



В самом начале, когда вы попали в ловушку одиночества по той или иной причине, постарайтесь не акцентировать на этом внимание. Назовите данный период жизни сменой приоритетов, передышкой. Но не вешайте на себя венец безбрачия, траурный платок, уныние и депрессию. Вопреки апатии контактируйте, общайтесь, будьте в центре. И не анализируйте: какой результат это мне даст? А зачем оно мне? Я хочу страдать, истязать себя — это комфортнее. На улице дождь, и я такая одинокая, рыдаю, несчастная, печеньки... Можно, конечно, похандрить пару дней. Но потом необходимо встряхнуться и побежать навстречу новым историям. И никак иначе.

Я часто замечаю, что многие женщины, переживающие стрессовые ситуации, без умолку о них говорят. Делятся негативом? Нет, сохраняют связь с окружающим миром, стараются найти одобрение и поддержку, твердо укрепиться в себе за счет других. Да, некоторые таким образом переходят к следующей стадии одиночества, но многие, наплакавшись и настрадавшись, начинают заново строить счастливую жизнь.

На последующих стадиях, этапах развития **синдрома одинокого человека** люди постоянно тревожатся: а все ли так, а любит ли, а не изменяет ли, а не потеряю ли я мужчину, не заболею ли от ветра, не умру ли случайно? Постоянный контроль и повышенная тревожность. Тут уже налицо отсутствие доверия к другому, к жизни, к окружающим людям. Постоянное желание спрятаться, побыть одному. С такими людьми становится сложно, они начинают причинять неудобство: им кажется, что другие не так все делают, не так живут, не так хорошо выполняют работу. Им нужно все контролировать, быть в постоянном напряжении. Так и до невроза недалеко.

Поэтому нужно восстанавливать доверие, покой, здоровый сон.

Но как это сделать? Переключать внимание с себя на окружающих, отпускать ситуации и, что самое интересное, — позволять себе быть слабым. Да, самооценку стоит повышать на каждом этапе решения проблемы, иначе можно медленно, но уверенно прийти к паталогическим изменениям в психике.

Как ее повышать? Начните с похвал себя и воспоминаний о своих заслугах в прошлом, но пока не требуйте от окружающих такого же одобрения. Они могут быть к нему не готовы и довольно странно на вас реагировать. Пока просто проживите все свои позитивные стороны и научитесь отделять чужое мнение от своего.

Что вам может помочь в этом? Простая практика «**Я и есть мир**». Она позволит вам начать доверять окружающему миру и себе самим. Ничего сложного в ней нет. Но выполнять ее нужно поэтапно.

1. Заведите дневник наблюдений и делайте в нем записи.
2. Начинайте свой день с записи в дневник, с составления планов на день, выделяйте жирным те из них, которые вам нравятся, и уделяйте им наибольшее внимание.
3. В течение дня записывайте все то, что вас обрадовало.
4. Все сложные ситуации, нерешенные проблемы записывайте в отдельную колонку и дописывайте после них: «Я доверяю миру, я и есть мир, все разрешится так, как я задумал (-а)».
5. Четко знайте, чего вы хотите, какого результата. Если вы на все машете рукой и ни к чему не стремитесь — ваше одиночество только углубится.

Это все глупости? Попробуйте — и только потом размышляйте. Многие клиенты в данной практике даже расписывают, как бы хотели общаться с начальством, руководителями, близкими людьми. Многие дописывают: «Я впускаю в свой мир близких людей, любовь».

Далее идет неприятный период погружения в прошлое, зачастую надуманное. События могут быть и реальными, но восприятие их уже настолько искажается, что невозможно в принципе найти разумное объяснение всему происходящему в человеке и с человеком.

Что делать, когда вы постоянно копаетесь во всем том, что уже с вами было, и пытаетесь наложить прошлое на настоящее? Что делать с тем, что вы никак не решаетесь отпустить себя из него?

Постарайтесь расставить приоритеты. Если вы не можете самостоятельно в этот момент справиться с беспокойством и не хотите привлекать к этому вопросу никого постороннего, выберите для себя один из способов расслабления и начинайте работу над собой:

- ❖ расслабляющая медитация;
- ❖ душ;
- ❖ массаж;
- ❖ созидание;
- ❖ прогулка;
- ❖ созерцание природы.

Вы можете выбрать любой метод, который позволяет вам остаться наедине с собой и успокоиться, отпустить от себя все лишнее. Если вы выберете метод созерцания природы, окунитесь полностью в настоящее, почувствуйте, что вы здесь и сейчас именно там, где должны

быть. Осознайте свою реальную жизнь и не придумывайте себе несуществующего будущего.

