

Osamelosť a my

Hrdinovia programu "Všeobecne uznávané" – sú psychológovia, duchovní, sociálni pracovníci, podnikatelia – ľudia, ktorí majú spoločné to, že nehľadajú vo svojom živote vyšľapané cestičky, ale tie ktoré vedú k cieľu.



Rozhovor s psychológom pre mládež Vitalijom Ganuličom.

Moderátor: *Existuje všeobecný názor, že ľudia v modernom svete sú tak roztriešení, že osamelosť môže byť považovaná za nešťastie 21. storočia. Čo je to samota?*

Vitalij: Ak chcete hovoriť o samote, je potrebné najprv pochopiť princípy budovania vzťahov medzi ľuďmi. Ľudia hľadajú blízkosť k sebe navzájom. Blízkosť môžeme realizovať v štyroch oblastiach: intelektuálnej, emocionálnej, duchovnej a fyzickej. Počas života človek môže prežiť nejaké traumy alebo nebude rozvíjať správnym spôsobom niektoré z týchto oblastí. To vedie k tomu, že človek buduje vzťah s inou osobou nie kvôli blízkosti, ale kvôli tomu, aby vyplnil tie prázdne miesta, ktoré on má. **Mnoho ľudí má pocit osamelosti preto, že majú nerealistické očakávania od druhých.**

Moderátor: *Takže, ako prekonať sklon k samote?*

Vitalij: Na začiatok sa musíme zoznámiť sami so sebou, naučiť sa necítiť sa osamelý sám so sebou. Je potrebné sa rozvíjať vo všetkých štyroch oblastiach života. Ja, napríklad, rozvíjam fyzickú oblasť tak, že športujem, intelektuálnu sféru - štúdiom, som aktívny v budovaní priateľských vzťahov s ostatnými ľuďmi a snažím sa rozvíjať svoj vzťah s Bohom - duchovná sféra. Duchovná oblasť vo všeobecnosti by mala byť na prvom mieste, pretože ak sa nenaučíte priateľiť s Tým, Kto vás stvoril, všetko ostatné nebude mať úspech.

Moderátor: *Ako súvisia medzi sebou spoločenský úspech a duchovnosť?*

Vitalij: Ak mám veriť, že som stvorený podľa obrazu a podoby Boha, ako hovorí Biblia, musím najprv spoznať Boha, aby som mohol poznať sám seba. A keď spoznáte samých seba, vtedy môžete budovať vzťahy s inými ľuďmi. Keď človek cíti akúsi vnútornú nespokojnosť, myslí si, že je to z dôvodu nedostatku dobrých vzťahov s inými ľuďmi, ale to nie je vždy pravda. Možno len cíti, že potrebuje vzťah s Bohom. Alebo možno, že si nedostatočne ujasnil vzťahy s ostatnými ľuďmi z minulosti.

Moderátor: *Čo dáva človeku blízky vzťah s Bohom?*

Vitalij: Ovplyvňuje ho predovšetkým hodnotenie samého seba. Človek rozumie významnosti svojho pôvodu. Ale **budovanie správnych vzťahov s ľuďmi závisí práve od sebahodnotenia**. Neprítomnosť normálnych vzťahov naznačuje nedostatok dôvery v seba samého, komplexy, strach odhaliť sa.

Moderátor: *Sú ľudia, ktorí sa snažia robiť dobre ostatným ľuďom, veria v Boha, ale keď prídu domov, cítia sa osamelí.*

Vitalij: Môže existovať mnoho iných dôvodov. Myslím si, že takí ľudia buď príliš veľa očakávajú od svojich skutkov, alebo nepochopili samých seba, alebo nemajú dostatok odpočinku, alebo nemajú dôverný blízky vzťah s Bohom. S rôznymi ľuďmi je možné realizovať rôzne vnútorné potreby. Netreba sa zacykliť na vzťah len s jednou osobou. Ja, napríklad, nemám pocit, že som osamelý, lebo môžem byť užitočný pre iných, preto sa snažím byť sociálne aktívny.

A čo je najdôležitejšie, budujem si vzťah s Osobou, ktorá je veľmi priateľská, vždy otvorená, pripravená ma pochopiť, podať pomocnú ruku. **Boh je ozajstný priateľ, s ktorým nebudeš osamelý.**

Spracovanie textu: Irina Kiričenko

Preložené so súhlasom www.3angels.ru.

