

Jak bojovat s opuštěností

Pavel Raus

Samota a opuřtěnost

Poznámka: úzkost ze samoty

Samota

- stav, ve kterém jsem se naučil a učím se žít
- není to trvalý ani paralyzující stav
- je přijata
- mohu aktivně budovat vztahy
- neuzavírám se
- nerezignuji
- netrápím se (nadměrně)
- mám vybudovaný zdravý základ – své sebedůvěry
- nezoufám si

Opuštěnost

- paralyzuje a deptá
- trápím se
- můj život se točí kolem opuštěnosti
- nemám sílu bojovat
- bezmoc a beznaděj

Co jsou rysy, které nás uzavírají

1. Bolest
2. Strach
3. Deprese a úzkost
4. Nejsem šťastný
5. Špatné zkušenosti a zvýšená nedůvěra vůči lidem
6. Nevyřešená minulost
7. Pasivita
8. Pornografie

Jak vykročit k druhým

1. Srovnat si věci v sobě
2. Být aktivní
3. Nezůstávat sám – vztahy podpory
4. Zdravé (vyvážené) vztahy
5. Zdravé postoje

Co mohu dělat, když se cítím sám?

Krátkodobé řešení

- Řešit své emoce
- Nezůstat sám
- Být aktivní
- Odolávat destruktivním myšlenkám
 - Destruktivní myšlenky:
 - protože jsem sám, jsem zkrachovalec
 - vždycky budu sám, nikdy se z toho nedostanu
 - všichni ostatní jsou šťastní
 - „nikdy“, „vždycky“, „nikdo“
- Nevzdat se a nenechat se zastrašit
- Být pro-aktivní – tvořivě hledat cesty ven a ke druhým
- Upevnit vztah s Bohem

J 12,24-25 SP

24 Amen, amen, pravím vám: Jestliže pšeničné zrno, které padlo do země, nezemře, zůstává samo. Zemře-li však, přináší mnohý užitek.
25 Kdo má rád svou duši, hubí ji; kdo nenávidí svou duši v tomto světě, uchrání ji k životu věčnému.

Dlouhodobé řešení

Dlouhodobým řešením jsou – dlouhodobé vztahy
duchovní vztahy
přátelství
rodina nebo náhradní rodina
komunita
duchovní společenství
moje rodina

Žít – rozmotávat, uspořádávat, řídit svůj život

Pravá hodnota – ve vztahu s Bohem

Diskuze ve skupinkách

Co mi nejvíc pomáhá, když se cítím sám/a?

Jaké jsou hodnotné inspirující příklady života singles?

Co jste se naučili během pandemie a lockdownu?