Находясь здесь и сейчас, вы позволяете себе прочувствовать реальность, осознать ее. Постепенно переноситесь мысленно в события сегодняшнего дня и начинайте ощущать, что это прошлое. Это недавнее прошлое, но его больше нет с вами.

Теперь погрузитесь в будущее, но очень аккуратно. Ощутите то чувство надежды, которое будущее несет вам. Если же вы ощущаете некую скорбь, думая о нем, значит, вам стыдно, досадно за события прошлого. Вы не отпускаете себя из этого замкнутого круга. Вы постоянно в нем, постоянно в своих страданиях и терзаниях. И только осознав, что прошлое уже давно прошло, больше не имеет над вами власти, вы позволите будущему прийти.

Даже если вы не знаете, какое будущее вам бы хотелось иметь, вы можете спокойно следовать к нему и не переживать. Вы получите все то, о чем мечтаете, чего достойны.

В работе с проблемой одиночества я зачастую разделяю ее на виды и подвиды. Это нужно для того, чтобы подбирать методы работы поэтапно, ситуационно. Но как справиться с одиночеством самостоятельно, без постороннего вмешательства и контроля?

## 24

Давайте вначале определим форму и вид вашего восприятия одиночества, объективны ли ваши эмоции и переживания, субъективны ли. Причины одиночества внешние или это внутреннее состояние, которое выжигает вас? Первична ваша ситуация или это уже вторичная реакция на все то, что в вашей жизни происходит?

Итак, начнем сначала. Ощущение одиночества может носить ситуационный характер. К примеру, его в вас может вызывать образ бывшего парня, образ матери, которой долго не было дома, а также музыка или фильм.

Ситуационный характер одиночества заключается в том, что, выйдя из ситуации, перестав о чем-то думать, вы автоматически избавляетесь от ощущения одиночества. Все просто.

Но если вы уже сами накручиваете воспоминания, привлекаете к себе ситуации, которые способствуют накоплению страданий и даже гнева, если вы, как на бесконечном повторе, раз за разом прокручиваете именно ощущения одиночества — вы имеете дело с субъективной его стороной. Объективных причин страдать, поверьте, нет.

Жанна потеряла ребенка на втором месяце беременности. Она очень сильно хотела иметь детей и стремилась стать хорошей матерью. Беременность была желанной и долгожданной. Но случилось горе. Женщина потеряла ребенка и не могла долгое время признаться в этом самой себе. Муж воспринял новость довольно спокойно, пожимая плечами, мол, что уж делать. Значит, будем ждать.

Но у Жанны что-то переключилось внутри, она постоянно прокручивала в мыслях ощущения радости от новости, что она ждет ребенка, и следом за этим — чувства боли, паники, одиночества от известия, что беременность прервалась.

Она перестала замечать мужа, подруг и друзей. Страдания, недовольство, апатия — все это продолжалось год, пока муж не решился сказать, что такой брак ему не нужен. То, что ребенок умер, очень печально, но они-то живы, и он хочет жить в нормальной семье.

Здесь огромную роль сыграл субъективизм. Женщина не смогла осознать того, что ситуация осталась в прошлом, а теперь есть масса новых возможностей и других дел. Не страданий, не потерь, не переживаний.

В чем ошибка Жанны? Своим тотальным внутренним одиночеством она оттолкнула от себя любимого человека и весь мир. Она закрылась.

.....  
*Запомните: горе может случиться с каждым, боль, разочарование, одиночество периодически испытываем мы все.*

*Но эти чувства должны быть объективны. Воспринимать их стоит как временные ситуации и не заполнять ими всю жизнь.*  
.....

Почему мы скорбим? Мы скучаем по человеку, не можем перестроиться на новую жизненную реальность, жалеем себя, жалеем усопшего. Конечно, кто-то быстро приходит в себя и старается после утраты стать еще лучше, быть кому-то полезным.

А вот длительная скорбь зачастую основывается на жалости именно к себе. Как бы это негуманно ни звучало, но у вас есть жизнь, она продолжается — и это огромная ценность. Не стоит хоронить себя заживо. Да, боль от утраты должна быть — это нормальная психологическая реакция, но не хроническое уныние и не патологическое всеохватывающее одиночество.

Если одиночество в вашей жизни вызвано внешними причинами, то постарайтесь просто отпустить их — и все

наладится. Если одиноким решили побыть вы сами — дайте себе время. Точно знайте цель такого поступка и следствие. Не экспериментируйте со своими чувствами и эмоциями других людей, не спекулируйте ими.

Не позволяйте миру одиноких людей поработить вас. Одиночество не имеет никаких границ и неразборчиво в выборе жертвы. Так не провоцируйте сами в своей жизни такие ситуации, которые приведут к тотальному одиночеству.