

Севда Маринова

САМОТАТА

София, 2020

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на автора и на „Изток-Запад“.

© Севда Маринова, автор, 2020

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

ISBN 978-619-01-0570-1

СЕВДА МАРИНОВА

САМОТАТА



Съдържание

Увод.....	7
Проблемът	13
Същност на самотата	19
Езикът на самотата	31
Психо-физична картина на самотата	41
Няколко навика, които ни обричат на самота	53
Някои причини за самотата	55
Бариери в общуването	59
Уединение и усамотение	71
Самота в религията.....	75
Изход от самотата	81
Ум в развитие	101
Самота и секс.....	111
Онлайн самота	133
Момата.....	137
Депресия и самота.....	139
Самочувствие.....	147
Идеализации	151
Смисълът на човешкия живот.....	153

Екзистенциална самота	157
Прошката	163
Самотата през третата възраст.....	169
Загадка	173
Социализация, десоциализация, ресоциализация.....	175
Самотата на осиновеното дете.....	179
Самотата при хората с увреждания.....	197
Изход от самотата	203
Понятие за „асертивност“	215
Представете си, че сте в клетка.....	217
Смехотерапия.....	219
Резилианс	225
Тест за самотата и депресията.....	231
Заключение	235
Използвана литература	237

Увод

Коя е първата мисъл, която ви идва наум, щом чуете думата „самота“? Силата на самотата и това, доколко се справяте с нея, ще определи дали ще има оздравително или разрушително влияние във вашия живот. Знаете ли, че рано или късно всеки от нас преживява с различна сила самотата? Тя влияе на качеството на животът: или го пренасочва към преосмисляне на начина ни на общуване, или ни кара да се заемем с житейската задача да търсим сериозен партньор, с планиране на съвместен семеен живот; или променя качествата на характера ни, или ако останем много дълго сами, разрушава личността ни. Да, истината е, че тя старателно и неумолимо променя ценностната ни система. Нейната опустошителна сила ражда нова личност, нова идентичност.

В живота сме придружени или от значимите други, или от самота. Тя ни води към размисъл и разговор със себе си. Заедно с радостта и опиянението от красотата на живота, с всичките емоционални окраски, самотата ни е дадена като подарък, който като с длето извайва нашата душевност. Горчивината ѝ ни довежда до любовта, без която никой не може. Помага ни да станем извор на любов към другите. Наистина: нейно величество „самота“ ни довежда на колене пред трона на любовта, за да ни научи да обичаме по-благородно, по-всеотдайно, по-отговорно и по-красиво. Учи ни да обичаме другия до себе си. Учи ни да обичаме истински.

Самотата е криза. Днешната китайска дума за „криза“ включва два йероглифа. Единият означава „опасност“, а другият – „скрита възможност“; по-ранните им значения са „възможност, родена от опасност или трудно положение“. Кризата неслучайно приковава вниманието ни: тя е съществена част от

нашето развитие. В действителност всеки човек е уязвим; обикновено старателно крием раните си. Кризата е сблъсък между старото и новото, между познатото минало и непознатото бъдеще; между този, който сме сега и този, който бихме искали да станем. Това, което е било в миналото добро и ефективно, вече не е такова; поставените нови цели не се постигат със стари методи. Много често в кризата се сблъскват скритите конфликти и противоречия в нас. Кризата изпитва силата на личността, може дори да я разруши – крачката в неизвестното винаги е плашеща, но истински новото се научава само в приключения. Любознателен зрял е онзи, който се е научил постоянно да развива и упражнява способността си за промяна; да се освобождава от старото, за да може да поеме към новото. Крайната цел на самотата е да отвори място за различното и неочакваното. Другият не може да влезе в сърцата и умовете ни, ако не постигнем празнота; само тогава можем истински да го изслушаме и чуем. Много от нещата, които „знаем“ като верни, при внимателно изследване се оказват други.

Да помним, че кризата не означава безизходица – тя има своето начало и край. В крайна сметка кризата се оказва положителен момент от човешкия живот, тя не е само връхна точка на страдание, но и начало на възстановяване. Кризата е необходима за личностното израстване, ако тя се възприема като етап, който се издига над това, което можете да видите и разкрива нови перспективи за живота. Кризата е от съществено значение за пълноценния живот, който винаги се променя, тя е разочарование при контакт с реалността. В действителност кризата трябва да се възприеме като индикатор за нормално развитие. В процеса на излизане от кризата се формира нова универсална система от ценности. Изисква се концентрация на всички сили, за да се отговори на предизвикателството на промяната. Изходът ще е налице чрез нови цели и планове.

Знаете ли, че обикновено котка не може да секатери по гладка стена? Прави го само когато я подгони куче, като в същото време в организма ѝ се извършват редица промени. Например увеличава се енергийната захар в кръвта. С това нея животното отговаря на непредвиден бедствен случай.

В различните ситуации душевния ни свят реагира също като котката. Вътре в нас се извършват неволеви реакции. Какви са последиците? При самотата е разстроен мисловния ни свят. Стресовата точка на уязвимост е специалната реакция на тялото, която служи като сигнал, предупреждаващ, че вътрешният натиск е по-голям от способността за справяне с него. Психиката и тялото постоянно сигнализират с предупреждения, на които често не обръщаме внимание. Всички тези сигнали за бедствие обобщават опитите на душевния ни свят да се свърже с нас. Самотата представлява излизане от равновесието спрямо себе си. Физическите, умствените, емоционалните нужди са преплетени и взаимно зависими.

