

Singurătatea



Suntem într-o perioadă de izolare socială. În fața noastră se derulează evenimente cu totul noi și neașteptate. Ne lovim de tot felul de provocări pentru care nu ne-am pregătit anterior neapărat. În jurul nostru, lumea ne cere să fim responsabili, să respectăm distanțarea socială pentru a putea rămâne sănătoși fizic, noi și cei din jurul nostru. Este o preocupare constantă pentru sănătatea noastră fizică în această perioadă, ceea ce este firesc, dar în egală măsură este necesar să ne preocupăm și să avem grijă și de sănătatea noastră mentală.

În situații de criză, în situații neașteptate suntem mai predispuși înspre a experiența emoții negative și este normal să se întâmple astfel. De asemenea, ținând cont că suntem ființe sociale și că avem nevoie de socializare, în astfel de situații suportul social ne este de un real folos. Dar ce facem atunci când suntem bulversați emoțional într-un context de izolare socială? Cum abordăm singurătatea?

Singurătatea se referă la starea neplăcută resimțită de o persoană care are relații sociale deficitare. Acest deficit perceput în zona de relații sociale, nu este obligatoriu să fie unul cantitativ (adică, puține relații sociale, puțini prieteni, apropiați), ci poate fi și unul calitativ (relații sociale nesatisfăcătoare, legături cu ceilalți care nu satisfac nevoile reale de relaționare ale individului).

Astfel că, putem vorbi de persoane cu suficient de multe relații sociale care se simt totuși singure, dar și de persoane cu puține contacte sociale, dar care nu se confruntă cu acest sentiment de singurătate. Mai mult, sentimentul de singurătate are mai mare legătură cu felul în care percepem relațiile de care suntem înconjurați. Dacă între ceea ce ne dorim de la viața noastră socială și felul în care percepem viața noastră socială actuală este o discrepanță mare, indiferent de numărul de contacte sociale pe care le avem, suntem predispuși în a ne simți singuri.

Este evident că izolarea socială predispune înspre singurătate. Toate restricțiile sociale impuse au limitat, pentru cei mai mulți dintre noi, contactele sociale cu ceilalți și obiceiurile de relaționare pe care le aveam anterior. Aflându-ne în această situație, este foarte probabil că ne vom confrunța cu momente în care vom simți tristețe, nemulțumire, momente în care vom resimți o stare crescută de agitație, fără să ne găsim locul sau motivația pentru a ne implica în vreo activitate. De asemenea, este posibil să resimțim monotonie, dar și o stare de gol interior. Pe măsură ce persistăm în aceste stări și nu facem nimic pentru a diminua singurătatea percepută, ne vom putea lovi de emoții nesănătoase, care ne vor afecta semnificativ starea de bine, precum depresia sau furia.

Pentru a preîntâmpina alimentarea unor emoții nesănătoase și cronicizarea sentimentului de singurătate, sunt câteva lucruri la care puteți apela și pe care le puteți include în programul vostru zilnic în această perioadă de izolare socială.



1. Fiți atenți la emoțiile voastre și la gândurile din spatele acestora

Toate emoțiile pe care le avem sunt determinate de felul în care interpretăm lucrurile care ni se întâmplă. Practic, nu un eveniment în sine cauzează ceea ce simțim, ci felul în care îmi transpun eu mental evenimentul respectiv.

Interpretările pe care le facem situațiilor cu care ne confruntăm pot fi unele realiste, utile și logice, sau, din contră, pot fi nerealiste, ilogice și mai puțin utile. Interpretările realiste

și utile determină emoții sănătoase, pe când interpretările nerealiste, ilogice și mai puțin utile determină emoții nesănătoase.

