



PRZEWYCIĘŻYĆ

S A M O T N O Ś Ć

dwa tygodnie dobrych praktyk



*Dlaczego ludzie muszą być tak samotni? Jaki to ma sens?
Na tym świecie żyją miliony ludzi; każdy z nich tęskni,
szuka spełnienia u innych, a jednak się izoluje. Dlaczego?
Czy Ziemia powstała tylko po to, by pielęgnować ludzką samotność?*

Haruki Murakami, Sputnik Sweetheart

PRZEZWYCIĘZYĆ SAMOTNOŚĆ

dwa tygodnie dobrych praktyk

Autor:

DOROTA KACZYŃSKA-MAJERAN

Konsultacje psychologiczne:

ANNA DIGUSTO, MACIEJ MAĆKOWIAK

Współpraca redakcyjna:

MAGDA WRZOS

Spis treści

6	Wstęp
8	Dzień 1: Skąd ta pieprzona samotność?
12	Dzień 2: Gdzie Twoje moi?
17	Dzień 3: Prosto w oczy
22	Dzień 4: Stres Walker kontra stres Vader
25	Dzień 5: W pułapce smartfonów i cyfrowego piasku
30	Dzień 6: Wgraj nowe nawyki
36	Dzień 7: Kilka sekund znajomości... [mikro relacje, vol. 1]
41	Dzień 8: Przelotne pogawędki [mikro relacje, vol. 2]
45	Dzień 9: Samotność z własnego wyboru
48	Dzień 10: Polowanie na złodziei szczęścia
51	Dzień 11: Wczoraj jest dziś
52	Dzień 12: Dopasuj świat do swoich genów
55	Dzień 13: Ho'opono'opono
58	Dzień 14: Spuść powietrze
60	Dodatki na każdy dzień, czyli małe - wielkie radości
60	Dobre zdarzenia
61	Zasada pięciu codziennych radości
61	Sport to (nie)mord
62	Dawanie i współczucie
63	Hygge
64	Shinrin-yoku
64	Koncentracja na celu
66	Wartości
67	Na dobre zakończenie



Photo by Daniel J. Schwarz on Unsplash

Wstęp

Czy czujesz, że doskwiera Ci samotność?

Jeśli tak, to:

- Zaczynj realizować pasje wspólnie z innymi osobami
- Spakuj walizki i podróżuj, by spotykać na egzotycznej mapie wyjazdów ciekawych ludzi
- Zmień miejsce zamieszkania, pracę, szkołę, uczelnię, nawiązuj nowe kontakty

Jeśli zaś uważasz, że te propozycje są z d**y wzięte, albo co najmniej nierealne dla Ciebie do wykonania, to... doskonale trafiłaś(eś).

Nasz poradnik w ogóle nie serwuje takich „złotych rad”. Wkracza w zupełnie inny wymiar samotności i podpowiada, jak być osobą szczęśliwą, wsłuchiwać się w otaczającą rzeczywistość i być bliżej innych, nawet zupełnie obcych ludzi. Bo, po pierwsze, samotność nie jest przekleństwem, o ile nie pozbawia Cię wewnętrznego flow i poczucia szczęścia. Po drugie, nie trzeba wielkich gestów, by uelastyczyć tę twardą, niewidzialną skorupę, oddzielającą Cię od innych. I po trzecie, nie jesteś samotna(y) w swojej samotności. Razem z Tobą są

nas miliony, a jeśli wierzyć statystykom – nawet miliardy. Wyobraź sobie, że coraz więcej emerytowanych Japończyków, z rozmysłem dopuszcza się drobnych przestępstw – kradną owoce mango czy puszki coca-coli, byleby trafić do więzienia, zamiast popadać w depresję, żyjąc w pustym mieszkaniu. Tysiące innych Japończyków poślubiło hologram nieistniejącej piosenkarki Hatsune-Mitsu. Amerykanie wynajmują „przyjaciół”, by móc z kimś pójść na zakupy, na spacer, czy po prostu pomilczeć w czyimś towarzystwie. Przez cały świat przelała się już fala koreańskiego Mukbang, czyli transmisji spożywanych posiłków, często w interakcji z widzami. To jedna z najbardziej spektakularnych konfrontacji z coraz częstszym jedzeniem w samotności...

