

Święta są trudnym okresem dla osób samotnych

26 grudnia 2012

Zdaniem socjologa z Uniwersytetu Łódzkiego dr Julity Czerneckiej święta są trudnym okresem dla singli, ale potrafią oni sobie z tym radzić. Problem samotności w święta dotyka bardziej osoby, które żyją w pojedynkę nie z własnego wyboru.

Socjolog radzi także, by wszelkie zmiany w życiu rozpoczynać w momencie, kiedy dojrzeła w nas taka potrzeba, a nie odkładać je na nowy rok.

Według dr Julity Czerneckiej z Zakładu Socjologii Płci i Ruchów Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego okres świąteczny jest trudny dla singli, czyli osób żyjących samotnie z własnego wyboru. Szczególnie odczuwalne jest to dla tych, którzy tęsknią za drugą połową, mimo podjętej przez siebie decyzji. W okresie świątecznym wydaje im się bowiem, że ciągle widzą zakochane pary robiące zakupy świąteczne, wspólnie kupujące choinki czy prezenty.

„To jest taki moment, kiedy single nie idą do pracy, mają czas na chwilę refleksji nad sobą, nad swoim własnym życiem i zadają sobie pytania: +Fajnie mi się żyje, jestem szczęśliwy, ale co będzie za rok, za 10 lat, czy ja cały czas będę sam?+. Część singli to jednak zatwardziałe samotne wilki i dobrze im z tym. Oczywiście mają rodziny, przyjaciół, znajomych, więc nie można powiedzieć, że single są osobami samotnymi” – wyjaśniła Czernecka, która jest autorką książki „Wielkomiejscy single”.

Single, zwłaszcza ci młodzi – jak wynika z jej badań – przyznają, że mają bardzo dużo przyjaciół i zawsze po rodzinnej Wigilii, która kończy się zazwyczaj życzeniami „ułożenia sobie w końcu życia”, umawiają się na spotkania świąteczne ze znajomymi i przyjaciółmi, często również

singlami.

Korzystają też z przerwy w pracy i spędzają ten czas poza domem – na wyjazdach na narty czy w ciepłych krajach. „To jest taki moment również na zatrzymanie się w pracy zawodowej. Single są bardzo często pracoholikami robiącymi kariery zawodowe. W okresie świątecznym chętnie biorą urlopy, bo firmy pracują mniej intensywnie, więc ich zawodowy świat się nie zawali” – zauważyła socjolog.

Według niej problem samotnych świąt pojawia się głównie wśród tych osób, które nie są singlami z wyboru. To są osoby żyjące w pojedynkę z różnych przyczyn życiowych – ktoś je porzucił, są po rozwodzie, owdowiały czy w innych okolicznościach straciły partnera. W ich przypadkach szczególnie odczuwalna jest świąteczna samotność. „Okres świąteczny jest bardzo trudny dla takich osób, które całe życie żyły z kimś pod jednym dachem, dzieliły z nim wspólnie życie i nagle się okazuje, że tej najbliższej osoby zabrakło. Pojawia się pytanie, z kim spędzić te święta, które są przecież rodzinne” – dodała Czernecka.

W jej ocenie, lepiej radzą sobie z tym osoby, które mają dużo znajomych, przyjaciół, czyli budują bazę ludzi, którzy mogą pomóc wypełnić im tę samotność: zaprosić na święta i usiąść razem przy wigilijnym stole.

Jej zdaniem warto też pamiętać o tym, że okres świąteczno-noworoczny to dobry moment, kiedy możemy zwolnić, uciec na chwilę od codziennego zgiełku i hałasu. „I być może to jest dobry czas, żeby zastanowić się nad swoim życiem, a także pobyć z tymi, którymi nie mamy czasu się nacieszyć na co dzień. Pomyśleć o tym, jakie cele chcemy osiągnąć w nowym roku, czy nasze życie nam naprawdę odpowiada, czy wygląda tak jak chcemy, czy może chcemy coś zmienić” – mówiła.

Socjolog uważa, że aby święta były udane, musimy być zrelaksowani, a bardzo często atmosferę burzy zdenerwowanie i

pośpiech, bowiem boimy się, że nie zdążymy kupić prezentów, a w sklepach są gigantyczne kolejki i tłum równie zdenerwowanych ludzi.

„Trzeba wyluzować przed świętami, żeby nie dochodziło do rodzinnych kłótni czy sprzeczek, bo o to w tym czasie bardzo łatwo, kiedy chcemy, żeby wszystko było dopięte na ostatni guzik, a jest to mało prawdopodobne. Więc po prostu życzę wszystkim większego dystansu do wszystkiego” – podkreśliła.

Przyznała także, że dla obserwatora życia społecznego ciekawym zjawiskiem jest to, że ludzie postanawiają zmienić coś w swoim życiu akurat z początkiem nowego roku, a nie w momencie, kiedy dojrzewa w nich decyzja do zmian.

„Bardzo wiele spraw odkładamy, mówimy sobie np.: mam rzucić palenie, mam zacząć się odchudzać – to zrobię to od 1 stycznia. Postanowienia noworoczne są bardzo konkretne i na początku łatwe w realizacji, natomiast później brakuje nam na to czasu i pojawiają się kolejne preteksty, żeby swoich noworocznych przyrzeczeń nie wypełniać. Chyba lepszym rozwiązaniem jest rozpoczynanie zmian w naszym życiu, kiedy dojrzewa w nas taka potrzeba. Po prostu róbmy to od razu, a nie odkładajmy na nowy rok i zaczynamy zmieniać nasze życie wtedy, kiedy czujemy taką potrzebę” – podkreśliła socjolog z Uniwersytetu Łódzkiego.

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)