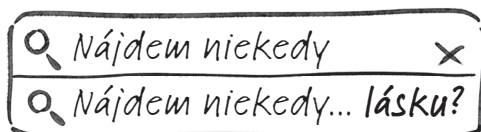


Doprajte si samotu

Kiežby som ti smel ukázať v osamelých a temných časoch žiarivé svetlo tvojho bytia.

HAFIZ

A si sa zhodneme na tom, že nikto nechce byť sám. Mnohí radšej udržujú živoriaci vzťah, než by mali zostať sami. Ak do anglického vyhľadávača zadáte spojenie *will I ever* nájdete veľa pesničiek, kde za týmto spojením nasleduje slovo láska. Na spojenie v slovenčine „nájdeme niekedy...“ vyhľadávač ponúkne na automatické doplnenie slovo „láska“, pretože táto otázka ľudí pri pohľade na svoju budúcnosť zaujíma najviac.



Otázka odhaľuje naše neistoty, obavy a úzkosti súvisiace so samotou, no práve tieto pocity nám bránia, aby sme lásku našli. Vedci z Torontskej univerzity skúmali tento problém a zistili, že ak sa bojíme byť single, radšej zotrváme vo vzťahu, aj v takom, v ktorom nie sme spokojní. Zvyšuje sa tak naša závislosť od partnera a znižuje sa pravdepodobnosť rozchodu, aj keď vzťah nenapĺňa naše potreby.

Akoby vzťah bol liekom na osamelosť. A nie sme osamelí preto, lebo sme sami? Strach z osamelosti narúša našu schopnosť správne sa rozhodovať o vzťahoch. Môj klient Leo chodil s Islou takmer rok, no musela sa presťahovať z Filadelfie do Austinu – išla za prácou. „Urob,

čo je pre teba najlepšie,“ povzbudzovala ho. „Budem úprimná, nie som si istá, kam náš vzťah smeruje.“ Leo zo začiatku váhal, no mesiac po jej odchode sa do Austinu presťahoval aj on.

„Väčšina mojich priateľov mali vzťah a bez Isly som ostal sám. Nechcel som byť sám, preto som odišiel za ňou.“ Namiesto zväzenia odchodu – A čo práca? Opustím Filadelfiu len tak? Koho v Austine poznám? Bude sa mi tam páčiť? Pomôže to, že sa presťahujem, nášmu vzťahu? – Leo sa jednoducho rozhodol, že nebude riskovať, bál sa samoty.

Po mesiaci sa s ním Isla rozišla. Leo sa do Austinu presťahoval, aby sa vyhol samote. Napokon tam ostal a pracoval na diaľku z mesta, kde nepoznal nikoho, a skončil ešte osamotejši.

Prečo vlastne udržiavame nejaký vzťah? Aby sme zahnali neistotu a beznádej, alebo preto, aby sme boli spokojní a žili šťastne? Osamelosť nás ženie do vzťahu, núti nás žiť v nefungujúcom vzťahu a núti nás upustiť od svojich nárokov, i keď si zaslúžime viac.

Keď sme single, musíme samotu využiť. Ak sme vo vzťahu, musíme si na ňu nájsť čas. Je to dôležité, iba tak pochopíme sami seba, svoje radosti a hodnoty. Rozvíjaním sebalásky rozvíjame súcit, empatiu aj trpezlivosť a neskôr dané schopnosti uplatňujeme pri láske k niekomu inému. Samota je dôležitá. Pozor, nie *osamelosť*. Cez samotu, pocit bezpečia v nej, sebaistotu pri rozhodovaní, sebadôveru a sebareflexiu robíme prvý krok k tomu, aby sme boli pripravení a schopní milovať iných.