1. Актуалност на изследвания проблем

Всеки проблем като правило ни поставя в критична ситуация. Ето защо знанието за самотата е абсолютно необходимо и жизнено важно за човека и обществото. Нужно е да знаем, че е възможно да се сложи край на страданието. Самотата е проблемно състояние. Тя е регулационен механизъм за връщане на общуването в житието. Впоследствие трябва да се разработи стратегия за освобождаване на потърпевшия от критичната ситуация, породила събитието и той да започне да стои по съвсем нов начин в света. Това води до изследване на изключително сложната, многопластова същност на човека. Желанието ми е изследването за самотата да е съдържателно. Изследванията върху темата непрекъснато се обогатяват и това, което днес считаме за общоприето, в недалечно бъдеще може да се окаже, че различно в резултат на нови открития.

2. Цел на изследвания проблем

Формиране на нови гледни точки за излизане от самотата. Поглед към вътрешния ни свят. Изследователският интерес в това

отношение е насочен към определянето на естеството на изключително важната за живота на индивида проблемна сфера на самотата. Често е необходимо в живота да се научим да преосмисляме нашите стандарти, да гледаме на нещата от няколко гледни точки, да се адаптираме, когато събитията не се подреждат според нашите очаквания. Вселената, която си струва да бъде изследвана, се намира в нас самите.

На основата на събраната информация трябва да можем да си дадем отговор на въпроса какво е станало; да уточним последователността на събитията довели до самотата; да разкрием причинно-следствените връзки между събитията, водещи до самотата чрез така нареченото „дърво на причините“ в посока обратна на събитията, докато се стигне до тези, които са я породили; да се направи анализ на фактите, за да се разкрият коренните причини, т.е. да се отговори на въпроса защо е станало събитието.

3. Обект на изследването

Самотата е била обект на изследване и анализ от психолози, социолози, педагози, философи. Тя може да бъде разглеждана от много гледни точки: социално-битова, социологическа, нравствена, психологическа, медицинска, естетическа и др. Всяка една от тях крие много трудности при разглеждането ѝ. В предлагания труд се прави опит за житейско-психологическо изследване на някои от съществените прояви на самотата. Сложната специфика и съществуването ѝ в човешкия живот задължава изследването да се проведе задълбочено. В предложеното изследване се постарах да проуча важните особености и закономерности, които действат по различен начин. Предлаганите анализи не претендират за пълно изследване на проблема, който е неизчерпаем.

4. Предмет на изследването

Проблемът „самота“. Неразбирането на самотата ни води далеч от преживяване, което е съществено важно за себеприемането и личностното развитие. Бързо ще открием, че не разполагаме с всички части на теорията, които са необходими за отговор. Разбирането на явлението, което създава проблема, е повече от необходимо, заради чувството за обща съдба.

5. Задачи на изследването

Задача на проучването е да разкрие съдържанието, същността, функциите на проблема, неговите корени, структура, генезис и потърси начини за неговото преодоляване. Ще се постарая да открием заедно проблемната сфера на самотата и като структура от елементи и като система от компоненти. Предстои ни познавателен и интересен урок за ликвидиране на неграмотността.

Целта на изследователската ми работа е да разкрие още един пласт от проблемите на съвременния човек, а този, който е обсебен от болката на самотата, да се освободи от хватката ѝ и да намери път за по-щастливо бъдеще в живота си. Без претенции за изчерпателност, насочвам вниманието към най-важните аспекти от съдържанието на човешкия проблем за самотата. Това ще бъде книга, към която ще се връщате периодично въпреки натрупания опит, за да създадете в себе си целителна атмосфера, в която да се потопите.

Проблемът

Някои хора признават, че има нещо дълбоко погрешно в действията им, но не знаят какво е то и как да го променят. Като личности обичаме да сме наясно в какъв свят живеем, какви рискове да поемем, да разберем какво е нашето място в него. Подобрението на положението се дължи не само на вникването в проблема, но и на честното вглеждане в нашето собствено поведение – да открием какво не работи, кое е слабото място в това, което правим. Знаем много неща, но имаме познавателни ограничения и заради можем да сбъркаме реалната си преценка. Опознавайки своите личностни черти, качества и недостатъци, можем да изберем своята житейска стратегия, така че да реализираме най-сполучливо своя психологически потенциал. Оптимистите разглеждат причините за неуспеха си като предизвикателство.

Приветствам всеки, който въпреки разочарованията, несигурността и страховете си, се опитва да открие причините и следствията в живота си с решението да се справи по-добре със самотата, отхвърлянето, гнева, агресията, тревожността, депресията и провалът. Проблемността винаги е субективна, тя представлява неосъзнат конфликт, вътрешен катарзис. От момента на възникването до самото му преодоляване проблемът упражнява постоянно нарастващ натиск върху своя преносител. Той сигнализира за необходимостта от промяна. Процес, лежащ в основата е промяната на вътрешния диалог от отрицателни твърдения в положителни твърдения за себе си. Процесът включва реагиране на възприятието с променена вътрешна реч, която на свой ред задейства поведението насочено към справяне, самоподкрепа, самопомощ, засилено самонаблюдение на мислите и реакциите.

Проблемите са възможности в работно облекло. Психологията се занимава с вътрешните конфликти и междуличностните проблеми. Самотата е вътрешен конфликт, тежка психологическа криза, проявяваща се в натрапливи мисли, продължително понижено настроение, страх и тревога, раздразнителност, нарушение на съня, понякога сърцебиене. Устроени сме прекалено сложно и противоречиво. Има психологически моменти, които трудно осъзнаваме – настъпват тихо, незабелязано. Усещания и мисли, песимистични представи за бъдещето и ето... дошла ни е на гости самотата. Проблемът е свързан с липсата на здрава мисъл породена от дълбочината на месторазположението на вътрешния конфликт. Потърпевшите са неспособни да проявяват, каквато и да е воля. Те са запратени от своя проблем в ъгъла. Доверието и силите на потърпевшия липсват.

