

Spotkanie 3

Samotność społeczna, czyli co się z nami dzieje, świat baniek mydlanych.

Kontynuując refleksje z poprzedniego naszego spotkania, chcielibyśmy **zwrócić uwagę**, że często **ceną** naszego **braku zaangażowania** w świat zmysłów i emocji jest nie tylko zubożenie naszego świata, na końcu którego czeka **samotność**.

Chcielibyśmy podczas tego spotkania rozwinąć myśl: czy drugi człowiek jest dla mnie atrakcyjny na tyle, że mam chęć spotkać się z nim w realu?

Samotność może być różnie przeżywana, w zależności od stylu życia, inaczej rozumie ją ktoś, kto przez lata opiekował się bliskim i większość czasu spędzał w środowisku domowym, a inaczej będzie ją rozumieć osoba, aktywna, utrzymująca liczne, intensywne kontakty.

W tym artykule posłużymy się definicją samotności rozumianej jako pewnego rodzaju stan emocjonalny, w którym istnieje rozdzźwięk pomiędzy rzeczywistymi relacjami, a tymi które pragniemy.

Użyjmy metafory malowania obrazu – relacje, które tworzymy mogą pozostawać na etapie wstępnego szkicu, a my pragniemy kolorowego pejzażu. Co się dzieje takiego, że nie umiemy, albo nie chcemy rozwinąć wstępnego zarysu w piękny obraz? Podstawą jest warsztat pracy. Potrzebujemy przygotować płótno pod obraz, a płótno wymaga zagruntowania. Bez tego obraz ulegnie zniszczeniu.

Podobnie jest z budowaniem relacji. Nasz grunt to nasze cechy tj, umiejętność tworzenia poczucia bezpieczeństwa, wartości samych siebie, dostrzegania potrzeb innych, a to wszystko składa się na dojrzałość emocjonalną i społeczną. Gdy jesteśmy dobrze osadzeni, to rozmowa może przebiegać swobodnie i być przyjemnością. Nie mamy wtedy myśli typu: Co on ode mnie chce?, Jeśli powiem inne zdanie, to co o mnie pomyśli?, Na pewno mnie skrytykuje. Stajemy się podejrzliwi i nieufni, stawiamy sztywne granice. Przy takim sposobie myślenia, nie podejmujemy ryzyka osobistej rozmowy, nie odczuwamy zawodu, ale też nic nie otrzymujemy w zamian, np. wsparcia czy uwagi. Zaczynamy w ten sposób stopniowo oddalać się od ludzi.

Nawiązując do metafory obrazu, relacja przypomina wstępny szkic na źle zagruntowanym płótnie. Obraz jest wówczas niewyraźny, tak jak relacja może być niejasna, niewyraźna. Wielu z nas myśląc o relacji zatrzymało się na etapie szkicu. Szkic jest co prawda ważnym elementem. W nawiązaniu do kontaktów interpersonalnych jest pewnym planem relacji, naszym zamiarem, jak chcemy te relacje budować. Inaczej rozwiniemy kontakt z kolegą, koleżanką z pracy, z sąsiadką, jeszcze inaczej z osobą na poznaniu której bardzo mi zależy. Szkic jest bardzo ważny, ponieważ tak jak w obrazie, będziemy na niego nanosić farby. Tak jak farby naniesione na szkic tworzą obraz pełen wyrazu i **treści**, tak **emocje, myśli i zachowania budują relacje**, tworząc z nich małe dzieła sztuki.

Namalowany obraz wymaga ramy. I podobnie jest z relacjami. By była ona pełniejsza, powinna mieć odpowiednią oprawę, np. pięknie zastawiony stół, bukiet kwiatów, twój strój. Dbłość o relację tworzy dzieło sztuki.

Tak jak w malarstwie obok prawdziwych dzieł sztuki istnieją kicze i falsyfikaty, tak też w relacjach znajdziemy ich odpowiedniki.

Kicz rozumiemy jako byle jaki obraz, który chcemy szybko sprzedać, a w przypadku relacji mówimy o bylejakości kontaktów. Falsyfikat jest zaś podróbką do złudzenia przypominający oryginalny obraz a w przypadku relacji jest podróbką szczerego prawdziwego kontaktu, tzw. „ciepły brak zainteresowania”. Posługując się metaforą malowania obrazu zapraszamy cię do ćwiczenia. Wyobraź sobie, że wchodzisz do swojej pracowni malarskiej. I cóż widzisz? Ile w swojej pracowni masz tylko zagruntowanych obrazów, pustych ram, może posiadasz same szkice, a ile ukończonych,

oprawionych dzieł? Czy w obecnej chwili coś szkicujesz, malujesz, czy może kopiujesz jakiś obraz, bo sam nie masz pomysłu? Jakiego koloru dominują w twojej paletce barw?

Gdy wszedłeś do swojej pracowni to co pomyślałeś?, co pierwsze zobaczyłeś?, co poczułeś?, jakie emocje zaczęły ci towarzyszyć? Czy odczułeś radość widząc obszerny, bogaty warsztat malarski, gdzie dużo się dzieje, gdzie jest sporo ukończonych już obrazów, kolejnych rozpoczętych z bogatą paletą barw?

Może twoja pracownia jest zaniedbana, dawno już nikt tam nic nie malował, leżą zeschnięte farby, zakurzone, zapomniane szkice? Czy czujesz smutek, żal, a może frustrację, złość?. Może odczuwacz lęk, ponieważ boisz się kogoś zaprosić do swojego świata w obawie przed odrzuceniem?

Na co masz w tym momencie ochotę? Czy cieszy cię ta pracownia, i często do niej wracasz, aby malować, (budować rozmaite relacje), czy wręcz przeciwnie, wchodzisz tam niechętnie, bo wciąż nie masz czasu, bądź w ostateczności wpadasz na chwilę, obiecując sobie za każdym razem, że coś z tym zrobisz? A może jest ci po prostu tak wygodnie, to również zadaj sobie pytanie dlaczego?

Powróćmy do problemu **samotności, za którą jesteśmy sami odpowiedzialni**. Jeżeli nasza pracownia wygląda źle, wieje tam chłodem, nie ma obrazów, to nie dziwny się, że nikt nie chce nas odwiedzić. Podobnie w dzisiejszych czasach, nasze pracownie to łącza telefoniczne, internetowe, bez oprawy i koloru, czyste sygnały informacji. W ten sposób, kontaktując się tylko na poziomie informacyjnym, bez włączenia innych zmysłów, łatwo ocenić, że ludzie nas nie rozumieją.

Celowo porównaliśmy sztukę malarską do sztuki relacji, bo obie wymagają nauki, wiedzy, czasu, a także odwagi i cierpliwości.

Autorzy:

mgr Justyna Pach-Kołecka

mgr Lidia Wieczorek-Cuske