Strach z osamelosti

Naozaj nechceme byť sami. Celý život nás viedli k tomu, aby sme sa samote vyhýbali. Ak sa dieťa hralo na ihrisku samo, ostatní ho mali za samotára. Keby sa niekomu na narodeninovú párty nedostavili všetky decká, bol by oslávenec sklamaný. Ak neprídeme na svadbu vo dvojici, cítime sa bezvýznamní. Hrozivá predstava obeda bez spoločnosti je častou témou filmov zo stredoškolského prostredia. Je až taká hrozivá, že Steven Glasberg, samotár z filmu *Superbad*, sa dostal do slovníka Urban Dictionary ako „jedinec, ktorý každý deň obeduje sám“. Vtĺkali nám do hlavy, že na školský ples treba mať garde, ročenky

musíme mať plné podpisov, musíme mať kamošov. Samota sa považovala za osamelosť a tá je nepriateľom, lebo brzdí radosť, rast aj lásku. Pripadáme si ako na opustenom ostrove, stratení, zmätení, bezmocní, presne ako Tom Hanks v *Stroskotancovi*, kde mu spoločnosť robila len lopta – dal jej meno Wilson. Osamelosť je neželaná destinácia, nikomu sa tam nežiada vybrať, nieto v nej žiť.

Tri roky som bol mníchom a osamote som strávil viac času než za celý život dokopy. Hoci v ašrame bolo veľa mníchov, čas sme trávili v tichosti osamote, a poviem vám, nebolo to veľmi romantické. Emocionálna izolácia mi umožnila rozvinúť a uplatniť schopnosti, ku ktorým máme v opojení a v trápení so vzťahom sťažený prístup. Keď som napríklad šiel prvýkrát meditovať, zarazilo ma, že som si nemohol vziať MP3 prehrávač. V tom čase som žil hudbou a nevedel som si predstaviť, čo budem cez prestávky robiť, ak nemôžem počúvať hudbu. Zistil som, že k šťastiu mi nič netreba. Nevyrušovali ma nijaké debaty, nezáväzné reči či očakávania. Nikde hudba, nič, čo by mi vrtalo v hlave. Silu prítomného okamihu som však cítil silnejšie než predtým.

Ak ste si neosvojili učenie ašramu, život vás k nemu tak či onak posunie. Veľa učení *Brahmačáří* sa realizuje v samote. Ako prvý krok si skúste vyhodnotiť, koľko času trávite osamote a ako sa pri tom cítite. Ide o základný audit, ktorý je dôležitý bez ohľadu na to, či ste single alebo vo vzťahu, lebo pomáha odhaliť, či využívate samotu na to, aby ste pochopili samých seba, či ju využívate na prípravu na lásku.

SKÚSTE TO!

SAMOAUDIT

1. Poznačte si, koľko času strávite za jeden týždeň osamote, celkom bez spoločnosti. Nepozerajte televíziu, nečumte do mobilu. Zaznamenávajte aktivity vykonávané osamote – čítanie, prechádzky, meditácia, cvičenie, záľuby, ako varenie, návšteva múzea, zberateľstvo, stavitelstvo alebo tvorba. Nie, čas, ktorý prespíte, sa neráta. V tejto fáze nácviku sa nemusíte cielene snažiť o samotu, ide len o to, aby ste si všimli svoje návyky.

Pri políčku s časom stráveným osamote si poznačte, čo ste robili a či vám pri danej aktivite chýbala spoločnosť. Možno vás umývanie riadu osamote naplňa šťastím, no možno vám iba ťaživo pripomína, že varíte len pre seba. Prechádzka osamote môže byť skvelá, ale zároveň vo vás môže umocňovať pocit osamelosti. Zamyslite sa, prečo ste sa cítili príjemne alebo nepríjemne. Kedy sa cítite príjemne aj osamote? Nácvik vám má pomôcť, aby ste získali prehľad, ako trávite čas osamote. Až potom prejdeme k sebarozvíjaniu v samote.

ČAS	AKTIVITA	PRÍJEMNE/ NEPRÍJEMNE	PREČO?

2. Teraz, keď už máte prehľad o čase trávenom osamote, zvolte si novú aktivitu na každý nasledujúci týždeň. Cielene si vyberte, ako chcete tráviť čas. Venujte sa niečomu, čo ste robili len zriedka, alebo ste to nerobili vôbec.