Когато посрещаме проблемите сами, отчаянието идва по-лесно. Маймуни изживяват по-често стрес, когато се сблъскват сами с боа в сравнение с групи, изправени пред същата змия. Списание „Тайм“ (6 юни 1983 г.) докладва, че мишки, инжектирани с ракови клетки развиват болестта много по-бързо, ако са изолирани, в сравнение с онези мишки, които са в обкръжение. Ървин Ялом в книгата си „Дарът на терапията“ пише: „Малки плъхчета, които са били повече близани и обгрижвани от майките си, са физиологично по-издръжливи на стрес през целият си следващ живот, отколкото тези, които не са се радвали на тази подкрепа.“ Съвместният живот е продуктивен, ако има открито общуване и творчески диалог. Ако сме обкръжени с токсични хора или самите ние сме такива, ще се чувстваме разочаровани и самотни.

Хората показват по-добри резултати, когато извършват дейността си в присъствието на други хора, още повече когато си сътрудничат или съперничат.

Самотата засяга основни психични функции. Тя е дълбока нужда от споделена обич, любов, взаимопомощ, да имаш на кого да се опреш в труден момент.

Търсенето на любов ни променя. Който е тръгнал да търси любов, съзрява по пътя, започва да се променя отвътре и отвън. Всеки в определен момент усеща в себе си пустота, която е раз-

лична от самотата. Животът на Аза е живот с другите. Моята история е вплетена в живота на другите. Битието с другия е израз на моето присъствие в битието. Да съм с другия не означава да съм ограбен от него. Аз запазвам себе си чрез другия. Без другия аз съм без път, без проходимост. Пребиваването при другия ми помага да открия себе си, да стана себе си. Аз преживявам самия себе си, но такъв, какъвто се явявам на другия. Той ме разкрива не само в това, което съм, но и в това, което бих могъл да бъда. Аз се нуждаю от другия, за да открия себе си. Изложен съм пред очите му, чрез него събирам себе си в своята тъждественост. За да открия себе си, моят аз трябва да стане различен от себе си, което е невъзможно без другия. Във връзката с другия аз достигам до пълнотата на моето битие. За да постигна себе си, аз трябва да стана друг за себе си, да погледна на себе си през очите на другия. Другият е необходим за моята пълнота. В милувката, във възхищението, в погледа на му. Аз откривам себе си. Милувката открива моето тяло на самия мен. Другият е необходим за моята постъпка. Той потвърждава моята ценност. Аз се нуждаю от другия, искам да чувствам, че някой се грижи за мен, че мисли за мен, че ме харесва, обича, защитава. Загубването на другия е загубване и на нещо от мен. Стремешт към себеосъществяване се нуждае от другия. Радостта и щастието са немислими без значимия друг. Човек възпроизвежда другия и чрез него възпроизвежда себе си, за да съществува, винаги е необходим другият, животът му е немислим без другия, взаимоотношенията с другия раждат идентичност.

Любовта е най-съкровено то съдържание на човешката същност. Тя е натоварена със силен компонент психично състояние, което напълно завладява човека. Пълнотата на моя живот е немислим без другия, с когото откривам своето богатство. Загубата на другия бележи връщането към нищото, към сгромолясането, заличаването, небитието. Не е възможно истински да разбереш другия, без да направиш място за него в себе си. Истинската любов признава и уважава неповторимостта и независимостта на партньора, когато някой обича истински, той винаги уважава и насърчава неповторимата индивидуалност на партньора си.

Докосването до другия е обгръщане с живот. Общуването разкрива човешкото битие като съвместно с другите битие. Да бъдеш значи да общуваш, което издава стремеж към съхраняване другостта на другия – участието в живота му предполага приемането му като равнопоставен на мен друг, означава докрай да съхраниш ценността на другия, да запазиш неговата неповторимост и незаменимост. Азът дарява с признание другият, оставайки при неговата другост, без да разрушава тази другост, а я утвърждава. Искаме да ни обичат повече, отколкото да изискват от нас.

Общуването предполага загриженост за съдбата на другия, обгръщане с обич и милост. Със своите постъпки Азът остава отпечатък върху вътрешният свят на другия, върху неговите преживявания, очаквания. Без присъствието на другия като авторитетен друг, Азът би се чувствал изоставен, самотен, захвърлен. Другият чрез опората ми вдъхва сигурност, която би ме приютила. Другият не ме ощетява, а ме обогатява – отнема несъвършенството, на което съм обречен.

Общуването изисква безусловно уважение към другия чрез признаване на ценността му. Предлага доверие, а да се довериш означава да се повериш на другия, когато се доверим на някой, получаваме едно от двете – приятел за цял живот или урок за цял живот.

Самотата е отсъствие на любимия значим. Той заема пространство у мен, което другите не могат да запълнят. Смърт на родител, дете, добър приятел, колега, любим – тази болезнена загуба на близко общуване драстично променя модела на обичайния ни живот. Внезапно опознаваме нуждите, които тази връзка е удовлетворявала. Нужди, които преди не сме осъзнавали и чието удовлетворение сме възприемали като даденост. Подобна самота е резултат от лишаването от интимност и общение. Това не означава слабост, а че любовта наистина изгражда здрава връзка.