În contextul izolării sociale și a singurătății percepute, este normal să resimțim emoții negative. Acestea, la rândul lor pot fi sănătoase sau nesănătoase, în funcție de interpretările din spatele lor. Spre exemplu, o interpretare catastrofică și rigidă precum *”Este groaznic că mă aflu în situația aceasta. Nu mai suport singurătatea! Epidemia trebuie să se termine!”*, duce la depresie și furie, pe când o interpretare mai flexibilă, în termeni de rău și nu de catastrofic, precum *”Este neplăcută toată situația asta. Nu îmi place să fiu singur/-ă, dar înțeleg că pot suporta acest lucru. Mi-aș dori ca epidemia să se termine, dar înțeleg că acest lucru nu depinde numai de mine”* duce mai degrabă la tristețe și nemulțumire, emoții mai puțin intense care îi permit persoanei să funcționeze adaptativ.

Încercați să vă opriți din ceea ce faceți de fiecare dată când resimțiți o stare emoțională negativă. Luați o coală de hârtie și întrebați-vă *Ce simt acum?* După ce ați identificat emoția, orientați-vă înspre gândurile voastre, întrebându-vă *La ce mă gândesc? Ce trece prin mintea mea în acest moment?* Notați aceste gânduri, iar apoi supuneți-le analizei pentru a identifica dacă sunt realiste, logice și utile, întrebându-vă: *Care sunt dovezile care susțin gândul meu? Este logic să gândesc astfel? Mă ajută la ceva faptul că gândesc astfel?* Dacă ați identificat gânduri mai degrabă nerealiste, ilogice și inutile, încercați să le flexibilizați în alternative mai realiste, logice și utile, conform modelului de mai jos:

Situația	Interpretare nerealistă, ilogică, cu utilitate scăzută	Emoția nesănătoasă	Interpretare realistă, logică, utilă	Emoția sănătoasă
Izolarea socială în contextul epidemiei de COVID-19, singurătatea	Nu ar trebui să mă simt așa. Celorlalți ar trebui să le pese mai mult de mine. Ar trebui să mă caute mai des.	Depresie Furie	Nu îmi place felul în care mă simt, dar înțeleg că situația prin care trecem cu toții nu e una ușoară. Mi-ar plăcea să simt că celorlalți le pasă mai mult de mine și mi-aș dori să mă sune mai des. Este posibil ca ei să nu știe că eu simt asta și poate că aș putea să încerc eu să îi contactez mai des și să le spun despre ceea ce simt sau despre nevoile mele.	Tristețe Nemulțumire

<p>Nu mai suport singurătatea! M-am săturat de tot ceea ce se întâmplă!</p>			<p>Este o situație neplăcută cea prin care trec acum, dar faptul că sunt aici, acum, înseamnă pot să suport ceea ce se întâmplă. O să fac tot ceea ce depinde de mine ca să pot depăși această situație mai ușor,</p>	
<p>Este groaznică singurătatea!</p>			<p>Este neplăcut să mă simt singur/-ă, dar înțeleg că toată situația aceasta este una rea și nu groaznică. Ar putea fi unele situații mult mai grave decât aceasta. Voi încerca să fac tot ceea ce pot ca să mențin legăturile cu cei dragi pentru a nu mă mai simți atât de singur/-ă.</p>	
<p>Sunt o persoană lipsită de valoare pentru că am ajuns să mă simt singur/-ă.</p>			<p>Faptul că am ajuns să mă simt singur/-ă se datorează în mare parte restricțiilor pe care le respect și asta nu spune nimic despre valoarea mea ca persoană. Sunt o persoană valoroasă, la fel ca toți ceilalți, indiferent de felul în care mă simt.</p>	

Este extrem de util să trăim emoții sănătoase în această perioadă, chiar dacă acestea sunt negative. Tristețea, spre exemplu, ne ajută să integrăm mai ușor toată situația neplăcută în istoria noastră de viață, pe când nemulțumirea, ne ajută să căutăm soluții la problemele pe care le percepem. La celălalt pol, emoțiile nesănătoase devin mai degrabă piedici în activitatea noastră, decât facilitatori. Depresia, adeseori, intensifică izolarea socială, duce la neimplicare și retragere din activitățile zilnice. Este o stare intensă, prezentă în cea mai mare parte a timpului. Furia predispune înspre agresivitate fizică și verbală și, adeseori, blochează analiza rațională și căutarea de soluții rezolutive la probleme cu care ne confruntăm.



