



VIENPATĪBA – tas ir normāli vai tie ir psihiski traucējumi?

Date: 21 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Vienpatība – tā ir tuvu, siltu, uzticīgu attiecību neesamība ar apkārtējiem cilvēkiem. Nav svarīgi vai tā būtu ģimene, ar kuru komunikācija nenotiek jau ilgāku laiku piespiedu kārtā vai apstākļu sakritības dēļ, draugi, kolēģi, bērni, vecāki – bet cilvēks tos nav atradis vai necenšas atrast.

Vienpatības formas mēdz būt dažādas. Un šeit var pieskaitīt ne tikai izolāciju, kura ietver sevi atsvešinātību, iekšēju tukšuma sajūtu un ciešanas bet arī vienpatību, ar ko ir domāta atpūta no apkārtējiem, ar mērķi vēlāk atgriezties savu draugu, paziņu un ģimenes lokā.

Katrs cilvēks ir tiesīgs izvēlēties sev atbilstošu dzīvesveidu, kurā ir iespējams iziet uz tādu komunikācijas formu ar ģimeni un apkārtējiem, kāda viņam šķiet viss piemērotākā. Darījumu attiecības un saikni cilvēks var dažkārt saglabāt arī tad, kad izlemj no sev tuviem un nozīmīgiem cilvēkiem attālināties.

Var novērot arī tādu cilvēka uzvedības tipu, kad darba vidē viņš ir ļoti atvērts, draudzīgs un komunikabls, taču ārpus darba viņam nav velme nedz būvēt, nedz uzturēt attiecības. Cilvēkam ar sevi un savu izveidoto dzīves veidu ir labi. Tādu cilvēku nav maz. Tā saucās pienākuma vai biznesa komunikācija.

Darbā šis cilvēks var būt kolektīva dvēsele, bet pametot ofisa sienas, kļūt par pavisam citu cilvēku.

Darba spējas šiem cilvēkiem ir kolosālas, taču uz tuvākām savstarpējām attiecībām viņš nav noskaņots. Šie cilvēki ir harmonijā paši ar sevi un dzīvi, viegli atrod sev nodarbošanos, aizraušanos un jūtas lieliski. Viņi ir daudzpusīgi, atvērti visam jaunajam un ieinteresēti iet attīstībā, taču attiecību būvēšana un uzturēšana nav viņu prioritāte vai tas pēc kā viņš alkst. Intravertam cilvēkam ir dziļa un bagāta iekšējā pasaule, viņš nespēj ieguldīt savu enerģiju komunikācijai un savu interešu apvienošanu ar citiem cilvēkiem. To ir ierasts dēvēt par vienpatību. Savukārt, vientulībai tiek piešķirta sāpju, skumju, sāru, ilgu un ciešanu nokrāsa.

Vienpatībai var atrast arī daudz pozitīvu aspektu:

1. Tā ir dažāda veida brīvība, kuru cilvēks izvēlas – fiziskā brīvība, emocionālā brīvība, finansiālā brīvība utt. Cilvēks grib būt pats sev ir saimnieks. Pats sev regulēt dienas kārtību, plānot darbus, atpūtu, izklaides. Viņš skaidri ir nolēmis, ka nevēlas būt ciešas partnerattiecības un nav nevēlas rēķināties ar otra emocijām, laiku, velmēm, plāniem. Un nav svarīgi, vai cilvēks no tā baidās, izvairās vai apzināti izvēlas būt viens. Svarīgi ir, ka cilvēks ar savu izvēli ir apmierināts. Ka tā ir viņa dzīve.
2. Atbildība tikai pašam par sevi. Nav jāuzņemas atbildību par vēl kādu. Cilvēks nevēlas vai baidās uzņemties atbildību par otra cilvēka dzīvi vai rēķināties ar vēl kādu savā tuvumā.
3. Var nodoties pilnībā savai karjerai. Izvēle visu savu enerģiju un laiku veltīt karjerai. Cilvēks gūst visas sev

Source: <https://omshanti.life/vienpatiba-tas-ir-normali-vai-tie-ir-psihiski-traucejumi/>

nepieciešamās emocijas realizējoties caur karjeru. Karjeras robežās ietilpst arī ceļošanu, sakaru un attiecību dibināšana, atpūta, darba tikšanās. Cilvēks spēj realizēties un paralēli piedzīvot krāsainu, bagātu, piepildītu dzīvi arī neizejot uz stabilām, tuvām attiecībām.

Un tas ir absolūti normāli, ja cilvēks pieder pie šīs grupas cilvēkiem.

Vienpatību nekādā gadījumā nevar nosaukt par psihisku traucējumu vai kaut ko, kas raksturotu cilvēka nespēju komunicēt vai būvēt attiecības. Tā ir apzināta cilvēka izvēle dzīvot tādu dzīves veidu, kurā blakus un tuvu nav neviena cita. Tie pārsvarā ir ļoti pašpietiekami, mērķtiecīgi cilvēki, kuri zina, ko vēlas, ir pārliecināti savos spēkos un aktīvi virzās uz saviem mērķiem. Vai arī tā ir dzīves stratēģija, kā, piemēram, mūkiem, mūķenēm, kuri atsakās būvēt attiecības ārpus savu pārliecību, vērtību vai reliģijas ietvariem.

Ir tik daudz mītu par to, ka vientuļnieki, – tie ir nīgri, dusmīgi, neapmierināti, agresīvi, aizvērti un absolūti neinteresanti cilvēki.

Mēs nevienā brīdī nevaram nojaust, kam cilvēks kurā dzīves mirklī iet cauri un, kādi iekšējie stāvokļi viņu piemeklē vai nomāc. Katrs cilvēks ar savām problēmām un pārbaudījumiem tiek galā savā veidā un kādam ir ērti to darīt vienatnē. Ja cilvēks spēj vislabāk realizēties vientulībā, tad tā ir viņa apzināta izvēle un atbildība un tas ir viņa unikālais izvēlētais pašizaugsmes ceļš.