Животът представлява поредица от „привет“ и „сбогом“. Той не е проблем за разрешаване, а загадка за изживяване. В Африка съществува символичен обред: Когато някой туземец се завърне с жената, която се е омъжила за него, тя носи със

себе си малко пръст от родното си място. Всеки ден съпругата трябва да изядва по малко от пръстта, за да свиква с новото местожителство, което дава възможност плавно и по-безболезнено да се осъществи прехода между двата дома.

Самотата парализира волята, волята да облагородиш другия чрез себе си, волята за доброто, което желаш да дадеш и дълбока болка от липсата на реализиране на тази нужда. Самотата е проклятие и болка, нереализирана обич и е неопишуемо усещане за незавършеност, да страдаш от нещо недовършено в теб. Който знае от опит що е самота, е пил от нейната отрова. Понякога, подобно на ляво боксьорско кроше ни сполетява много по-изразено чувство на самота. Раздялата и болезнената загуба променя живота ни. Самотният човек осъществява истинска битка с катастрофалното си усещане и мислене, с неуспеха си да обича и да бъде обичан. Както в любовта има приятни усещания, така в самотата има неприятни, които се изживяват като болезнени спомени от миналото.

Самотата придобива чудовищни размери в градовете, където има концентрация на човешки единици. Тя ни помага да придобием умението да посрещнем загуба, което има своето предимство. То е промяна на гледната точка. Умът претърсва пътеките на загубената връзка и прави необходимо постепенно реструктуриране на нашия предполагаем свят. Същността на това превключване е формирането на нови гледни точки, на нов мироглед. Времето е ключовият елемент, който ни качва на раменете на алтернативните прозрения. Всъщност, самотата съкрушава и разрушава идола на собственото ни Аз. Тя ни изправя очи в очи със самите себе си. Това крие опасност да разрушим представата, която имаме за себе си и за ролята ни на този свят и поставя под въпрос историята, която разказваме на самите себе си за самите себе си. Тази представа се сблъсква с действителността. Всички пътища към рушене на погубващите себепредстави водят до постепенно разкриване на творческите възможности на отделната индивидуалност. Да вземем например един камък. От времето и атмосферните условия той се променя, от същите условия се променяме и ние. Както има външна промяна, така има и вътрешна

постоянна промяна чрез импулси, мисли, инстинкти, усещания, възприятия, интуиция, интерес, любов, чувства, мотиви, външни въздействия. Когато има няколко мотивации, се избира мотивът свързан с любовта. Промяната ни подготвя за следващите събития в живота ни. Изменят се представите ни за правилно и неправилно.

Към всичко това ни тласка завладяващата сила, която ние самите не можем да обясним. Някои психолози го определят като „стъклен таван“, народа го определя като съдба, а личността като нереализирана мечта. Една перла се ражда, когато песчинка или дребна частица попадне в тялото на мидата и започне да я дразни, при което тя отделя специално вещество, наречено седеф, с което обвива частицата. Този процес продължава до края на живота на мидата. Това е екстремно преживяване, което я пренасочва от свойственото ѝ битие към несвойствено. Това, което е в опасност за съществуването ѝ, се превръща в украса за дома ѝ. Такова е и действието на самотата. Тя е търсене на това, за което копнеем, от което имаме огромна нужда. При нея попадаме в омази реалност, в която не съществува никой освен нас. Самотата – съзнателен избор ли е, съвременна или бъдеща пандемия?

Същност на самотата

Самотата е индивидуално психо-физическо преживяване, сложно явление, преживяно на лично равнище. Общите ѝ характеристики се пречупват през сложното многообразие на всеки индивид. Самотата е липса на общуване, прекъсване на връзките с другите, принудителна изолация на личността поради неудовлетвореност от света на другите, като същевременно желанието за контакти се осмисля и желае, но е силно стеснена възможността и реалността за общуване. Тя е негативно преживяване, липса на достатъчно и пълноценни връзки в отношенията с другите.

Самотата е емоционално състояние, при което човек се чувства изолиран и опустошен. Той разбира, че на никого не е нужен, никой не се нуждае от компанията му и от него самият. Това е разпространеното мнение за самота. Да си самотен/на е всепоглъщащо. Понякога се случва самотата да бъде избор на хора при определени ситуации или човек се чувства самотен, дори когато е сред другите. Така често се случва в ситуации, когато човек не намира контакт с други хора и вижда необходимост от изолация. Очевидно е, че такава изолация е защитен механизъм за тези хора, създавайки им зона на комфорт. Да плачеш, преди да заспиш, защото животът ти в момента е толкова объркан, но да не можеш да споделиш болката си с някого; да премисляш грешките си, без да има някой, който да ти вдъхне увереност; да искаш да се откажеш, но без да има кой да те спре; да изпитваш безпределна тъга, която не можеш да опишеш; да усещаш, че в сърцето ти се е отворила огромна празнина, толкова дълбока, че е погълнала спомените ти за това какво означава да си щастлив... Самотата е една трагична болка. Тя е нещо повече от нагласа и състояние на душата, тя е

увереността, че наистина няма на кого да се довериш, на кого да споделиш... Никой не ти е обърнал достатъчно внимание, за да разбере, че имаш нужда от неговото присъствие... точно така Хората, които сме си мислели, че винаги ще бъдат до нас, просто изчезват от живота ни. Имаме нужда от тях, но ги няма.

