

Gdy ci siebie zabraknie...

Można łapać życie garściami. Ale pamiętaj: zachłanność nie popłaca.

Gdy szukałam w kalendarzu terminu na wizytę u kosmetyczki, okazało się, że najbliższy wolny wieczór mam za... miesiąc - mówi Beata, 28-letnia asystentka w firmie handlowej. -

Wtedy dotarło do mnie, że ciągle gdzieś pędzę. Po pracy spotkanie ze znajomymi, potem imprezka, kino, albo rundka po klubach. Od miesiący nie spędziłam wieczoru czy weekendu w domu. Wpadam tam na chwilę tylko po to, by wziąć prysznic i zmienić ciuchy.

Skąd ten szaleńczy pęd? Co sprawia, że własne cztery kąty zamieniają się w noclegownię, do której wracasz nad ranem?



Witaj swobodo

Kiedy zaczynasz dorosłe życie - czyli wyprowadzasz się od rodziców i zarabiasz na siebie - łapiesz wiatr w żagle. Przez prawie dwadzieścia lat byłaś grzeczną córeczką, która musiała słuchać mamy i taty. Teraz (nareszcie!) jesteś wolna i czujesz się bardzo, ale to bardzo dorosła.

- Jak tylko zamieszkałam w kawalerce po babci, zaczęłam szaleć - opowiada Agnieszka, 26-latką, architekt. - Mogłam jeść tylko pizzę, wracać wyłącznie nad ranem i bawić się za wszystkie czasy.

- Dwudziestolatek, który wyzwolił się spod władzy i opieki rodziców, często zaczyna się zachowywać jak psiak, który zerwał się ze smyczy - mówi Artur Lutarewicz, psycholog z warszawskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej TOP. - Zaczyna szaleć: robi sobie piercing lub tatuaż, albo rzuca się w wir bardzo intensywnych imprez. Kusi go bogata oferta rozrywek ofiarowanych przez świat

Szaleństwa do białego rana to jedna strona medalu. Druga to uczucie osamotnienia. Do tej pory wokół ciebie kręcili się rodzice, rodzeństwo, jacyś goście. Teraz, gdy wracasz do swojego własnego mieszkania, wita cię pustka i zasuszone kwiaty w doniczkach. Wychodzisz więc z domu i szukasz towarzystwa.

Uciekaj króliku

- Przez parę lat zawsze w torbie miałam szczoteczkę do zębów - bo nigdy nie wiedziałam, gdzie będę spała - mówi 32-letnia Małgorzata, projektantka odzieży.

- To była jedna wielka impreza. Ocknęłam się, gdy rok temu spotkałam koleżankę ze studiów, z mężem i dwuletnim synkiem. Miała dom i rodzinę, ja - wynajętą norę i kolejnego umiśnionego, lecz półmózgiego kolesia. Pomyślałam, „panienko, nie masz już osiemnastu lat, może balanga to nie jest najlepszy pomysł na życie?”.



Potrzeba bycia wśród ludzi jest naturalna. Zwłaszcza, gdy się ma 20 lat.

- Człowiek w tym wieku buduje swój obraz na podstawie relacji z otoczeniem, w grupie uczy się budować związki emocjonalne z innymi ludźmi - twierdzi Artur Lutarewicz. - Ale czasami intensywne życie towarzyskie staje się sposobem ucieczki. Takim samym, jak alkohol, narkotyki, praca, czy choroba. Gdy wokół jest głośno i tłoczno, łatwiej jest zagłuszyć to, co nas niepokoi, odsunąć to od siebie.

- Jeszcze gdy mieszkałem z rodzicami, wrywałem się z domu najczęściej jak mogłem - mówi 30-letni Michał, agent ubezpieczeniowy. - Ojciec truł, że się mam uczyć, matka kazała sprzątać, więc przez trzy dni nie wracałem do domu, balangując u kolejnych kumpli. Gdy zamieszkałem z dziewczyną, niewiele się zmieniło - znów awantury o sprząatanie, więc spędzałem noc w pubie. Tam nie musiałem myśleć, że związek się sypie i odpowiadać na pytania, dlaczego nie chcę ślubu.

Ja czyli kto

- W moim środowisku ludzie, którzy przynajmniej trzy razy w tygodniu nie balują „na mieście” uważani są za dziwaków i nudziarzy - mówi 24-letnia Janka, studentka dziennikarstwa. - Kiedy ktoś cię zapyta, jakie masz plany na wieczór, spróbuj odpowiedzieć: „A wiesz, chyba pobędę sobie sama w domu...”. Reakcja? Masz szczęście, jeśli zostaniesz poczęstowana tylko zdziwionym spojrzeniem.

Zanim zdążyś się zastanowić, czy na pewno masz ochotę, znów idziesz do kina, pubu, czy na kręgle z przyjaciółmi.

- Nie mogę przecież siedzieć w domu, kiedy znajomi coś robią. Na następnym spotkaniu nie będę wiedziała, o czym rozmawiają, wypadnę z obiegu - mówi 27-letnia Monika, kostiumolog. -

Czasami myślę, że to chore, czuję się jak w jakiejś komunie, bo wiemy o sobie wszystko, na wakacje jeździmy razem, na zakupy razem, do kina razem... Mój facet jest zazdrosny, bo twierdzi, że do niego wracam tylko spać, a zakochana jestem w moich przyjaciółach. I że to oni dyktują mi, jak mam się ubierać, gdzie jadać i jak żyć.

- Wpływ grupy może zagłuszyć w tobie to, co jest dla ciebie charakterystyczne, tylko twoje. Jeśli np. wszyscy znajomi spędzają weekendy na parolotniach, to i ja tak zrobię, choć w gruncie rzeczy wolałbym jakieś spokojniejsze rozrywki - mówi Artur Lutarewicz. - To naturalne, że chcemy być tacy, jak inni. Ale nie wtedy, gdy zaczyna być to ważniejsze niż nasz własny rozwój.