2. Creați-vă o nouă rutină

Rutinele pe care le avem ne ajută să simțim sentimentul de autocontrol și siguranță. De asemenea, rutinele care țin de relaționarea și contactul cu ceilalți contribuie la starea noastră de bine, la construirea sentimentului de apartenență și acceptare socială.

Suntem într-o perioadă în care vechile rutine nu mai funcționează, cel puțin temporar. Pentru a profita de beneficiile relațiilor sociale, putem construi alte rutine care să ne ajute să menținem contactul cu prietenii, familia, colegii și apropiații cu care obișnuim să interacționăm înainte. În acest context, tehnologia este de partea noastră. Cei mai mulți dintre noi avem resursele necesare pentru a menține contactul online cu toți cei cu care interacționăm față în față anterior. Așadar, faceți-vă o rutină din a contacta zilnic pe cineva drag, un prieten, o cunoștință, un coleg. Amintiți-vă că relaționarea cu ceilalți în contextul actual are un dublu avantaj, venind în ajutorul propriei persoane, prin construirea sentimentului de apartenență și sprijin social, chiar dacă de la distanță, dar și în ajutorul persoanei contactate, care cel mai probabil resimte o bună parte dintre stările pe care le resimți și tu.

Când resimțim sentimentul de singurătate, este foarte probabil să ni se pară că ceilalți ne neglijează, că nu se gândesc la noi și că nu suntem persoane semnificative pentru ei, dacă interacțiunea este redusă sau dacă nu sunt ei cei care ne contactează. Amintiți-vă însă că este posibil ca și ceilalți să simtă stări similare și propuneți-vă să faceți voi primul pas. Acționați. Restabiliți contacte fără a aștepta ca primul pas să fie făcut de către ceilalți.



3. Investiți în activități plăcute

Singurătatea poate duce la o scădere a motivației pe care o avem pentru a face lucruri, mai ales în cazul persoanelor care preferă compania celorlalți în defavoarea izolării sociale. De

asemenea, o scădere a motivației poate accentua sentimentul de singurătate. Pentru a întrerupe acest ciclu disfuncțional, e necesar să ne mobilizăm și să includem în programul nostru zilnic activități plăcute. Este util chiar să avem o listă de activități plăcute pe care să le putem implementa ținând cont de restricțiile impuse. Vă recomand să întocmiți o astfel de listă. Puteți chiar să faceți din ea un motiv de relaționare cu ceilalți, cerând idei și de la colegi, prieteni sau de la cei apropiați. După ce aveți lista, păstrați-o la îndemână, într-un loc vizibil și apelați la ea cel puțin o dată pe zi. Activitățile plăcute sporesc nivelul de energie și contribuie la starea de bine.

Nu uitați să adăugați pe lista de activități și să includeți în programul zilnic activitățile de mișcare, despre care se cunoaște faptul că contribuie la reducerea nivelului de stres resimțit.

HAPPINESS IS



*...When an old friend calls
to see how you are.*

4. Restabiliți legături mai vechi

O perioadă în care avem ceva mai mult timp la dispoziție poate fi o perioadă în care să profităm de lucruri pentru care nu am avut timp anterior sau pe care le-am neglijat. Este foarte posibil ca ritmul alert pe care îl aveam înainte de declanșarea pandemiei, să ne fi făcut să omitem anumite interacțiuni sau să fi dus la ruperea unor relații în care am mai fi putut investi. Astfel că, dacă ne uităm la trecutul nostru, cu siguranță că mulți dintre noi vom identifica foști colegi, prieteni din copilărie/ adolescență, rude îndepărtate, vecini, persoane cu care am interacționat în diferite contexte și despre care nu mai știm prea multe lucruri sau cu care nu am mai discutat de mult timp. Perioada actuală este o perioadă propice pentru a restabili vechi legături pierdute, gândindu-ne, din nou, la un dublu beneficiu: ne facem un bine nouă și facem un bine și celorlalți, reducând sentimentul de singurătate în ambele tabere.