За самотата и смъртта не се говори, те са предпочитани теми за мълчание – и двете носят печата на раздялата и болката. Между безнадеждната самота и смъртта има тясна връзка. Безпомощни сме в това си състояние. Смъртта е крайното изживяване на самотата. Разнищването на темата не се посреща с ликуване. Самотата изразява неистинското битие на Аза, изправен пред безсмислеността на своето съществуване. Тя засяга много страни на човешката личност, защото обхваща цялостната умствена, психическа колоритност на личността, засяга волята и упоритостта, като ги парализира и неутрализира.

Причини за самотата са характерови особености, стеснителност, интровертност, комплекс за малоценност, причини от религиозно естество, анонимността на големия град, съвременните комуникации, при които липсва живия контакт. В основата на самотата често лежи страхът от изоставяне. Чувството, че не си желан от никого, не те търсят и оценяват, води до загуба на вяра в себе си. Самотата се отразява пагубно върху здравето на човека, твърдят американски учени, които са изследвали генетичното изражение в имунните клетки на самотния човек. Получените данни доказват, че самотният живот е свързан с промени в дейността на гените, които отговарят за възпаленията в организма, отслабването на имунната система, вирусните инфекции, рака, сърдечните болести.

Човек, загубил стимул за живот и опорната си точка, не само причинява емоционална болка, но задейства секрецията на хормони на стреса, които с времето увреждат здравето. Нуждата от други хора е като нуждата от храна – отречем ли я ще страдаме. Природата ни е програмирала да търсим свързаност, награждавайки онези, които я имат, с щастие и дълголетие, и потискайки психиката и имунната система на тези, които я нямат .

В генетичната памет на човечеството е заложено, че да останеш сам, да бъдеш отхвърлен означава да загинеш. Беглецът е принуден да изпитва постоянно нервно напрежение, тъй като едноличното оцеляване изисква мобилизацията на всички ресурси на организма. Променя се хормоналният фон, нарушава се обмяната на веществата, което неминуемо води до развитието на сериозни заболявания и до снижаване на имунитета.

Това чувство повишава кръвното налягане, стреса и общата умора, нарушава съня, засяга волята, променя поведението и е пряко свързана с негативни промени в кръвния поток. Като рисков фактор е съпоставима с високия холестерол, високото кръвно налягане и тютюнопушенето. „Обективната социална изолация в ежедневието не е толкова важна, колкото усещането за самота – казва д-р Джон Качопо, преподавател по психология в Чикагския университет. – Като възприятие и усещане е чувство на душевен натиск, който е много болезнен. Когато стане хроничен, се отразява на кръвоносните съдове и сърцето.“

Самотата е неизбежната цена на правото да бъдеш себе си, да запазиш своята индивидуалност. Тя е опасен начин за самозащита без емоционални връзки, за да се ограда личността с образа на идеализирания си Аз. Макар и неосъзнато, умовете на самотните хора постоянно са нащрек за евентуална социална заплаха. В изследванията се отчита, че самотните хора имат по-високи нива на кортизол, който се отделя вследствие на стрес. Кортизолът има мощно противовъзпалително действие, активира белите кръвни телца. От това би трябвало да следва, че самотните хора ще са по-малко податливи на възпаления. Д-р Качопо и неговите колеги обаче открили, че високите нива на кортизол при самотните хора правят белите им кръвни телца по-нечувствителни към хормона. Прекаленото му отделяне кара белите кръвни клетки да го разпознават по-трудно в случаите, когато най-много се нуждаят от него. В резултат на това те не се борят с възпалението достатъчно енергично.

Според проучване мозъкът на самотните хора реагира по различен начин на стреса. Те показват по-висока активност в частта на нервната система. По-важното е, според д-р Качопо,

че тази повишена активност при самотните хора продължава цял ден, а не само в стресовите моменти.

Болката от самотата и очакването, че ще бъде премахната и връзката с другите възстановена е травматично отчуждение. Травмираният човек е самотен. Това е етичния и биологичния смисъл на болката. Самотата е форма на себевъзприемане и самооценка в социума. Счита се, че тя е деструктивна по своя характер и представлява дълбоко лично преживяване. Понякога самота е да си обкръжен от хора, които не те обичат и не те разбират. Самотата – онази, която се отбива при нас, когато не виждаме смисъл в живота. Стремещът на човека е да разбие самотата си.

Когато нямаме близки и приятели, с които да сме откровени и да удовлетвориш жаждата си за споделяне, сме самотни. Можем да обичаме човек, който не е перфектен. Противоположното на самотата се явява душевната близост. Прекъснатите връзки с любими хора се преживяват с остри емоционални реакции. Самотата се различава от социалната изолация, въпреки че понякога се използват като синоними. Прекомерният вкус към самотен живот (солитаризъм – начин на живот, характерен със самота), във всички случаи означава липса на адаптация към света. Някои хора предпочитат да остават по-често насаме със себе си, без компанията на други хора. Отчитайки тези индивидуални предпочитания, някои учени дефинират самотата като разлика между желанието на човек и действителните му социални връзки. Тя отразява и отчита качеството на удовлетвореността и комфорта, които човек получава от отношенията си с другите, като изправя неизбежно човека пред избора за старото или новото... Когато е отхвърлен от настоящето, не попада в динамиката на деня. Стремещът към завършеност се запълва само от любовта.

От гледна точка на психопатологията и на клиничната психология самотата може да се види в две основни разновидности:

- ◆ Невротично състояние (невроза), при което личността осъзнава болезнеността на състоянието си и се стреми да му се противопостави. Основните психични функции на личността остават незасегнати.

