

ΜΟΝΑΞΙΑ

Ορισμός :

το συναίσθημα της εγκατάλειψης από τους άλλους



Η έννοια της μοναξιάς απασχολούσε πάντα τα δρώμενα, υπήρχαν περίοδοι και φάσεις που η κατάσταση αυτή μεγεθύνονταν και γίνονταν αρκετός ντόρος γύρω της, άλλοτε πάλι είχε μία πιο πραγματική διάσταση στην καθημερινότητα της.. Πλέον βλέπουμε την μοναχικότητα που νιώθουν και βιώνουν οι άνθρωποι να ενσωματώνεται στην ζωή τους, στην απλή καθημερινότητα τους και να πορεύονται μ' αυτήν έχοντας στην πλάτη τους την δυσκολία να την αλλάξουν να την μετατρέψουν. Δεν είναι μόδα της εποχής η μοναξιά, είναι κάτι που πλέον είναι έντονα εμφανές, δεν υπάρχει κάποια προσπάθεια να συγκαλυφτεί και να κρυφτεί διότι πολύ απλά οι άνθρωποι την «χρησιμοποιούν» σαν επίσημη ενδυμασία στην καθημερινότητα τους και αυτό φαίνεται στην ίδια τους την όψη, στο πρόσωπο τους, στις εκφράσεις τους, στο βλέμμα, στον τρόπο που σκέφτονται και εκθέτουν με λόγια το περιεχόμενο της σκέψης τους.



Τη μοναξιά τη βιώνουμε:

- 1. Με οργή, εχθρότητα, εκνευρισμό*
- 2. Με το αίσθημα του να μην νιώθουμε αποδεκτοί, το άγχος, την σύγχυση την θλίψη και την αποθάρρυνση.*
- 3. Με την εξάντληση και αίσθημα κενού, καθώς γινόμαστε παθητικοί και απόμακροι.*
- 4. Την απομόνωση.*

ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ:

-Οι μοναχικοί άνθρωποι δεν είναι δυστυχισμένοι. Είναι επιλογή ζωής. Αρκετοί από εκείνους που ζουν μόνοι τους, το έχουν επιλέξει (είτε συνειδητά είτε όχι). Έτσι, θεωρούν ότι είναι πιο ευτυχισμένοι ή μάλλον ζούνε πολύ καλά μέσα στην ησυχία τους, χωρίς απαραίτητα να ανήκουν ή να χρειάζεται να συνδιαλέγονται με κάτι. Άλλοι πάλι ζουν μόνοι τους επειδή τους είναι εντελώς αδύνατον να συνεργαστούν στενά με κάποιον

άλλον. Όπως οι ζωγράφοι, οι συγγραφείς, οι μουσικοί, κάποιες φορές και κάποιοι επώνυμοι εμπορικά άνθρωποι.

Θεωρούν ότι η δημιουργική μοναξιά μπορεί να αξιοποιηθεί με εποικοδομητικό τρόπο. Υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων που μένουν μόνοι τους λόγω κάποιων δικών τους δυσκολιών, καταστάσεων όπως ένας θάνατος, μία απώλεια ενός πολύ δικού τους ατόμου, ακόμα και ενός διαζυγίου. Για παράδειγμα σε αρκετές γενιές πίσω σαν να θεωρούταν αυτονόητο όσες γυναίκες χήρευαν οποιασδήποτε ηλικίας η μοναχικότητα τους ήταν συνοδοιπόρος σ' όλη τους την ζωή., εκείνο που ήταν αρεστό για τους υπολοίπους γινόταν εξαναγκαστικός τρόπος ζωής για αυτά τα άτομα και δεν είναι μόνο η μοναξιά μέσα στην οποία μάθαιναν να ζουν αλλά και ο δύσκαμπτος τρόπος σκέψης και ζωής, η δυσκολία της πιο ανάλαφρης σκέψης και τρόπου ζωής, η επιλογή στην θετικότητα. Άτομα που ακόμα και σε νεαρή ηλικία χάνουν τον σύντροφο τους επιλέγουν συνειδητά ή όχι να ζουν μέσω της εσωτερικής τους μοναξιάς. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι αρκετά εύθραυστο τέτοια άτομα να μένουν για πολύ-πολύ καιρό μόνα. Υπάρχει η δυσκολία να προκύπτουν άλλου είδους δυσκολίας στην συμπεριφορά και στο συναίσθημα τόσο στον εαυτό τους όσο και προς τους γύρω τους.



ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ:

Αναλογιστείτε: Πώς θα ήταν τα πράγματα, τι θα σκεφτόσασταν και πώς θα νιώθατε εάν δεν ήσασταν μόνοι; Εάν ένα πρωί ξυπνούσατε και διαπιστώνατε ότι δεν νιώθετε πλέον μοναξιά, τι αλλαγές θα είχαν γίνει στη ζωή σας; Ο οραματισμός είναι το πρώτο βήμα για ν'αποκτήσουμε σαφή εικόνα του τι ακριβώς θέλουμε να επιτύχουμε.

Αγαπήστε και φροντίστε τον εαυτό σας. Εάν εσείς ίδιοι δεν αγαπάτε τον εαυτό σας, θα είναι δύσκολο να νιώσετε και να πιστέψετε ότι οι άλλοι σας αγαπούν ακόμα κι αν πραγματικά σας αγαπούν. Εάν έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι σχεδόν σίγουρο ότι κάνετε αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να αλλάξετε τις σκέψεις αυτές αναγνωρίζοντας τα θετικά σας στοιχεία και προσπαθώντας να βελτιώσετε ο,τι χρειάζεται βελτίωση χωρίς να κρίνετε αυστηρά τις ατέλειες σας . Θυμηθείτε ποιές είναι οι αξίες σας και αναρωτηθείτε κατά πόσο ζείτε σύμφωνα με αυτές καθώς και κατά πόσο τις επικοινωνείτε στους άλλους. Επίσης, μην ξεχνάτε να φροντίζετε τον εαυτό σας, με σωστή διατροφή, ξεκούραση και διασκέδαση.

Προσπαθήστε να βρείτε διάφορες ομάδες που θα μπορούσατε να

συμμετάσχετε στην τοπική σας κοινότητα. Για παράδειγμα, αρχίστε μία ομάδα χορού, κεραμικής, ζωγραφικής ή άλλης δημιουργικής απασχόλησης. Σιγά-σιγά, μπορείτε ν'αποκτήσετε έναν κύκλο γνωριμιών με κοινά ενδιαφέροντα. Το δυσκολότερο κομμάτι με αυτές τις δραστηριότητες είναι η απόφαση να πάει κανείς καθώς και οι πρώτες φορές. Εάν μετά τις πρώτες φορές, συνεχίσετε να αισθάνεστε άβολα, τότε θα μπορούσατε να δοκιμάσετε μια διαφορετική ομάδα ή δραστηριότητα.

Επανασυνδεθείτε με παλιούς φίλους. Ίσως είχατε κάποιους φίλους στο παρελθόν με τους οποίους περνούσατε καλά, αλλά χάσατε επαφή με τα χρόνια. Δοκιμάστε να επικοινωνήσετε μαζί τους κι ίσως να διαπιστώσετε ότι ενδιαφέρονται κι εκείνοι να ανακτήσουν επαφή μαζί σας.

Ενισχύστε τους οικογενειακούς σας δεσμούς. Συχνά οι οικογενειακές σχέσεις αποδυναμώνονται με το χρόνο, είτε λόγω των πολλών υποχρεώσεων και του σύγχρονου ρυθμού ζωής είτε λόγω άλλων παραγόντων. Εάν αισθάνεστε ότι το να έρθετε πιο κοντά στην οικογένειά σας, είναι κάτι που μπορεί να σας βοηθήσει, τότε δοκιμάστε να αυξήσετε την επαφή σας μαζί τους.

Αρχίστε εθελοντισμό. Ο εθελοντισμός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος όχι μόνο για να γνωρίσετε καινούριους ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα αλλά και για να ενισχύσετε τον σύνδεσμό σας με την ευρύτερη κοινότητα μέσω της προσφοράς.

Εάν αισθάνεστε έντονο άγχος με την κοινωνική συναναστροφή, εάν μέσα σας επικρατεί αρνητικότητα και θλίψη που σας απομονώνει, ή εάν νιώθετε πληγωμένοι από εμπειρίες του παρελθόντος, θα μπορούσατε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ψυχολόγου προκειμένου να επεξεργαστείτε και ν'αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα.



Πηγές: el.thefreedictionary.com

dimitravaitsou.blogspot.gr

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΛΑΤΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Α1