



דף מידע על סולנות

הסולנות היא תופעה, או state of mind בה אדם יכול להיות לבד מבחינה פיזית או מוקף הרבה אנשים, אך הוא מרוכז בעיסוק או בחוויה אישית שמסבים לו הנאה ואף מזמן לו אפשרויות להתפתחות אישית. על מנת לחדד את ההבדל מתחושת בדידות, חשוב להדגיש כי בזמן של בדידות האדם לא חש הנאה. לעומת זאת, התנאי למצב של סולנות הוא תחושת ההנאה בה היא מלוויית. משמעותה של הסולנות היא "אף על פי שאני רק עם עצמי, טוב לי ואיני מרגיש צורך באנשים נוספים לידי". יש לציין כי אין מדובר בעמדה המתנכרת למגע עם האחר או כזו הנשענת על ראייה נרקסיסטית המזלזלת ביכולתו של האחר לתרום לי, אלא בחוויה ותחושה של שלמות עצמית. גם לא בתחושת ניכר חברתי או חוסר רצון לקשרים חברתיים משמעותיים. אלא זה חלק מחיי היום יום בו אדם חש בצורך להיות עם עצמו לפרק זמן מסויים.

יש אנשים ששואבים והנאה רבה מעיסוקים בהם הם נמצאים לבד. עם זאת, חשוב במיוחד להשקיע בפיתוח הסולנות בתקופות החיים המאוחרות. זאת, כיוון שטיפוח המיומנויות של הסולנות הוא טיפוח החוסן הנפשי להתמודדות עם זמן שהאדם נמצא עם עצמו לבד, זמן שמשכו עולה עם העלייה בגיל. ובנוסף, תחושת הסולנות שונה מהותית מתחושת הבדידות השכיחה בתקופות חיים אלו, אשר כפי שצוין קודם מהווה גורם סיכון לבריאות ירודה ופגיעה ברווחה הנפשית. בהיבט הפסיכולוגי, הסולנות מאפשרת לנו להתרענן נפשית כיוון שהיא מהווה מרחב לתהליכי אינטרוספקציה. כך, בזמן סולנות האדם יכול לעכל את אירועי החיים ולהבחין בין האני המעצים את העצמי לבין זה ההופך לאבן נגף בדרך אליו.

הסולנות יכולה להועיל גם בזמן משבר. היא משאב המוכיח לאדם כי למרות ההתפרקות של המסגרות החיצוניות המוכרות, יכולותיו הפנימיות נותרות בעיניהן. הסולנות מאפשרת תחושת שליטה על החוויה חרף מגבלות אחרות. היא מעגנת ומייצבת את החיים בשעת משבר. בני ה-65 ומעלה מתארים את הסולנות כחוויה המאפשרת שליטה ברכיבים הקשורים ב"איך, איפה, כמה, מתי אממש את הסולנות שלי". היא מאפשרת שליטה וחיבור לעולם הפנימי העשיר, שאיכויותיו ועוצמותיו והחופש בבחירה בו, באות לידי ביטוי דווקא בזמן המשבר.

יתרונות נוספים של חוויית סולנות, (על פי המחקרים):

- קרבה לעצמך ולרוחניות
- שינוי אישי
- מעורבות דמיונית ביקומים מקבילים (לו הייתי רוטשילד)
- הרהור, מנוחה, יצירת שינוי תפיסתי (זמן, מקום)
- פיתוח כישורים וכשרון
- שיפור באיכות הזמן בו אדם ללא חברה, שינוי באיכות חיים
- אינטימיות וסיפוק עצמי
- משפרת קבלת החלטות ומנהיגות, מוסריות והוגנות
- משפרת תפקודים אקזקוטיביים: תכנון, הסקת מסקנות, מטא קוגניציה- חשיבה על.
- כרוכה ב Mindfulness : הקשבה ובוננות עצמית