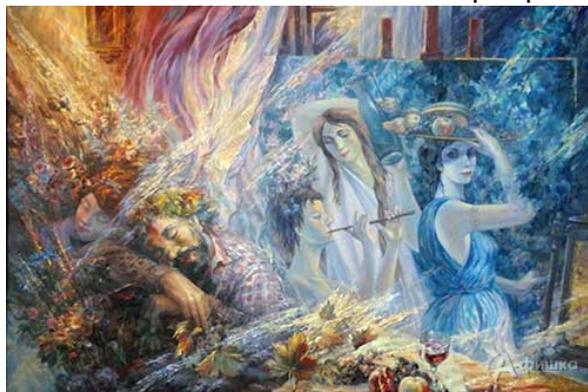




Одиночество с нами всегда. Впрочем, как и другие люди. Проблема, когда человеку плохо наедине с самим собой. И звоночек, что нужна помощь. Сам факт обращения за помощью не стоит излишне драматизировать, мол, не справляюсь, куда это годится? Потребность осмыслить происходящее целительна сама по себе. Мы же рассматриваем боль, как сигнал о неблагополучии тела? Впрочем, иногда попросту обходимся анальгетиками. Душевный дискомфорт, неуютность бытия – тот же сигнал.

Но вернемся к одиночеству, в котором нам плохо. Во-первых, потому, что в одиночестве мы видны себе самим, как на ладони. Ощущение собственной незначительности заставляет избегать одиночества. Бежать и еще раз бежать. Азартные игры, вино и женщины, накопительство. Куда угодно, лишь бы притушить образы ничтожности себя и собственной жизни. Множеством избыточных действий мы прикрываем наготу собственного жизнеощущения.



Одиночеством мы отгораживаемся от других. Здесь страх показаться смешным или глупым, высокомерие, чрезмерный эгоизм, как потребность в главенстве без особых оснований. Бывает в этой смеси и презрение к людям. Бесконечное стремление к власти. Все это ведет к одиночеству. Увы. Человек способен пройти по жизни, создавая шаг за шагом свое одиночество. Что не мешает ему позже также активно жаловаться на собственное одиночество. В этой жалости к себе живет агрессия.

Спасение бегством



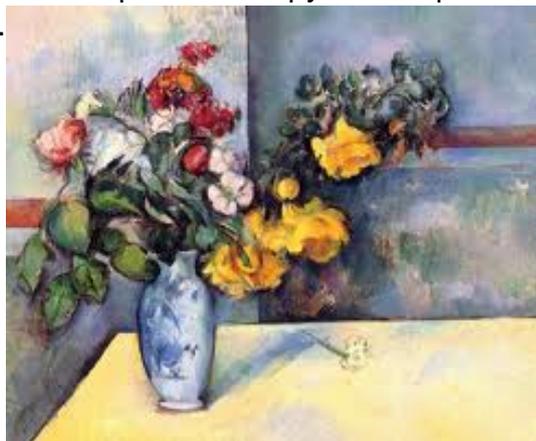
Да, когда не хватает ощущения собственной ценности, находятся пути к спасению.. бегством. Можно окунуться в проблемы другого человека, с головой в работу, уйти в секту. Но чувство ложного единства делает свое дело. Иногда крайне сложно понять, что ты в сложном положении. Ты теряешь себя или не находишь. В такие моменты жизни нужен человек, которому можешь довериться. Хотя проще и легче это сделать с психологом, как с человеком вне окружения. Близким необязательно быть в курсе нашей душевной работы.

Но чаще всего мы бежим в отношения. Нам крайне важно определить «спасителя» от одиночества, может быть, он наравне с этим удовлетворит и иные потребности? В таких отношениях царит прохлада, в них живет раздражение друг другом. Одиноко, когда в твою жизнь приходит человек, но ты внутренне не готов к сближению с ним. Ты его не любишь.

Когда плохо быть одному?

Плохо быть одному, когда ты готов поделиться временем, заботой, радостью или грустью.. Однако, сначала мы наполняем сосуд, и это всегда в одиночестве, а потом делимся с другими своей жизнью. Хотят ли они разделить то, что мы накопили. Каково качество нашего наполнения – другой вопрос.

Плохо быть одному в горе и в радости – это Закон жизни. Праздники и трагедии объединяли во все времена. Стало быть, есть в жизни то, что мы переживаем в одиночку, есть то, что важно разделить с другими, как трапеза, постель, темные ночи. Да, бывает и по-другому, когда ощущение пустоты или собственной неполноты мы несем другим. Нам хочется таким образом заполнить, заглушить душевную пустоту. Так могут поступать подростки, одинокие люди, старики. Но и там их ждет раздражение и неудовлетворенность. Правило: с другими хорошо лишь тому, кто вполне может оставаться один.



Другой пример. На взгляд окружающих ты можешь быть не одинок: семья, постоянные контакты с людьми, но отчего рождается чувство одиночества? Тот самый случай, когда реальность и чувство не совпадают. Это чувство накрывает до слез. Как раз тогда, когда хочется единения, хочется говорить с другим, хочется тепла другого. И это уже не высокое одиночество творчества, созерцания, осмысления, а одиночество скудости и нехватки. Отмахнуться? Сказать себе, мол, бывает?

Вы замечали, когда душевно хорошо в обществе другого человека, рождается чувство общности, понимания. И дышите, и говорите в унисон. Считайте, что с этим человеком вы принимаете лучшие витамины от одиночества. А если возникает несогласие, непонимание в общении – приятность собеседника улетучивается, возникает букет из

разочарования и злобы и, ожидающее за поворотом чувство одиночества. Мы как бы балансируем, пробуя свое одиночество на вкус, пробуя общность на вкус. Каждый раз повторяя свой выбор на ярмарке жизни.



Легко представить мужчин и женщин без постоянных партеров пьющими и курящими. Погружающихся и в развлечения, и в трудоголизм без меры. Ты – свободен! Или никому не нужен? Это уж кому как угодно думать. Во всяком случае, принято считать, что в целом они ведут не самый здоровый образ жизни. Об этом же свидетельствуют некоторые исследования.

Первое, к чему стимулирует нас одиночество – к поиску партнера. Не терпим изоляции, видим в ней серьезный изъян – вперед! А что делать, когда не складывается, сплошные неудачи разочарования на любовной ниве? Вроде бы мы стремимся к духовному общению, привязанности и дружбе, однако опыт неудач приводит нас к обществу самого себя. Увы.

Возможно, речь идет о психологических проблемах. Они часто сопутствуют в таких случаях. Тогда важно принять решение и разобраться, в первую очередь, в себе. Лучше всего заменить болезненное самокопание работой с психологом, но тут уж выбор каждого. Особенно, когда возникает чувство, что вы недостойны любви. Или ловите себя на приступах враждебности к противоположному полу. Частые обиды и раздражительность – сюда же. Поверьте, от других людей, как и от счастья с другим (!), нас изолирует собственное поведение. Неспособность открываться, дарить себя, Иногда не хватает первого шага. В каждом отдельном, уникальном случае мы будем рассматривать контекст Вашей жизни, отделяя одиночество от уединения и изоляции.

В стране детства