- ◆ Психотично състояние (психоза), при което има разстроени психични функции, дълбоко нарушаване на връзките с другите, включително и с най-близките, загуба на контакт с действителността, деадаптация. Тази самота е устойчиво състояние и представлява сериозен психичен проблем за личността.

Близнаците не обичат самотата. Този извод е базиран на научно изследване, според което 48% от самотността на близнаците е резултат от гените. Изследователи от Холандия и Чикаго изследвали 8387 млади хора от холандския регистър на близнаците. Еднояйчни, двуяйчни близнаци и техните семейства са отговаряли на всеки две-три години на въпроси за самотата. 35% от мъжете и 50% от жените са дали отговор, че изпитват от умерено до изключително силно чувство на самота, като изследователите са открили по-малка разлика в оценката за самотата сред еднояйчните близнаци.

По-зрелите самотни хора търсят в противоположния пол два или повече критерия за връзка, докато младите биха се задоволили, ако е изпълнен само един от тях. Претеглянето на възможностите една по една е вземане на решение за действие. Често в състояние на самота човек възприема другите и себе си деформирано и в негативен план. Подозрителност, песимизъм и скептицизъм отблъскват светлите възгледи и придърпват към самотния човек тъжни чувства.

Самотата е не по-малко заразна от приятелството. Според проучване, публикувано през 2009 г. в „Журнал за личността и социална психология“, когато някой в социалната мрежа се чувства самотен, вероятността и вас да ви сполети същото чувство нараства с 52%. Според същото проучване самотата се разпространява по-лесно сред жените, отколкото сред мъжете, но това може да се дължи на факта, че жените са по-склонни да си признаят в сравнение с мъжете, които поначало не обичат да споделят на глас. Мъжете се срамуват да разкрият емоциите си пред другите, понякога трудно завързват и запазват приятелства. Поставената маска на агресивен мъжкар пречи на мъжа да опознае себе си и другите.

Самотното пътуване започва с жестокото му нахлуване във всичко, което определяме като съдбовно значимо. Когато

посветиш любовта си някому и връзката се скъса, особено след загубата на силна връзка, се преживява самота. В следващия период може да се развие фиксиране в отшелническият синдром. Самотата боли.

Изолацията се отнася до отдръпване от социални контакти. Емоционалната изолация е опасна, тя е липса на подкрепяща среда, която помага на човека да осмисли своя свят. Това преживяване или принуждава човека да създаде близки взаимоотношения или го затваря в самия него. Изолацията съкращава живота.

Самотата съществува дотогава, докато доминира. Целта ни е да реорганизираме живота си и да поставим нови цели за постигане. Самотата е състояние на силно стеснени социални контакти, криза на личността в нейното развитие, отдръпване към себе си в нейния собствен вътрешен свят. Стриндберг пише, че самотата е „да се загърнеш в коприната на собствената си душа, да се превърнеш в какавида и да изчакаш метаморфозата, която е неминуема.“ След такава метаморфоза като промяна на съзнанието, излизаме обогатени и с повишена чувствителност, допринасяйки за света около себе си.

Всички ние се развиваме и усъвършенстваме. Винаги ще се стремим да вървим напред. Създадени сме да успяваме, успехът носи радост, възторг, вдъхновение, гордост, обич към себе си и удовлетворение. Неуспехът води до срещуположните на тях чувства, но той може да даде добър урок, да послужи като стимул за по-нататъшна работа и изследване. Може дори да се разглежда като успех, ако сочи пътя към нови открития.

Самотата убива пола да не се реализира, тя е неуспех в живота, причините и капаните са много и коварни. Всеки попада в клопката ѝ рано или късно неподготвен за болката. Не можем да си отговорим на всички въпроси относно самотата. Тя ни променя. Съпротивляваме се на тази промяна, защото не знаем какво ще последва. Тази промяна обаче настъпва, защото всичко около нас е движение. Самотата като с длето оформя характера ни, прави ни такива, каквито никога не сме били. Бавно, методично оформя възгледите ни, които до вчера не сме имали. Променяме се, за да станем по-добри, развиваме

уменията си за общуване, за да са по-пълноценни контактите ни с околните, за да разбираме нещата, които ни заобикалят. Когато се промени личността, малко или много внася промяна в обществото. Често е болезнено, понякога травмиращо, хора, които са постигнали някаква промяна в себе си, да се върнат в обществото, където нищо не се е променило.

Глобализацията засили изолацията и самотата. Самотата изразява неистинското битие на човека, изправен пред пустотата и безсмислеността на своето съществуване. Това е състояние, различно от това да си сам. Да си сам не означава да си отхвърлен, угнетен, захвърлен в безнадеждността, но когато си самотен, тогава си точно такъв, поради липсата на допълване на своята незавършеност чрез срещата с другия. Самотата изразява всепоглъщащата потопеност на Аза в себе си и усещането му, че е изправен пред безкрайна тъмнина. Самотният човек е ничий, няма принадлежност към никого като саморасляк!

Всяко житейско изпитание създава условия за нов растеж. Самотата е противоречива, тя изразява стремежа към другия, порива към сливането, близостта, любовта, отвореността към другия и заедно с това бягството, страха отново да не бъде оставен, болката от отхвърлянето, от безпокойството, че не мога да изградя трайни връзки. Самотата изправя пред трагична неумолимост, пред копнеж по другия, по близостта и пред страха от близостта, от заплахата, че близостта може да нарани, да причини болка и страдание, което отново отправя самотния човек в пространството на неговата сигурност и защитеност, обричайки го отново на неговото познато страдание. Тя поражда страх, придружен от съзнанието за обреченост, безнадеждност и различни противоречиви чувства – изоставеност, безпомощност, несигурност, безнадеждност, нищожност. Изпълнена със сложни емоционални движения на отчаяние, вина, самосъжаление, захвърленост, ранимост, тъга, опустошеност, примиреност, гняв. Гневният изблик може да се насочи и към другите, да прерасне в открита враждебност и обвинения, снемащи отговорността за „моята зла участ“, което подхранва гнева и усещането за угнетеност и безизходица, обща обърканост, мисли, насочени срещу собствения интерес.

