli potrzebujesz codziennej obecności, sama rozmowa telefoniczna może być cenna, ale niewystarczająca. Jeśli potrzebujesz głębokiego zrozumienia, częstsze przebywanie w tłumie nie usunie pustki. Zamiast oceniać siebie za to, że „nadal Ci mało", spróbuj precyzyjniej nazwać, czego nie otrzymujesz.

Ciało również odczuwa samotność

Samotność nie mieszka wyłącznie w myślach. Możesz czuć ciężar w klatce piersiowej, napięcie w brzuchu, trudność w zasypianiu albo zmęczenie, którego nie tłumaczy wysiłek. Kiedy przez długi czas brakuje bezpiecznego kontaktu, ciało może pozostawać w gotowości. Duża metaanaliza obejmująca ponad trzysta tysięcy osób wykazała, że brak satysfakcjonujących relacji społecznych wiąże się z ryzykiem zdrowotnym porównywalnym do otyłości czy braku aktywności fizycznej (Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010 — zob. Bibliografia, poz. 7). To nie oznacza, że Twoje ciało jest zepsute. Oznacza, że reaguje dokładnie tak, jak powinno reagować ciało człowieka pozbawionego więzi, których potrzebuje.

Połóż dłoń na miejscu, w którym czujesz napięcie. Zrób spokojny wydech. Rozejrzyj się po pomieszczeniu i nazwij kilka rzeczy, które widzisz. Powiedz sobie: „To jest fala. Nie muszę podejmować żadnej decyzji, dopóki trochę nie opadnie". Taki gest nie rozwiązuje przyczyny samotności, ale pomaga wrócić do chwili obecnej.

To samo słowo, różne doświadczenia

Wyobraź sobie dwie kobiety. Pierwsza mieszka sama, ale ma dwie bliskie przyjaciółki, regularnie spotyka się z siostrą i dobrze czuje się w swojej codzienności. Druga mieszka z partnerem i dziećmi, lecz od miesięcy nie powiedziała nikomu, jak bardzo jest wyczerpana. Która z nich jest samotna?

Nie da się odpowiedzieć na podstawie liczby osób w domu. O samotności decyduje nie tylko obecność, lecz także jakość kontaktu i to, czy odpowiada on na ważne potrzeby.

To rozróżnienie jest potrzebne, ponieważ kobieta mieszkająca sama może zostać niesłusznie uznana za nieszczęśliwą, a ta żyjąca w rodzinie — pominięta. Ty również nie musisz dopasowywać uczuć do tego, jak wygląda Twoje życie z zewnątrz.

Zamiast pytać: „Czy mam prawo czuć się samotna?", spróbuj zapytać: „Czy mam w swoim życiu relację, w której czuję się widziana, słyszana i wystarczająco bezpieczna?"

Rozdział 5.
Czego tak naprawdę Ci brakuje

Kiedy mówisz „jestem samotna", w jednym zdaniu może mieścić się kilka różnych tęsknot. Jeśli ich nie rozdzielisz, łatwo szukać pomocy w niewłaściwym miejscu.

Możesz potrzebować rozmowy, ale szukać kolejnych powierzchownych kontaktów. Możesz tęsknić za przynależnością, a oczekiwać, że jeden partner zaspokoi wszystkie potrzeby. Możesz potrzebować wsparcia, lecz umawiać się wyłącznie z osobami, przy których znowu to Ty jesteś silna.

Różne potrzeby, różne relacje

Jedna osoba daje spokój, inna rozumie Twoją pracę, z jeszcze inną śmiejesz się tak, że na chwilę zapominasz o ciężarze. To naturalne. Bliskość nie musi mieścić się w jednej relacji.

Pomyśl o pięciu potrzebach: byciu wysłuchaną, wspólnym działaniu, czułości, praktycznej pomocy i poczuciu przynależności. Która z nich dziś boli najbardziej? Sama odpowiedź może przynieść ulgę, bo pustka staje się bardziej konkretna.

Tęsknota za osobą czy za uczuciem

Po stracie relacji możesz tęsknić nie tylko za człowiekiem, lecz także za tym, kim byłaś przy nim: ważna, widziana, spokojna, potrzebna. To rozróżnienie pomaga nie wracać automatycznie do kontaktu, który Cię ranił.
Zapytaj:

Za czym tęsknię, kiedy myślę o tej osobie?

Jeśli odpowiedź brzmi „za bezpieczeństwem", „za codzienną rozmową" albo „za wspólnym śmiechem", zaczynasz widzieć potrzebę, o którą możesz zadbać również inaczej.

Mapa bliskości

> **ZATRZYMAJ SIĘ**
>
> Nie każda samotność prosi o to samo. Czasem brakuje Ci rozmowy, czasem dotyku, codziennej obecności, przynależności albo praktycznej pomocy. Im dokładniej rozpoznasz brak, tym łagodniej możesz na niego odpowiedzieć.

Narysuj trzy kręgi. W pierwszym wpisz osoby, przy których możesz być najbardziej prawdziwa. W drugim te, z którymi łączy Cię życzliwość, ale mniejsza bliskość. W trzecim osoby i miejsca, które mogą stać się początkiem kontaktu.

Puste miejsce nie jest dowodem porażki. Jest informacją, gdzie potrzebujesz zacząć budować. Nie musisz zapełnić całej mapy.

Czasami jedno prawdziwe imię zmienia więcej niż długa lista znajomych.

Potrzeba dotyku i codziennej obecności

Nie wszystkie potrzeby da się zaspokoić rozmową. Możesz tęsknić za przytuleniem, czyjąś dłonią na ramieniu albo zwyczajnym siedzeniem obok. Brak dotyku bywa szczególnie bolesny po rozstaniu, owdowieniu albo podczas długiego okresu życia bez partnera.

