

Mám strach, že zůstanu sama

Cítíme-li se osamělí,

rozhodně v tom nejsme sami!

Objevme kouzlo naší samoty. Kdy se cítíme nejvíce sami? Proč se stáváme osamělí? Co můžeme za samotu hledat a co nám ji pomůže zvládat?

text: **Mgr. Blanka Demčáková**
foto: **Shutterstock.com**

V tomto „dušičkovém“ období možná pociťujeme smutek častěji než obvykle a myslíme na to, že nám někdo chybí. „Někdo“, koho jsme milovali a už ho nelze obejmout, někdo, koho jsme měli rádi, a mohli jsme v jeho přítomnosti prožít nějaký ten úsek našeho života nebo byl našemu srdci blízký, či něčím pro nás výjimečný. Můžeme se dokonce trápit a prožívat trvalou osamělost a být „naštvaní“ kvůli tomu, že dotyčný zemřel a nechal nás tu úplně samotné. Jisté však je, že i když se z našeho života ten někdo vytratí, tak naše srdce stejně nadále cítí, že energie našich vzájemných prožitků tam někde uvnitř nás je, a to navždy. Naše vzpomínky nám totiž nikdo nevezme.

Mám strach, že zůstanu sama

Na moji přednášku o „Osudu a zákonitostech života“ přišla více než padesátiletá paní, která už několik let prožívá velké obavy o svoji budoucnost. Nosí v sobě totiž velký strach z toho, co když zůstane sama.

Se smutkem mi vyprávěla, jak její babička a pak i její tatínek žili sami a nakonec zemřeli osamoceni. Tato žena má partnera a nemají spolu žádné děti, což její obavy ještě více posiluje. Tato myšlenka ji už několik let neustále nahlodává a moc touží poznat, jaký osud ji čeká a co může udělat proto, aby nedopadla tak, jako její předkové...

Je úplně přirozené, že naše vnitřní obavy a nespokojenost nás nutí hledat a nebudeme mít klid, dokud naše duše nenajde odpovědi na všechny otázky, které v sobě nosíme a které nám v průběhu života vystávají. Touha po sebepoznávání a vnitřní neklid přivedly tuto ženu ke mně, aby našla odpovědi na to, co ji už hodně dlouho trápí. V tuto chvíli pokládá za nejhorší, co se jí může stát a co ji děsí, představu zoufalé osamocení ve stáří. **Nepříjemné negativní pocity, provázené úzkostí, strachem a obavami, však nemusí být nutně vnímány jako nepřátelské, ale můžou být hnacím motorem k hledání a pochopení hlubšího smyslu života.** A tak jsem se sna-

žila této ženě ukázat cestu, na které může najít odpovědi na své otázky, a pomohla jsem jí uvědomit si to, co právě potřebuje.

Cítíme-li se osamělí, rozhodně v tom nejsme sami!

A jak už to v životě chodí, pokud něco hledáme a velice silně po tom toužíme, tak si to i do života přitáhneme. Zvykli jsme si říkat „osud to zařídil“. Ano, v pozadí za naším chtěním a rozhodováním je něco, co na nás dohlíží. Jsou to univerzální zákonitosti, které jsou nám nápomocné. Pokud se je budeme snažit učit poznávat v běžné každodennosti, tak se postupně zbavíme všech svých strachů. Začneme totiž věřit v jejich dokonalé a bezchybné samočinné působení, tzn. začneme žít klidnější, vyrovnanější a radostnější život. Už nebudeme mít strach, protože víme, že nás chrání a udržují v bezpečí. A tak v našem naplněném nitru už není místo pro samotu, a tudíž ani pocity osamocení.

Klientka ušla oproti předchozím generacím už pořádný kus cesty a svůj životní

postoj formovala velice zodpovědně. Potřebovala se jen ujistit, že vše zvládne lépe a úplně jinak než její předkové. A o tom, jaké to bude a co s námi bude, rozhodujeme každý sám za sebe svými postoji a volbou životních cest (nebo oklik). Čím naplníme naše nitro? Jakým poznáním? Vybíráme si, v jakých hodnotách chceme žít, o čem všem budeme pochybovat a čemu uvěříme. Cílevědomým úsilím získáváme zkušenosti, abychom poznali, co je dobré a správné. Máme se naučit vědomě žít přítomností, věřit v sílu dobra a pomoc, která je nám den co den poskytována.

