**"Боюсь одиночества!"**

**Причины состояния и способы выхода из кризиса!**

|  |
| --- |
| Что такое одиночество? Мы все находимся в социуме, живем среди людей, общаемся с ними на работе, дома, на улице. У нас есть родственные, дружеские, партнерские  связи. Но оказывается, их количество не влияет на уровень одиночества. Можно быть одиноким и среди людей и в отношениях, и в семье.  [Страх одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) присутствует практически у всех людей явно или скрыто, и видно, что он очень мешает человечеству на протяжении всего его существования. Он делает человека ничтожным, зависимым от других людей и обстоятельств, вынуждает сваливаться в алкоголизм, депрессии, любовные зависимости и т.д.  В чем же секрет? Тайна одиночества в том, что этот процесс происходит внутри человека и скрыт в его собственных убеждениях и страхах, в отсутствии определенных способностей. Именно изнутри оно рождается и мешает гармоничной коммуникации с миром. То есть проблема одиночества, это не случайность, а четкая закономерность, которая говорит о том, что личность не умеет строить успешные связи с внешним миром по тем или иным причинам. А теперь о них подробнее.  **Причины одиночества.**  **1. Низкая самооценка, отсутствие уверенности в себе.**  Когда человек не ценит себя, его не заметят и другие. Потому что мир – это наше зеркало, он отражает то, что есть у нас внутри. Проявление низкой самооценки может быть в двух вариантах:  **1)**Комплекс жертвы. Когда человек пытается отдавать миру все, что у него есть, жертвуя своими интересами и желаниями, лишь бы другим было хорошо. А те другие с удовольствием берут это, ничего не отдавая взамен. Жертва все время жалеет всех подряд и несет свой крест, даже не догадываясь, что проблема в ней самой, а не в жестоком мире, который эту жертву отверг и забыл.  **2)**Тиран. Этот персонаж наоборот ставит себя выше других, используя окружающий мир в своих интересах, унижая, порабощая, манипулируя людьми. Высокомерие, критика, не умение быть благодарным, постоянное чувство несправедливости к своей персоне вызывает хаос в отношениях. Тиран везде видит враждебность и предательство, не понимая истинных мотивов других людей, не умеет прощать и становиться на место другого человека, не умеет (и не хочет, вернее, боится) проявлять сострадание и взаимность, считая это признаком слабости.  **2. Недоверие к людям, страх боли и близости.** Есть у психики такой интересный защитный механизм: обобщение. Стоит человеку один раз пережить опыт обмана, боли, он начинает видеть их потенциал везде, будто ищет его специально. Бросил девушку молодой человек. В ответ звучат ее слова: «Все [мужчины](http://www.manrise.ru) предатели», хотя она не знает всех мужчин на планете, но почему-то приняла решение за них за всех. И теперь с таким убеждением ей будет очень трудно создать гармоничные отношения. Стена недоверия будет снова приводить к разочарованию и потере объективности. И эта стена из обид, страхов, печали никак не поможет ей быть счастливой, а только ухудшит ситуацию. И уж, к слову сказать, если вам на пути попадаются обманщики, лицемеры, то нужно разобраться, почему для общения вы выбираете именно этих людей, почему верная дружба, долгая любовь случаются с другими людьми. Да, я пишу провокационные слова, которые могут затронуть вас за больные места вашей личности. Но я делаю это не для того, чтобы вы злились, а чтобы вы постепенно взяли ответственность за свою жизнь на себя и стали меняться ради собственного успеха и процветания.  **3. Непонимание истинных мотивов других людей и постоянное додумывание за других.** Люди склонны копить в себе стереотипы, а потом через них смотреть на мир. Люди все время додумывают за других причинных их поступков, а потом действуют на основе своих умозаключений, промахиваясь мимо цели. Например, если на вас кричит человек с матерными ругательствами, это, прежде всего, означает,  что у него нервный срыв, вы затронули какие-то его важные ценности, задели за живое настолько, что у него не осталось ничего, кроме истерического крика. А кричит-то его внутренний ребенок от боли. И не нужно его оскорбительные слова воспринимать на свой счет, если вы видите, что происходит на самом деле.  