Съзнанието на самотния човек винаги е изпълнено с много неадаптивни мисли: „Страшно е да бъда сам.“ „Винаги ще бъда сам.“ „Никога няма да срещна човека, с когото искам да бъда.“ Постепенно тези мисли могат да се оформят в силни разрушителни твърдения: „Аз съм толкова продължително време сам, сигурно нещо в мен не е както трябва.“ „За да открия човека, с когото искам да бъда, трябва да съм привлекателен, съвършен във всичко, да съм красив, да имам успех.“ „По-добре да бъда сам, отколкото отхвърлен.“ „Каквото и да направя, не мога да избягам от самотата.“ „Винаги ще бъда сам.“

Тези мисли и преживявания се придружават от определени действия. Самотният човек е затворен, изпитва трудности при създаването на връзки, изживява повърхностни краткотрайни връзки, като избягва дълготрайните. Поради вътрешна неувереност изпитва трудности при споделянето на своите чувства, притесненията го обричат на бездействие и избягване на допира до другите.

Самотата разкрива отчуждението на човека от другия човек. Това е самотата, породена от невъзможността „да бъда с другите“. Съвременният човек прекарва все повече от времето си сред непознати и все по-малко в кръга на семейството си. Самите семейства стават все по-малки не само поради намаляването на раждаемостта, но и поради нежеланието на младите хора да живеят под един покрив с родителите си. Самотата е реална и сериозна заплаха за здравето, но от нея не можем да се предпазим нито с ваксина, нито с чудотворна таблетка.

Самотата засяга дълбоко идентичността. Личността може да изпита отвращение от себестойността си, тя обхваща Аза чрез неуспеха, малоценността, предателството, несправедливостта, унижението. При самотата се преживява заучена безпомощност, развива се страхова невроза от оставането сам, с предварителен страх, преди да настъпи пристъпа. Страхът от очакваното, особено нощем, тормози предварително страдация.

Самотата е спад на жизнените сили с чувство на непълноценност – това чувство се преживява, когато трябва да се реши дадена житейска задача като напрежение между наличното и дължимото битие. Несъвпадението се превръща в пропаст, произтичаща от

преувеличеното несъвпадение на потребността и възможността за себеосъществяване като същностно човешко преживяване. Жизнена цел е да не сме сами и да се размножаваме. Тази жизнена цел неизбежно ще изглежда неосъществима и недостижима. Така самотният човек изгубва чувството за цел и завършек, страхува се от катастрофално и фатално бъдеще.

Очевидно е по-добре да си нужен и любим, отколкото самотен и без приятели. Чувството за самота се предизвиква не от физическата липса на обкръжение, а от вътрешната празнота, вакуумът, породен от сложния комплекс от дълбоки личностни проблеми и промени.

Съществуват личности, избягващи социалните контакти. Диагностичната категория „избягваща личност“ е предназначена за хора, характеризирани най-добре от тяхното активно отвлечение от социални взаимоотношения. Социалното отегляне на избягващия социалните контакти не произтича от дефицитни подбуди, а от активно и себепредпазващо ограничаване. Те са остро чувствителни към социално неодобрение и унижение, чувстват дълбоко своята самота и изолирано съществуване. Независимо от копнежа им да имат отношения с другите и да бъдат активни участници в социалния живот, те се страхуват от поставяне на собственото си добруване в ръцете на другите. Тъй като техните чувства не могат да бъдат изразени открито, те често пъти са насочени навътре към вътрешния свят на фантазията и въображението. Техният емоционален живот се характеризира с появяващи се отново и отново тревога и всепроникваща дисхармония в настроението, свръхчувствителност към признаци за социално омаловажаване, водени от тенденциите да се изкривяват събитията по посока на очакваното отхвърляне. За поставяне на тази диагноза съществуват следните диагностични критерии:

- ◆ Афективна дисфория – постоянно и объркващо състояние на напрежение, тъга и гняв, люшкане между желанието за привързаност, страх и вдървеност на чувствата.
- ◆ Леки когнитивни смущения – притеснение от разстройващи вътрешни мисли, нерелевантна и отклоняваща се от

темата представна дейност, пречеща на социалното общуване.

- ◆ Отчужден Аз-образ – живот на социална изолация и отхвърляне, омаловажаване на Аза и докладване за периодични чувства на празнота и деперсонализация.
- ◆ Отбягващо междуличностно поведение – социална всепоглъщаща тревожност и недоверие, търсене на усамотяване, за да се избегне очаквано социално омаловажаване.
- ◆ Перцептивна свръхчувствителност – упорито „сканиране“ на обстановката за потенциални заплахи, свръхинтерпретиране, безобидно поведение като признак на присмех и унижение.

В науката често се случва да изникне необясним феномен. Достатъчно е да си споменем явлението *програмирана клетъчна смърт* – когато една клетка стане ненужна или опасна за организма, тя се самоубива по много сложен и строго регламентиран начин. Учените се опитват да обяснят как става това предават сигнал на клетката за самоубийство. Оказва се, че редица сигнални вещества – цитокини, освен основните си функции (да стимулират клетъчното деление) изпълняват и ролята на блокери на апоптозата.