Potęga samotności odczuwalna jest wszędzie. I choć czasem jest dobrze побыć samemu z własnymi myślami, coraz częściej nam ten stan doskwiera.

Jednak na każdą pandemię można znaleźć lekarstwo. Również na samotność, oficjalnie już koronowaną na największą plagę XXI wieku. Co więcej, rozwiązanie nie jest drogie i skomplikowane. Cały jego sekret leży w prostocie i zwróceniu się ku oczywistym, drobnym gestom, o których być może po prostu nie pamiętasz, być może nigdy nie doceniałaś(eś) ich znaczenia.

E-book jest 14-dniowym szkoleniem z konkretnymi zadaniami na każdy dzień. Otworzy przed Tobą podróż po obszarach i krawędziach własnej samotności, stref komfortu, możliwości i potrzeb. Spójrz na ten poradnik, jak na szansę lepszego poznania siebie oraz swoich zdolności komunikacyjnych, personalnych, empatycznych.

Zadania i ćwiczenia, jakie proponujemy, mogą przynieść Ci radość, wywołać poczucie sprawstwa i sensu w codziennym życiu. Są różne – bo jesteśmy różni. Może jesteś osobą, która potrzebuje bliskości, wsparcia towarzystwa tak samo, jak tlenu, a może wolisz własne towarzystwo? A może potrzebujesz zbalansowanej mieszanki kontaktów społecznych z samotnością? Jesteśmy różni, inaczej odczuwamy, na inne rzeczy jesteśmy bardziej wrażliwi. Ba inaczej odczuwamy i inaczej odnajdujemy się w samotności. Najważniejsze, by udało Ci się obronić siebie i swoje potrzeby, wbrew temu, jaką osobą masz być, jak masz myśleć i reagować według swoich rodziców, znajomych, całego ekosystemu społecznego, w którym Cię osadzono. To Ty wyznaczasz reguły gry.

Choć warto przejść przez wszystkie proponowane działania, być może nawet wystarczy jedno albo dwa ćwiczenia, które zmienią Twoje spojrzenie na otaczający Cię świat. Poczujesz się lepiej sam(a) ze sobą. Znajdziesz przyjemność, w przebywaniu z innymi, a może po prostu lepiej zrozumiesz swoje myśli i działania. Zapraszam Cię do ciekawej podróży, w której nic nie musisz, ale bardzo dużo możesz. Powodzenia!

Dzień 1

Skąd ta pieprzona samotność?

No właśnie, skąd? Jeśli nie umiesz odpowiedzieć na to pytanie, należysz do całkiem sporego odsetka Polaków, nie mających zielonego pojęcia dlaczego są samotni.¹ Wbrew pozorom odpowiedź na to pytanie nie jest taka oczywista – jest wiele wymiarów samotności, jeszcze więcej – jej źródeł. Nim postawisz diagnozę swojej samotności, warto zrozumieć czym w ogóle jest dla Ciebie samotność i jak bardzo Ci doskwiera.

Podręcznikowo i w dużym skrócie przyjmuje się, że samotność to: „subiektywne odczucie wynikające z braku satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi”. Dotyczy wszystkich – nie tylko osób nieśmiałych, odrzuconych czy porzuconych. Odczuwają ją zarówno osoby starsze, jak i bardzo młode, a nawet ci, którzy świetnie radzą sobie w relacjach towarzyskich.

Dzieje się tak, ponieważ samotność ma wiele wymiarów:

Może być poczuciem pozbawienia miłości albo czułości.

Może znaczyć brak towarzystwa.

Możesz, czuć, że ludzie wokół Cię ignorują lub w ogóle nie dostrzegają.