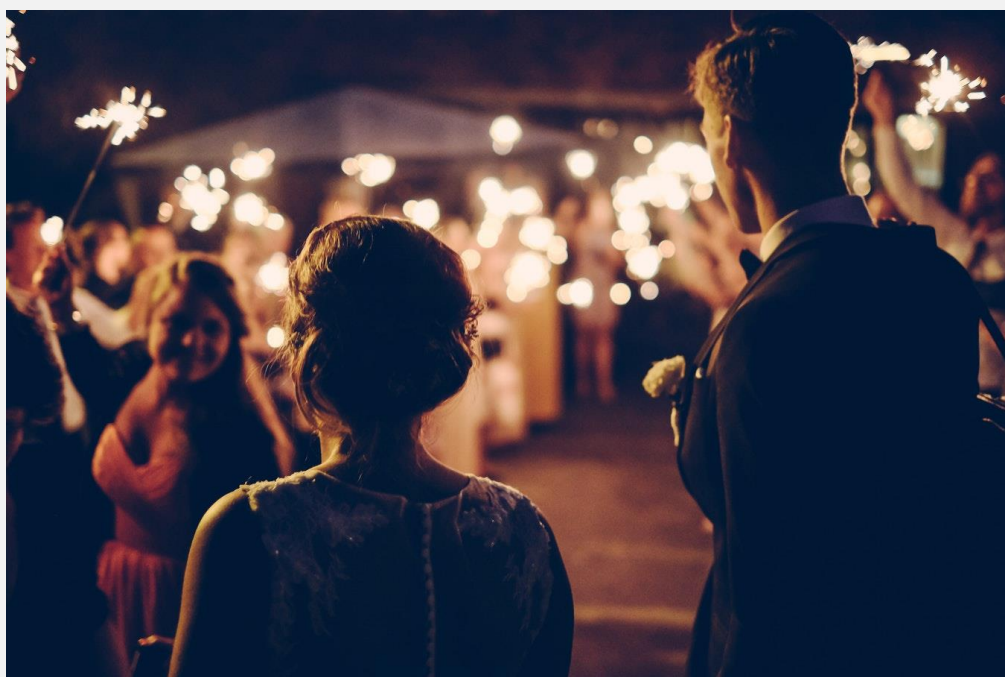
Studia, praca, wyścig szczurów, a gdy narzekasz, że jesteś zmęczona, kolega wali cię w plecy z pobłażliwym „co ty, wyśpisz się na emeryturze”. Zanim się zorientujesz, wirujesz w świecie jak pralka na najwyższych obrotach. Efekt? Jeśli ciągle jesteś w kontakcie z innymi, a coraz mniej z sobą samą, z biegiem miesięcy zaczynasz się czuć wyjałowiona, pojawia się uczucie pustki wewnętrznej. Więc wtedy tym bardziej starasz się, by każda minuta była wypełniona zajęciami.

A gdy na moment otrzeźwiejesz, może okazać się, że niczym sportretowana w filmie „Godziny”

Virginia Woolf, zaczniesz krzyknąć: „Mieszkam w mieście, w którym nie chcę mieszkać, żyję życiem, którym nie chcę żyć!”. Jak tego uniknąć?

Daj sobie czas

- Jeśli tracimy kontakt z sobą - a tak się dzieje, gdy jesteśmy bez ustanku otoczeni ludźmi - przestajemy wiedzieć, o co nam w życiu chodzi, czego naprawdę chcemy - mówi Anna Kruk, psycholog z warszawskiej



poradni Sanus. - Zaczynamy podejmować niewłaściwe decyzje, a w efekcie czujemy się nieszczęśliwi i rozczarowani życiem - jak może być inaczej, skoro znów coś się nie udało, albo udało się, ale nie daje satysfakcji? Jakie są nasze pragnienia, marzenia i co dałoby nam szczęście możemy się dowiedzieć tylko w samotności. Wypracowana w niej samoświadomość jest kluczem do spełnienia w życiu, do wyboru właściwej życiowej drogi.

Krok po kroku

- Dla rozpedzonej, wiecznie zajętej osoby samotność początkowo może być trudna - ostrzega Artur Lutarewicz. - Zaczynaj więc wyhamowywanie od krótkich rozmów ze sobą. Niech to będzie choć 10 minut wewnętrznego dialogu. Powiedz sobie np. jak się w danym momencie czujesz. Przypomnij, jakie emocje i w jakich sytuacjach nawiedziły cię w ciągu dnia: co cię ucieszyło, a co sprawiło przykrość. Zbadaj, które wciąż w tobie drzemią.

Zatrzymaj się i zajmij sobą. Zamiast szukać nowych doznań na zewnątrz, poszukaj ich we własnym wnętrzu.

- Pierwszy krok do odnalezienia siebie to przyznanie się, że się siebie zgubiło - mówi Artur Lutarewicz. - A potem stopniowe uczenie się bycia w samotności. Zacząć można choćby od spaceru, dzielącego wyjście z pracy od przyjscia do domu. Niech będzie czasem na refleksję i uporządkowanie wrażeń i emocji. Zmiana środowiska, wyjazd na wieś czy nad morze, gdzie nie bombardują cię tysiące bodźców, też może pomóc. No i wakacje - ale takie prawdziwe, co najmniej trzytygodniowe. Wypełnione słońcem, leżeniem na plaży czy spacerami i czasem na refleksję. A nie knajpami na nadmorskim deptaku i dyskotekami.

Tekst został opublikowany w magazynie Cosmo.