

Czy samotność jest zawsze zła?

Słowo „samotność” ma raczej negatywny wydźwięk. Wydaje się, że praktycznie każdy z nas próbuje uniknąć stanu, w którym jesteśmy opuszczeni czy zapomniani. Sytuacje te faktycznie mogą doprowadzić do uczucia bólu oraz pustki.

Zdarzają się jednak chwile, w których przebywanie jedynie w swoim własnym towarzystwie jest świadomym wyborem. Zachowanie takie jest często postrzegane negatywnie przez najbliższych, którzy będą próbować „na siłę” uszczęśliwiać drugą osobę swoim towarzystwem. Stronienie od innych w końcu jest jedną z pierwszych oznak, że w życiu dzieje się coś złego.

Czy powinniśmy jednak podchodzić do tego w tak zero-jedynkowy sposób? **Okazuje się, że to dążenie to spędzenie czasu w osamotnieniu nie zawsze jest zjawiskiem negatywnym. Wręcz przeciwnie, może ono przynosić wiele korzyści, jeśli jest to samotność z wyboru.** Właśnie ta możliwość decyduwania determinuje czy osamotnienie będzie doświadczeniem rozwijającym i budującym. Jakie cechy powinna mieć taka pozytywna samotność? Co dobrego może nam przynieść?

Źródło: pixabay.com



Ten specyficzny rodzaj samotności musi charakteryzować się następującymi cechami, aby uznać ją za pozytywny stan:

- jest to świadomy i dobrowolny wybór spędzenia swojego czasu;
- stan ten jest czasowy, w dowolnym momencie można go przerwać;
- w życiu obecne są zdrowe oraz pozytywne relacje z innymi ludźmi;
- bycie samemu/samej jest pożądane i lubiane.

Jeśli przebywanie samemu nie jest powiązane z powyższym opisem to ciężko mówić o jakichkolwiek pozytywach.

Wiedząc jednak jaka powinna być ta dobra samotność, przyjrzyjmy się teraz korzyściom, które płyną z czasu spędzonego z samym sobą.

1. **Autorefleksja** – przebywanie sam na sam z własnymi myślami może okazać się niezwykle budującym i rozwijającym doświadczeniem. Zdanie oraz odczucia innych nie wpływają tu bowiem na nasze przemyślenia. Są one wtedy najbardziej autentyczne, najbardziej prawdziwe. Odzwierciedlają one tylko to, kim jesteśmy oraz do czego dążymy. Nasza percepcja nie jest wtedy zaburzona przez wpływ innych, a każda podjęta w tym czasie decyzja jest w 100% wolna.
2. **Zwiększenie empatii** – ciągła obecność określonego kręgu osób może doprowadzić do sytuacji, w których ciężko zrozumieć nam inne osoby pojawiające się w naszym życiu. Budzić to może nawet wrogie nastawienie „my kontra oni”, gdzie „my” to nasze najbliższe otoczenie, a „oni” to każdy inny. Spędzanie czasu w samotności pozwala tutaj na spokojne przemyślenie oraz przeanalizowanie intencji tych obcych. Ułatwia to zrozumienie ich postępowania, nawet wtedy, gdy nie pasuje ono całkowicie do naszego codziennego środowiska.
3. **Odpoczynek oraz regeneracja** – ciągle przebywanie z innymi ludźmi wiąże się nieodzownie z wczuwaniem się w ich emocje, przeżycia czy problemy. Nieraz przeżywamy je dużo silniej niż swoje własne rozterki. Spędzanie czasu w osamotnieniu daje nam możliwość odcięcia się od tych cudzych doświadczeń, nabrania do nich odpowiedniego dystansu. Tworzona jest wtedy swego rodzaju osłona, która chroni przed emocjonalnym bombardowaniem innych osób, dając tym samym czas na odpoczynek i delektowanie się spokojem.
4. **Kreatywność i produktywność** – obraz wielkich artystów czy naukowców, którzy tworzą swoje życiowe dzieła na odludziu lub w zamkniętej pracowni nie jest tylko zabawną interpretacją ich dziwactw. Brak bodźców ze strony innych ludzi powala na spożytkowanie sił mentalnych, aby wspiąć się na wyżyny swoich możliwości oraz obrać nowe, nieszablonowe sposoby na realizację swoich pomysłów.
5. **Rozwój duchowości** – przebywanie w samotności przekierowuje naszą uwagę na osobiste odczucia, zarówno te płynące z wewnątrz, jak i z zewnątrz. Wydobyć tych uczuć, poczuć „połączenia” z otaczającym nas światem jest możliwe tylko w osamotnieniu. Tylko osoba skupiona na swoich własnych odczuciach będzie w stanie czerpać niesamowitą radość z widoku rozgwieżdżonego nieba, szumu wody, modlitwy, medytacji, a nawet ciepła bijącego z kubka świeżo zaparzonej kawy.

6. **Wolność** – samo otoczenie przez innych ludzi definiuje nasze bieżące działania. Za każdym razem nasze osobiste doświadczenia i potrzeby będą częściowo (lub nawet całkowicie) podporządkowywane innym. Autonomia naszych działań jest w ten sposób zmniejszana. Dopiero samotność pozwala nam na całkowitą swobodę w podejmowaniu decyzji, przeżywaniu oraz działaniu. Wtedy możemy poczuć prawdziwą wolność.

Źródła:

1. DePaulo B., *4 Good Reasons to Spend Time Alone*, psychologytoday.com 2024
2. Bitner M., *Ze sobą sam na sam... 5 pozytywów samotności*, myslnik.com.pl

Przebywanie w samotności nie zawsze jest więc tak złe, jak może się to wydawać. **Warto jest wręcz postarać się wygospodarować raz na jakiś czas chwilę, w której będziemy wolni od wpływu innych, a nasze własne myśli będą jedynym kompanem.** Może się nawet okazać, że spędzenie nawet paru minut w odosobnieniu może mieć zbawienny wpływ na nasze decyzje oraz dobrostan psychiczny.