Może masz wrażenie, że nikt Cię nie rozumie, choć tyle osób wokół.

Może odczuwasz brak opieki ze strony bliskich – rodziny, przyjaciół, partnera/partnerki.

Może doskwiera Ci fakt, że ignorują Cię sąsiedzi.

Albo nie masz wsparcia ze strony pedagogów, pracodawców, społeczności a nawet władzy.

Którego z tym wymiarów dotyczy Twoja samotność? A może kilku? A może wszystkich?

Odpowiedź na to pytanie to pierwszy krok własnej autodiagnozy. Gdy uświadomisz sobie, w jakim wymiarze czujesz samotność, warto sprawdzić, jak głęboko ona Cię dotyka. Może nie doskwiera tak mocno, jak Ci się wydaje? A może jest zupełnie przeciwnie.

1 Według raportu „Nigdy więcej samotności. Badanie osamotnienia pokolenia Z w Polsce” MindGenic, opracowanego w grudniu 2022 r., prawie 14 proc. ankietowanych Zetek przyznaje, że nie ma pojęcia, dlaczego jest samotna.

By się tego dowiedzieć, odpowiedz na pytania w poniższym teście:

Skala samotności UCLA²				
Stan	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często
Czuję się dostrojona(y) do otaczających Cię ludzi	4	3	2	1
Brakuje mi towarzystwa	1	2	3	4
Nie mam się do kogo zwrócić	1	2	3	4
Nie czuję się samotna(y)	1	2	3	4
Czuję się częścią grupy przyjaciół	4	3	2	1
Mam wiele wspólnego z otaczającymi mnie ludźmi	4	3	2	1
Nie jestem już nikomu bliska(i)	1	2	3	4
Osoby z mojego otoczenia nie podzielają moich zainteresowań i zapatrywań	1	2	3	4
Jestem osobą otwartą i przyjaźnie nastawioną do otoczenia	4	3	2	1
Są osoby, z którymi czuję bliskość	4	3	2	1
Czuję się wykluczona(y)	1	2	3	4
Moje relacje z innymi są bardzo istotne	1	2	3	4
Nikt nie zna mnie dobrze	1	2	3	4
Mam poczucie izolacji od innych	1	2	3	4
Mogę znaleźć towarzystwo, kiedy tego chcę	4	3	2	1
Mam osoby, które naprawdę mnie rozumieją	4	3	2	1
Jestem nieszczęśliwa(y) z powodu dużego wycofania	1	2	3	4
Dokoła mnie są ludzie, ale nie są ze mną	1	2	3	4
Mam ludzi, z którymi mogę porozmawiać	4	3	2	1
Mam osoby, do których mogę się zwrócić	4	3	2	1

Jeśli Twój wynik nie przekracza 23 pkt – nie masz problemów z samotnością i być może niepotrzebnie czytasz tego e-booka. Ale może i tak znajdziesz w nim fajną inspirację, więc nie zniechęcaj się!]

Jeśli Twoja skala przebija 23 pkt, wędrując w kierunku trzydziestki i wyżej – prawdopodobnie samotność zaczyna Ci doskwierać, choć jeszcze nie jest to stan alarmujący, chyba że:

Zdobyłaś(eś) 43 punkty (i więcej). To oznacza, że jesteś bardzo samotną osobą. I to jest zła wiadomość.

Jest i dobra wiadomość: paradoksalnie, nie jesteś sam(a) w Tym problemie. Nie jest tak, że tylko Ciebie nikt nie rozumie w domu, w szkole, na uczelni, w pracy, w gronie znajomych.

2 Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence; *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480.