Měli bychom uznat, že za svůj život jsme zodpovědní pouze my sami

Osamělost je v dnešní společnosti velmi rozšířená. Zdá se, že čím vyspělejší technika nás spojuje, tím více se cítíme oddělenější a osamělejší. Společnost, která uznává pouze materiální hodnoty, nemá čas na „neviditelné věci“. Spěcháme, ohlušujeme se, abychom překřičeli připomínající se svědomí. Nechceme si přiznat, že za svůj život jsme zodpovědní sami. Místo usilování o skutečné hodnoty často jen marníme náš drahocenný čas.

Když nám připadá, že jsme na všechno sami

Asi každý z nás občas prožívá chvíle, kdy se cítí sám. Sám na všechno. A nehraje vůbec roli, jestli jsme ve společnosti, v práci, ve vztahu, nebo jestli máme spoustu přátel, rodinu, mnoho dětí. Kdo nám však dokáže zaručit, přestože máme partnera či deset dětí, že se nebudeme cítit osamoceni?

K tomu, abychom prožívali pocit osamocení, už stačí i to, že se cítíme nepochopeni, přehlíženi nebo nemilováni naším okolím.

Osamělost není problém – je to příznak, který nás upozorňuje na nějaký hlubší problém

Osamělost vypovídá o tom, že v našem životě něco není v rovnováze, že nám něco chybí. Možná to „něco“ je někdo, koho jsme měli rádi a zemřel. Jindy to může být nemoc, která vyvedla náš život z rovnováhy a zanechala v nás pocit osamělosti. Osamělost je zvláště těžká, je-li spojena se zármutkem nebo vážnou nemocí. Může přerůst i do trvalé osamělosti.

Osamělost v nás mohou navozovat i nějaké naše oblíbené stereotypy, které nám už vůbec neprospívají a díky kterým stagnujeme. Možná nám v životě něco chybí nebo jen máme pocit vlastní nedostatečnosti. Dochází nám, co všechno jsme v životě pokazili, na co všechno jsme neměli odvahu anebo na co třeba už teď nestačíme.



K tomu, abychom prožívali pocit osamocení, už stačí i to, že se cítíme nepochopeni, přehlíženi nebo nemilováni našim okolím.

Osamělost vypovídá také o tom, že nevěříme ve své vlastní schopnosti a kvality. Máme strach, že to nezvládneme. Deptá nás vlastní nedokonalost. A proto se bojíme zůstat pouze sami se sebou.

Bojíme se samoty nebo osamocení?

Samota není totéž co osamocení. Z čeho máme větší strach? Je mezi tím nějaký rozdíl? Rozdíl je např. v tom, že ten, kdo žije sám, se totiž vůbec nemusí cítit osamocený. Ještě před nedávnem, když jsem žila 5 let sama, jsem na otázku: „A není ti smutno, že jsi sama?“ odpovídala: „Jsem sama, ale ne osamocená.“ Mnohem horší by totiž bylo žít s někým jen proto, abych nebyla sama. Jak by se asi vyvíjel vztah postavený na strachu ze samoty? Jakou hodnotu a trvání by měl vztah založený na tomto základě?

A co když zůstanu jenom sama se sebou?

Jaké je to být pouze sám se sebou? Možná je to pro mnoho lidí nepředstavitelné. A jaký máme vztah sami k sobě? Měli jsme už příležitost zjistit, že právě v našem nit-

ru máme to teplé a bezpečné místo, které můžeme nazvat svým domovem? Místo, kam se můžeme vždy vrátit a kde na nás čeká někdo, kdo nás vždy obejmě? Snažme se využít období samoty pro své blaho a užívejme si naplno času sami se sebou.

Skvělou zprávou je, že za každou osamělostí tepe život. Jenom potřebujeme najít vlastní způsob, jak se spojit sám se sebou, s druhými i s tou nejvyšší silou. Možná stačí několik chvil a uvědomíme si, že když hledáme, tak nacházíme. Pak si uvědomíme, že opravdu nejsme sami!

Naučme se být rádi sami se sebou. Pokud zvládneme mít rádi naši samotu (být v lásce pouze sami se sebou a s vědomím, že nikdy nejsme sami), už nikdy nebudeme muset prožívat pocit osamocení.



Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189, www.perlapoznani.cz