Nie zawstydzaj tej potrzeby. Jednocześnie nie pozwól, by głód bliskości pchnął Cię do relacji, w której nie ma szacunku. Bezpieczne formy kontaktu mogą obejmować uścisk z bliską osobą, masaż, taniec, kontakt ze zwierzęciem albo świadomą troskę o ciało. Nie zastąpią partnerskiej czułości, ale mogą przypomnieć ciału, że nie jest wyłącznie miejscem napięcia.

Potrzeba bycia ważną

Czasami najmocniej boli nie brak spotkań, lecz poczucie, że nikt nie wybiera Cię z własnej woli. Chcesz, żeby ktoś pierwszy napisał, pamiętał o Twoim dniu i zrobił dla Ciebie miejsce.

To naturalne. Zwróć jednak uwagę czy czekanie na cudzą inicjatywę nie stało się testem, o którym druga osoba nie wie. Możesz powiedzieć wprost: „Dużo dla mnie znaczy, gdy czasem pierwsza się odzywasz". Potrzeba nie staje się mniej ważna tylko dlatego, że ją nazwałaś.

Czego nie da się dostać od jednej osoby

W kryzysie łatwo skupić całą nadzieję na jednej relacji. Każda cisza tej osoby wtedy boli bardziej, a każde spotkanie ma dźwigać wszystkie oczekiwania. Spróbuj rozłożyć potrzeby łagodniej: rozmowa z przyjaciółką, praktyczna pomoc rodziny, poczucie wspólnoty w grupie, wsparcie specjalisty.

Nie chodzi o kolekcjonowanie kontaktów. Chodzi o to, żeby Twoje bezpieczeństwo nie zależało wyłącznie od dostępności jednej osoby.

Jedno pytanie na trudny moment

> **WRÓĆ TUTAJ W TRUDNYM MOMENCIE**
>
> Zapytaj siebie: „Czego potrzebuję właśnie teraz — ukojenia, obecności, rozmowy, odpoczynku czy pomocy?" Nie musisz rozwiązać całego życia w jeden wieczór.

Gdy pojawia się silna pustka, możesz automatycznie szukać kogokolwiek, kto ją zagłuszy. Zatrzymaj się i zapytaj:

Czego potrzebuję od kontaktu właśnie teraz?

Jeśli odpowiedź brzmi „żeby ktoś wiedział, że jest mi źle", napisz do bezpiecznej osoby wprost. Jeśli potrzebujesz praktycznej pomocy, nazwij ją. Jeśli potrzebujesz profesjonalnego wsparcia, nie próbuj zastępować go przypadkową rozmową w internecie.

Im dokładniej rozpoznasz potrzebę, tym większa szansa, że wybierzesz kontakt, po którym poczujesz oparcie, a nie jeszcze większe zagubienie.

Spis treści

Zanim zaczniemy 5

CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ SWOJĄ SAMOTNOŚĆ 9

Rozdział 1. Możesz nie być sama i nadal czuć się samotna 10

Rozdział 2. Wstyd, o którym prawie nikt nie mówi 16

Rozdział 3. Jak znalazłam się w tym miejscu 20

Rozdział 4. Błędne koło wycofania 25

CZĘŚĆ II. WRÓCIĆ DO SIEBIE 29

Rozdział 5. Czego tak naprawdę Ci brakuje 30

Rozdział 6. Być samej i nie opuszczać siebie 35

Rozdział 7. Nie musisz zasługiwać na miejsce w czyimś życiu 40

Rozdział 8. Samotność w związku 44

CZĘŚĆ III. ZROBIĆ KROK W STRONĘ LUDZI 48

Rozdział 9. Lęk przed odrzuceniem nie może decydować za Ciebie 49

Rozdział 10. Zacznij od ludzi, których już znasz 53

Rozdział 11. Gdzie spotkać osoby, z którymi może połączyć Cię coś więcej 56

Rozdział 12. Od pierwszej rozmowy do prawdziwej znajomości 60

CZĘŚĆ IV. TWORZYĆ RELACJE, KTÓRE NAPRAWDĘ KARMIĄ 64

Rozdział 13. Nie każda znajomość stanie się bliskością 65

Rozdział 14. Bliskość wymaga odwagi, nie doskonałości 69

Rozdział 15. Zbuduj własną sieć bliskości 73

CZĘŚĆ V. TWÓJ ŁAGODNY PLAN POWROTU DO BLISKOŚCI 77
Rozdział 16. Trzydzieści dni bliżej siebie i ludzi 78
Zakończenie. Nie musisz już czekać, aż ktoś Cię odnajdzie 84
Bibliografia i źródła 86

Kiedy już wiesz, czego Ci brakuje — jak o to zadbać?

Dwa rozdziały to początek. Reszta książki jest o drodze powrotnej.

W pełnej książce poznasz sposoby wracania do kontaktu, rozwijania znajomości i rozpoznawania wzajemności. Dowiesz się, jak mówić o potrzebach i jak budować oparcie w więcej niż jednej relacji.

Na koniec łagodny plan na trzydzieści dni — małymi krokami, bez zrywu i bez terminu na poczucie się lepiej.

CAŁA KSIĄŻKA

Zobacz pełną książkę „Samotność”

16 rozdziałów, ćwiczenia i plan na trzydzieści dni. PDF i EPUB, dostęp od razu po zakupie.

lifelessonstudio.pl/products/samotnosc-maja-rozan

Maja Rozan