„Клетката е истински меланхолик – заявява известният руски биохимик Владимир Скулачов, – през цялото време трябва да я увеждаш да живее чрез цитокини, растежни фактори и разнообразни тъканни хормони.“ Академик Скулачов допуска, че механизмът на самоунищожението е задължителен за всяка организирана биологична система.

При самотата самоунищожението действа на биологично ниво. Организмът сам убива своята организираност, защото развитие без любов не се осъществява и когато тя не се изживява, организмът се самоунищожавя като клетката. Без любовта самия живот се разпада и самоубива, без любовта няма развитие. Любовта във всичките ѝ прояви поддържа всичко да не се самоубива. Болката в душата и организма е сигнал за началото на процеса на умирането, т.е. самоубийството. Социално-психологическото състояние на човека и фините молекулярни механизми в неговото тяло поясняват процеса как

постепенно придобиват форма на самоунищожение. Не можем дори да предположим как работи тази система. Откъде например знае имунната система кога човек страда от липса на внимание и обич?

Добре известно е, че дивите патици не могат да бъдат отгледани в клетка. Много диви животни не могат да живеят затворени. При тях често настъпва бърза смърт, считана за психогенна. Ако останат живи в състояние на пленничество, са в състояние на страх и потиснатост, напомнящо човешката депресия. Тези животни загиват поради невъзможността да разгърнат жизнените си функции.

Разведените, разделените и овдовелите са по-предразположени към психически заболявания, по-често постъпват в психиатрични заведения или предприемат опит за самоубийство. Самотните хора имат по-висок дял психически смущения в сравнение със семейните и тези в съвместно съжителство. Слабата социална подкрепа и социални мрежи се отличават със специфичен тип личност. В социалната подкрепа се осъществява взаимна психотерапия, гордост от постижения, обмяна на възнаграждения. Повишената уязвимост на самотните хора е субективно усещане за обреченост.

Езикът на самотата

Кои са силите, които тласкат, теглят или насочват човешките действия? Да отворим психологическата аптека с лекарства и да прегледаме възможностите. Емоционалната бърза помощ е продължителен процес на промяна на нагласата. Емоционалният блокаж води до самота. Всеки човек е един скъпоценен, неповторим опит на природата, основна и забележителна точка, в която явленията на света се пресичат само веднъж, по специфичен начин и никога вече. Светът с неговото многообразие трябва да се трансформира и сведе до опорни точки. Получават се познания за света, от където търсим самопознание, собствена автентичност и борба за нейната реализация.

Жените на остров Алор, заети постоянно със земеделие, не отделят внимание на децата си, дори на кърмачетата, поради което към майката се развива противоречиво отношение, недоверие, ражда се чувство за самота, даже враждебност. Доколко самотата представлява отклонение от нормалното? Модерният човек има много познати, но малко приятели, общува с мнозина, но му липсва действителното общуване. Той е сред много хора, но е анонимен и самотен. Доколко самотата е битие на съвременния човек и доколко е качество на човешкото действително битие?

Комуникативната интимност е част от всички типове близост и е достатъчно значима. Тя може да е словесна и безмълвна. Диалогът е еликсирът на живота. Равнището на общуване, ако не удовлетворява индивида, води до предпочитане на изолацията пред неудовлетворяващи го отношения. Става дума за вътрешна борба между желанието за общуване и убедеността, че в рамките на желаното, то е неосъществимо. При невъзможност да се получи пълноценно общуване, изолацията от други-

те става принудителна. Чрез нея се съхранява достойнството на индивида. Тази самота съдържа в себе си двойствен момент – желание и същевременно невъзможност да се постигне пълноценно общуване. Потърпевшите изпадат в отчаяние заради неспособността да се развият и да поддържат удовлетворяващи междуличностни взаимоотношения. В този смисъл самотата е средство за превъзможване на неудовлетворяващо битие и цели съхраняването на индивида.

Самотата е едно от най-болезнените преживявания, което може да се открие още от най-ранните периоди на живота. Свързана е с усещането за изолираност, захвърленост, враждебност от страна на другите, за безполезност и ненужност. Това състояние изпразва живота от неговия смисъл, затваря перспективата за бъдеще и води до унищожаване на Аза. Самотата не е физическо състояние, свързана е с чувството на отделеност и обхваща мислите, чувствата, поведението. Тя е нарушение на всички нива и звена на личността – блокира се интелекта, мисленето е със снижена логичност, задачите са с нарушена значимост, емоциите са в негативния регистър. Преживява се силна психологическа криза, липса на продуктивност и адаптивност.

Личността може да бъде сама, но да не се чувства самотна. Противоречията във вътрешния опит, различията между идеалния и реалния Аз и стремежът да се запази този Аз като вътрешна причина, могат също да бъдат причина за нейното преживяване.

Самотата е изолация с надежда за промяна на състоянието и в този смисъл тя търси в себе си двете крайности – пълното потапяне в света и пълната изолация от него. Това носи нова действителност и може да дефинира съвсем нова идентичност у нас, както и нова житейска история. Един от най-непреодолимите човешки пориви е нуждата да осмислим преживяванията в живота си. Всеки от нас има своя лична представа за света и да живее означава набелязване на нови средства за възстановяване в значими роли, от които може да сме се отказали. Личността не възприема действителността въпреки убеждението, че действителната човешка изолация е възможна в и чрез обществото. Именно този факт определя самотата като сложно,