Если ваш супруг не дарит цветы каждые выходные и не проявляет чувства, как на первом свидании, это не значит, что он вас не любит. Есть люди, особенно [мужчины](http://www.manrise.ru), у которых нет постоянной потребности в проявлении собственных чувств. К тому же, в длительных отношениях интенсивные страстные чувства сменяются глубокими, спокойными.  Я описала два простых повседневных примера того, как человек заблуждается на счет других, он видит не их самих, а свои страхи, ожидания, прошлый негативный опыт, который переносит на нынешние отношения и ситуации. И пока человек не научится воспринимать другого объективно без мусора своих собственных предположений, гармоничная коммуникация будет под вопросом. Не удивляйтесь, что люди не понимают вас, держаться на расстоянии, не доверяют вам, уходят. Вначале поищите причину внутри себя.  ***Главное понять, что человек не может быть одиноким, если он умеет гармонично общаться с миром, понимать его и чувствовать. Человек не может быть одиноким, если он любит себя и окружающий мир.***  **Способы устранения.**   1. **Истинное видение.** Люди так часто зациклены на себе, веря в то, что все остальные думают также как они - это глубокое заблуждение. Люди другие и мыслят они по-другому. И умение понимать других, смотреть на мир их глазами – основное правило гармоничной коммуникации. 2. **Чувства – это сила человека.** Если человек наполнен обидой, страхом, гневом, об объективности речи быть не может. Поэтому пока он не проработает свои собственные комплексы и негативные процессы, внешний мир для него лучше не станет. Ведь наши чувства влияют на наше поведение, именно они окрашивают мир в определенные тона. Например, вспомните свое состояние влюбленности. В этом состоянии человек ощущает  легкость, весь мир расцветает вокруг, хочется делиться своей радостью и восторгом, люди вокруг милые и отзывчивые. А почему? Да потому что сам человек становится милым и отзывчивым. Стоит ему скатиться в печаль, мир вокруг становится угрюмым, чужим, прохожие на улицах идут с мрачными выражениями лица.  Поэтому своими чувствами вы можете управлять. И от этого будет зависеть, в каком мире вы будете жить. 3. **Любовь к себе и окружающему миру.** Умение принимать себя и мир без оценок и упреков – это искусство, ведущее к счастью. Ищите ее, выращивайте в себе, тогда одиночество превратиться в уединение, и вам станет хорошо с самим собой.  Вы можете быть источником любви к себе и окружающим, просто так без всяких причин. Когда причин нет, любовь начинает переполнять настолько, что нужда в одобрении и поддержке от окружающих просто исчезает. Вы больше не нуждаетесь в людях и в их понимании, потому что вы понимаете себя и других, это потрясающее состояние. Тогда людям хорошо рядом с вами и они начинают дарить вам тепло, а вы принимаете его с радостью, но больше не боитесь потерять. Сейчас я описала идеальную модель отношений, к которой стоит стремиться. Я описала ее, чтобы внутри вас появились критерии, на которые вам стоит ориентироваться. В какой-то момент вы сможете пережить этот опыт**.** 4. **Знания управляют миром.** Каждый раз в своих статьях я напоминаю людям о том, что без знаний, человек не может управлять собой и миром. Если вы не знаете, как вы устроены и как устроен мир, то вы не сможете взаимодействовать с ним эффективно. Поэтому когда человек ничего не хочет знать о себе и о жизни, значит, он не хочет меняться. Многие люди очень ленивы, они ищут волшебную таблетку, чтобы она изменила их жизнь, лишь бы не напрягать свои мозги. Но это бегство от себя и от своей реальности, это остановка в развитии и деградация, это неприятный и болезненный процесс, ведущий к постоянному страданию.   В итоге, секрет управления своей жизнью все также заключается в собственном умении выбирать по какому пути отправиться дальше. Можно продолжать сетовать на свою несчастную судьбу, наступая на те же грабли, а можно заглянуть в свою внутреннюю вселенную, и начать совершенствовать ее, и эти сокровища, открытые в процессе, дадут свои удивительные плоды. |