

Koronavírus, karantén, következmények

Félek az egyedüllétől...

Válás, házastárs elvesztése, a családi fészket elhagyó gyerekek és most ez a vészhelyzet miatt kialakult kijárási korlátozás, karantén... Ha olykor nem is gondolunk rá, egyik napról a másikra mindnyájan egyedül maradhatunk.

Hogyan lehet megvalósítani, hogy ne szenvedjünk a magánytól, hanem derűs nyugalommal éljük meg? Néhány pszichológiai és életvezetési jó tanács segítségünkre lehet.

Szembenézés önmagunkkal

A félelem attól, hogy szembenézzünk önmagunkkal, aggodalom a ránk váró üresség felmerülésekor vagy rettegés az elhagyatástól, az ismeretlentől... azaz az egyedüllét elutasítása különböző okokra vezethető vissza. Ilyen például, ha elképzelhetetlennek tartjuk a bizonytalan jövőt: a „nem lennék képes egyedül élni, inkább elviselem a (házastársam hibáit” kijelentések oda vezethetnek, hogy magányosnak érezzük magunkat a párkapcsolatban is. Ez az érzés gyakran párosul az önértékelés hiányával. Nem tartjuk magunkat elég erősnek ahhoz, hogy teljesen egyedül megálljunk a talpunkon, a korábbival azonos szinten éljünk, megfelelően gondoskodjunk magunkról. A karanténban egyedül eltöltött napok azt sugallhatják, hogy nem vagyunk erősek ehhez, és nem bírjuk elviselni.

- A leginkább érintett személyek azok, akik „érzelmi függők”, akik úgy érzik, hogy csak mások szemén keresztül léteznek...

- De azok is rettegnek a magánytól, akiknek állandó kontrollra, irányításra van szükségük. Ugyanakkor panaszkodnak az egyedüllétre, de nem szeretik, ha minden előzetes bejelentés nélkül zavarják őket, gyűlölik a váratlant.

- A napirend telezsúfolása érdektelen dolgokkal, a mindig bekapcsolva hagyott televízió, az elérhetőség a nap 24 órájában és a tallózás a közösségi hálón... Az ilyen életvezetés bizonyos fokig ellensúlyozhatja, enyhítheti a magány érzését, de távol áll attól, hogy „szövetségesünkké” tegye az egyedüllétet. Márpedig nem árt tudnunk, hogy amikor a magányt „partnerünknek” választjuk, az egy új szabadság- és felszabadultságérzés lehetőségét kínálja, továbbá új távlatokat is nyithat.

Hogyan lehet megbarátkozni a magánnyal?

- Az egyedüllét időszakát (akár átmenetinek tekintjük, akár véglegesnek) új élménynek, az élettapasztalat bővülésének fogjuk fel. Ez egy módja lehet annak, hogy jobban megismerjük magunkat, és jelentős érzelmi függetlenségre tegyünk szert. Valójában, ha kevesebbet várunk el a másiktól, az csökkenti a csalódás kockázatát, és elősegíti egy kiegyensúlyozottabb, a kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolat fenntartását. Még ha egyedül élünk is...

- Ne mindig mást, hanem ezentúl saját magunkat helyezzük a középpontba! Időnként ismételjük, mint egy mantrát: „*En magam vagyok a legfontosabb személy az életemben.*” Ha „jóban vagyunk” magunkkal, az lehetővé teszi, hogy sokkal kellemesebben éljük meg a magányt, és ne törődjünk mások értékítéletével.



- Tanuljuk meg nekünk tetsző módon elfoglalni, és így jól érezni magunkat a hétköznapokban! Esténként pihenjünk, ne hátralévő feladatainkkal foglalkozunk. Kényelmesen elhelyezkedve a tévé előtt csak olyan érdekes műsorokat nézzünk, amelyek lekötnék. Szánjunk rá időt, hogy készítsünk magunknak egy finom vacsorát egy csinosan megterített asztalon elfogyasztva.

- Találjuk meg mindazt, ami érdeklődésünk középpontjában áll! Legyen az olvasmány, film vagy meditáció, sportolás. Mely tevékenységekhez van kedvünk? Válaszoljunk erre a kérdésre, ami végre saját igényeinket is előtérbe helyezi.

Apró „kihívások” vállalása

Amennyiben úgy hozta az élet, hogy magunkra maradtunk – és most nem csupán a karanténról van szó –, íme egy tipp ennek derűs megéléséhez: készítsünk egy furcsa listát azokról a kisebb-nagyobb tevékenységekről, amelyeket eddig szinte kihívásnak tekintettünk. Rangsoroljuk őket aszerint, hogy milyen nehezűnkre esett a megtételük korábban. Például egyedül kávézni egy teraszon (1-es nehézségi fok) vagy egyedül víkendre menni (jegyezzük fel 3-asnak), és minden héten saját ritmusunk szerint tegyünk eleget ilyen „kihívásoknak”. Ha egyre magasabb számokat érünk el, az azt bizonyítja, hogy képesek vagyunk túllépni lelki szenvedéseinken, és másoktól függetlenül is jól érezni magunkat.

Legyen jóban önmagával!

Forrás: Galenus