**Czego uczy nas samotność?**

**Samotność jest nam czasem potrzebna. Jednak samo poczucie osamotnienia może być efektem braku znajomości własnych potrzeb i trudnym doświadczeniem. Czego możemy nauczyć się dzięki samotności i dlaczego powinniśmy poświęcić jej naszą uwagę – opowiada Sławomir Prusakowski, psycholog i trener biznesu z Uniwersytetu SWPS.**

**Skąd się bierze poczucie osamotnienia?**

Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim wykazało, że 76% dorosłych czuje się samotnie. Tak duży odsetek może wynikać z tego, w jaki sposób żyjemy. Ważnym czynnikiem w tym kontekście jest ogromna ilość bodźców, na które jesteśmy wystawieni. Osoby, które są przeciążone informacjami, często są tym tak zmęczone, że w następstwie mają tendencję do wycofywania się z interakcji społecznych. Zaspokojenie potrzeby bliskości jest w takich warunkach mało prawdopodobne – po prostu nie ma ku temu sprzyjających okoliczności. Samotność może być też związana z brakiem prze

strzeni na autorefleksję, która umożliwia nam określenie swoich potrzeb i podjęcie odpowiednich działań. Jeżeli wokół nas jest chaos, tłum, to bardzo trudno jest usłyszeć coś, co dzieje się w środku nas.Jeżeli natomiast sami nie jesteśmy w stanie dojść do tego, czego potrzebujemy, to bardzo rzadko odnajdujemy to w relacjach społecznych. Innym zjawiskiem, które może być powodem samotności jest obawa, że nie znajdziemy akceptacji w oczach drugiej osoby. Często lęk przed odrzuceniem jest na tyle silny, że podejmujemy paradoksalny wybór: wolimy samotność niż odrzucenie.

**Nauka płynąca z samotności**

We wspomnianych wcześniej badaniach podjęto próbę zdiagnozowania tego, co różni osoby samotne od tych, które nie odczuwają bycia samemu w sposób negatywny. Okazało się, że osoby, które nie czują się samotnie charakteryzują się tak zwaną życiową mądrością. Składa się na nią 6 obszarów i związane z nimi codzienne praktyki:

– wiedza o życiu – przyglądanie się mu i uważne doświadczanie go,

– umiejętność zarządzania emocjami – ćwiczenie kontrolowania własnych reakcji na emocje,

– empatia i współczucie – umiejętność przyjmowania perspektywy innych ludzi,

– wgląd w siebie – samotność i cisza sprzyjają autorefleksji, która jest kluczowa do budowania relacji z innymi ludźmi,

– akceptacja różnorodności – akceptując różnych ludzi i różne sytuacje, łatwiej jest nam nawiązać kontakt z innymi,

– zdolność do efektywnego podejmowania decyzji – nie wystarczy rozumieć, że się jest samotnym i nie wystarczy wiedzieć, jakie ma się potrzeby – trzeba zacząć działać.

Rozwijając te cechy, możemy sprawić, że zminimalizujemy nasze poczucie osamotnienia. Samotność będziemy mogli potraktować jako okazję do zatrzymania się, poświęcenia sobie uwagi i nauczenia się umiejętności, które mogą nam pomóc budować wartościowe i silne relacje z innymi ludźmi.

*Sławomir Prusakowski, psycholog, Uniwersytet SWPS Wrocław*

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.