

# Nebojte se BÝT SAMA

*Nevyhýbejte se jí, je to dobrá společnice. Naučí vás rozumět si, vědět co chcete i dodá energii toho dosáhnout. Samota vás bude inspirovat!*

**B**yla to ta nejlepší věc, kterou jsem v životě udělala," svěřila se mi kamarádka Linda. Třpovala jsem v duchu, že vsadila a vyhrála jackpot, nebo prožila parádní noc s hezounem z baru na rohu.

Ani jedno. Vrátila se z ruské tajgy, po které putovala přes tři týdny SAMA. Nechápal jsem. Z představy, že bych trávila několik dní v totální samotě, bez přátel, kontaktů a civilizace, mi naskakovala husí kůže. A ona? Hýřila optimismem a vypadala, že pro ni nic není problém. Přitom se ještě před pár týdny hroutila, že není na nic dobrá a ocenění v práci se taky nikdy nedočká. Co se s ní sakra stalo? „Může mít takový efekt samota?“ zeptala jsem se koučky specializující se na osobní růst Moniky Tutterové z Image Solution. „Být chvíli sama je dobré, je to čas pro vás samotnou,“ odpověděla. „Můžete se tak zaposlouchat sama do sebe, lépe se poznat. A jakmile budete vědět, co vás baví a nabíjí energii, získáte větší sebestjistotu, ujasníte si, jak chcete žít a čeho dosáhnout. Na základě toho se vám bude také lépe jednat a komunikovat s ostatními.“ I nedávno vydaná harvardská studie došla k závěru, že samota může být v našem životě velice užitečná. Pomáhá objevit osobní vlastnosti, dodává inspiraci a energii k výkonům. A sociolog Eric Klinenberg z newyorské univerzity upozorňuje: „Stále existuje tolik kulturních úzkostí o izolaci, že často zapomínáme ocenit výhody samoty,“ píše ve své knize *Alone In America (Sám v Americe)*. Tak tedy dobře – samota je důležitá. Ale kolik je jí nezbytně třeba, a vůbec – jak se s ní máme naučit žít? →

Týden na samotě u lese ze mě udělal jiného člověka.





Jedu si kam chci,  
sědnu si, kde chci,  
žádný peleton  
v zádech!

**1 HLEDEJTE KLADY**  
Samota má svoje kouzlo. Vždycky. Jen ji pokaždé vnímáme emocionálně odlišně. Třeba když se rozejdeme s partnerem nebo nám umře kočka, doma nikdo není a čtyři bílé stěny nám evokují prázdnotu, která nás tíží. Není proto divu, že se takové situace bojíme. Je třeba vymazat z hlavy naučené vzorce a špatné myšlenky. Jak to udělat? Sepište si na papír, co vás trápí, jaké emoce pociťujete i jaké myšlenky vás napadají. Cítíte se smutně? Nudíte se? Chcete, aby vás někdo rozesmál? Tato metoda vám pomůže odhalit také to, jak tradičně přemýšlíte. Ke každému negativu si pak napište pozitivní alternativu řešení. Vykašlala se na vás kamarádka a vy teď jdete do kina sama? Uvědomte si ty kladné stránky – možná je kamarádka upovídaná nebo neuro-

Věci, které děláme samy, si víc užijeme i víc zapamatujeme. Jsme při nich soustředěnější.

tická, takže si bez ní film užijete víc. Podle harvardské studie totiž o samotě budete mnohem vnímavější a navíc si ho dobře zapamatujete.

**2 UDĚLEJTE SI VOLNÝ DEN**  
Patříte-li k lidem, kteří si nedokážou představit svůj život bez druhých, buďte na pozoru. „Takoví lidé očekávají od ostatních naplnění svých potřeb – lásku, podporu, zábavu. Ale musí si uvědomit, že k sobě nelze nikoho přivázat, jen proto, že se chtějí cítit

dobře, a zajistit jim to má někdo jiný,“ upozorňuje koučka Monika Tutterová. „Jste-li závislá na ostatních, znamená to, že si nejste sama sebou jistá a hledáte odpovědi na své otázky u jiných lidí. Tím pádem neplníte přání a touhy své, ale těch ostatních. Důsledkem je, že svá přání už ani neznáte.“ Jakmile se sama nudíte, je to indikátor toho, že jste závislá na jiných. A to není dobré. „Je třeba zjistit co vás baví a jak můžete své potřeby uspokojovat sama,“ radí koučka. „Sepište si, co se vám líbilo na poslední práci nebo vztahu. Tak zjistíte, co vás zajímá. Dalším krokem je uvědomit si své silné stránky. Popřemýšlejte nad tím, o čem se se svými přáteli nejvíce bavíte, o čem se s vámi chodí poradit. To jsou vaše silné stránky. A těch využijte také sama pro sebe! Třetím krokem je prožít sama svůj volný den. Vymyslete si plán a zrealizujte ho alespoň zčásti. Poznáte, jak si lze parádně užít dne i bez rodiny či přátel.“