Wręcz przeciwnie – żyjemy dziś w epoce samotności, z czym mają problemy nie tylko seniorzy, ale coraz młodsze pokolenia. Na przykład, ponad 60 proc. Zetek, czyli osób urodzonych po 1995 r. często odczuwa samotność, w tym ponad połowa z nich deklaruje, że bardzo często znajduje się w takiej sytuacji. Tylko niecałe 3 proc. tej generacji poczucie samotności w ogóle nie dotyka.³ Samotność odczuwają również dzieci, przykładowo poczucie osamotnienia towarzyszy 12 proc. ośmioletnich uczniów podstawówek i 23 proc. dzieciom szóstych klas szkół podstawowych.⁴

Teraz wróćmy do zasadniczego pytania: Skąd ta pieprzona samotność?

Winowajców jest bardzo wielu.



Photo by NEOM on Unsplash

3 Raport „Nigdy więcej samotności. Badanie osamotnienia pokolenia Z w Polsce” MindGenic, grudzień 2022 r.

4 Badania przeprowadzono na reprezentatywnej próbie dzieci, nastolatków i młodzieży (5800 osób, Danae sp. z o.o.) w 2021 r. i reprezentatywnej próbie rodziców (1800 osób, Centrum Badań Marketingowych INDICATOR) w 2022 r., <https://brpd.gov.pl/2023/01/30/badanie-rodzice-nie-wiedza-jak-czuja-sie-ich-dzieci/>

Do pandemii samotności przyczynił się nie tylko powszechnie wytykany wirus – internet i jego osobisty asystent w postaci telefonu komórkowego, choć z pewnością mają oni miejsca na podium w rankingu sprawców samotności. Królową plag XXI wieku pomógł wsadzić na tron błyskawiczny rozwój epoki bezkontaktowej – kasy samoobsługowe, zakupy online, praca online, spotkania na zoomie sprawiają, że nie musimy dziś wyjść z domu, by załatwić niemal wszystko. Swoje dołożył wszechobecny styl „powierzchnowego skakania po znajomościach”, oraz szybkie tempo życia. Nie mamy czasu spędzać z innymi ludźmi zbyt wielu wolnych chwil. Wejść głębiej w nasze relacje z nimi. Zrozumieć ich. Zrozumieć siebie.

Również neoliberalna gospodarka tworzy armie samotników – budząc w nas rywalizację w pracy, nakręcając pęd do zdobywania majątku i nastawienie na własny sukces.

Kto ma dziś czas, by pomóc sąsiadowi zanieść zakupy? Ba, kto ma czas, by poznać imię sąsiada?

Zadanie 1:



Weź kartkę, długopis i spisz na niej źródła swojej samotności. Zapisanie ich da Ci wiedzę i pomoże nazwać, to, co może wzmacniać poczucie samotności. Jednocześnie identyfikując przyczynę, łatwiej będzie jej przeciwdziałać. **To tak, jak poznać swojego rywala przed zawodami i opracować konkretną strategię działania, gdzie celem jest „wygrać z poczuciem samotności”.**

- Może większość Twojego czasu pochłania smartfon, internet, media społecznościowe. Przeglądasz sieć godzinami? Fiksujesz się na swoim wyglądzie by dorównać „bogom” z mediów społecznościowych z milionami foloersów? Szlifujesz godzinami swoje wpisy i obrabiasz zdjęcia, zabiegając o lajki, szery i komentarze? Rozmawiasz głównie pisząc teksty lub wysyłając obrazki?
- Może doświadczasz dyskryminacji rasowej, ksenofobicznej?
- Może nie potrafisz komunikować ważnych rzeczy?
- Może żyjesz anonimowo w wielkomiejskiej społeczności?
- Może nie masz zaufania do nikogo? Skąd się to w Tobie wzięło?
- Może czujesz, że w zainteresowaniach i postrzeganiu życia zupełnie rozjeżdżasz się z otaczającymi się osobami?
- Może nie lubisz towarzystwa innych? Dlaczego?
- Może Twoja samotność wynika z czegoś zupełnie innego? Z czego?

Gdy dowiesz się, dlaczego żyjesz pod ciężarem samotności, dajesz sobie szansę by, to zmienić.

Lub znaleźć przyjemność w swojej samotności.