**3 PRACUJTE SAMA**  
Britský psychiatr Anthony Storr prohlásil, že samota je potřebná ke geniálním výkonům. A jako příklad uvádí skladatele Ludwiga van Beethovena, spisovatele Franze Kafku či fyzika Isaaca Newtona. Svá nejlepší díla napsali v době, kdy skoro vůbec nevycházeli ven. Tím nechceme říct, že byste se měla zavřít doma, ale něco prospěšného na tom bude. Christopher Long, student psychologie na univerzitě v Massachusetts Amherst, přišel na zajímavou věc, která pak podnítila další celosvětové výzkumy – jakmile pracujeme o samotě, jde nám to lépe a navíc si z toho víc pamatujeme, než když děláme práci ve dvojici nebo v týmu. Čím to? Když jsme na něco sami, spoléháme jen na sebe, víc se soustředíme, lépe využíváme svoje vlastnosti a schopnosti i objevujeme nové, píše Long ve své studii. Co z toho vyplývá? I když ráda pracujete jako týmová hráčka, práce, na které se musíte soustředit, dělejte raději o samotě. Zkrátíte tak pracovní čas, nebude vás nic rozptylovat a navíc budete výkonnější.

## 4 HÝČKEJTE SE

Ať už trávíte čas sama z jakýchkoliv důvodů, dopřejte si tu nejlepší péči. Běžte si zasportovat, na masáž nebo do sauny. Právě tyhle aktivity je běžné dělat bez parťáka, nebudete si připadat divně. A nebudete se muset ohlížet na potřeby ostatních, všechno bude jen ve vaší režii. „Tím, že se učíte plnit si sama své vlastní přání, posilujete své sebevědomí,“ říká koučka Monika Tutterová. Navíc zjistíte při jaké činnosti si nejlépe pročistíte hlavu. A to se vám bude hodit.

## 5 MEDITUJTE

Chvilky o samotě využijte k meditaci. O jejích pozitivních účincích se vědělo už před mnoha staletími, takže na to vemte jed, že bude fungovat i u vás! Vyhledejte si tiché místo v bytě nebo na zahradě či v parku, pohodlně si sedněte a zavřete oči. Nechte myšlenky probíhat hlavou, ale nestresujte se,

že byste je měla nějak vyřešit. Dívejte se na ně jako na obrazy v galerii a jen kolem nich projděte, aniž byste se jich dotkla. Vydržte to alespoň pět deset minut. Ideálně aspoň jednou týdně.

## 6 OTEVŘETE SE SVĚTU

Vzpomeňte si na alespoň tři věci, které jste si přála vyzkoušet nebo zažít. Pošilhávala jste po bojovém umění, malování nebo vycestování do za-

### SAMOTA NENÍ OSAMĚLOST

Stav, který je vám nepříjemný a evokuje pocit, že vás nikdo nemá rád a nikomu nechybíte, je osamělost. Se samotou nemá nic společného, i když se to často zaměňuje.

Osamělost je většinou nedobrovolná a může nastat i ve společnosti, mezi lidmi – třeba v práci, ve škole, v baru a dokonce i ve vztahu. Naopak samota je stav bytí bez toho, aniž bychom se cítili osamělí. Může vést k sebevědomění, proto bývá považována za velice pozitivní proces, který vzbuzuje v lidech touhu po vlastním poznání a spokojenosti ve svém světě.

hraničí? Teď je ten správný čas to opravdu udělat! Reakcí lidí, kteří vás od tohoto kroku odrazují a vyvolávají ve vás strach nebo pocit, že na to nemáte, si nevsímejte. Podceňují vás nebo vás chtějí udržet tam, kde vás mají, a to si přece nedáte líbit. Objevujte své nové možnosti. Obohatí vám to život.

## 7 REALIZUJTE SVÉ SNY

Měla jste někdy nějaký záměr, který jste chtěla zrealizovat? Vlastní cukrárnu, nebo butik? Vystudovat nějakou školu? Udělat si certifikát na cvičení pilates nebo masáže? Teď už o sobě spoustu věcí víte, znáte své možnosti i silné stránky, tak není důvod se bát svůj sen realizovat. Zvláště pokud zrovna tápete, kde je vaše místo na pracovním trhu. „Když vůbec netušíte, co byste ráda dělala, zůstaňte všemu otevřená a nápad přijde, jakmile tomu necháte volný průběh,“ doporučuje Monika Tutterová. ■ **VERONIKA VLACHOVÁ**