

Страх одиночества или чего на самом деле боятся люди

Люди, которых волнует одиночество, делятся на два типа:

Первый тип. Человек боится остаться один на один с собой, он всегда в делах и заботах, которые сам себе придумал, у него много друзей, чтобы некогда было скучать, а если и остаётся один, то всегда есть социальные сети. И жизнь кажется такой насыщенной и интересной. Только в моменты, когда всё-таки человек остаётся один на один со своими мыслями ему становится грустно и «что-то гложет душу», нет спокойствия и комфорта, нет настоящей открытости и близости с другими людьми, вместо этого лицемерие и ролевые игры, когда человек старается казаться лучше, чем он есть. И чтобы депрессия поскорее ушла, он начинает звонить друзьям, ходить на тусовки, торчать в соцсетях и болтать ни о чём, либо находит себе кучу дел, которые надо сделать, лишь бы не разбираться со своими проблемами. И так по кругу, в бесконечном круговороте иллюзии жизни.

Например, у девушки много друзей, она учится, после учёбы гуляет, общается с подругами, ходит в кино, читает книги. Почти каждый день тусовки, вечеринки. Но почему-то по дороге домой с одной из таких вечеринок у неё внутри возникает странное чувство того, что она неправильно живёт, что растрчивает себя, что все её друзья о ней «настоящей» ничего не знают и много чего ещё. Такие мысли очень неприятны, нужно отвлечься, побыстрее домой и спать, или позвонить кому-нибудь поболтать, а завтра всё сначала по кругу.

Этот тип людей боится стать собой. В голове куча сомнений «А что если меня не поймут?», «А если меня не примут, будут осуждать, смеяться?», «Вдруг мои друзья перестанут со мной общаться, сделают вид, что не замечают меня?», «А если он/она от меня уйдёт?», «Вдруг я останусь один/одна?», «Что мне тогда делать?».

<https://youtu.be/udqwE0bQUF4?t=663>

Страх услышать себя очень велик, ведь тогда нужно будет делать выбор измениться или оставить всё как есть. При этом, если оставить всё как есть, то «то, что гложет душу» начинает глотать ещё сильнее. Люди в этом случае боятся вовсе не одиночества как такового, есть страх разрушения своих иллюзий, в которых они живут.

Второй тип. Человек уже остался один на один с собой. Так часто происходит не только с женщинами, но и с мужчинами. Например, «бросил» парень/девушка; разошлись с друзьями во мнениях и перестали общаться, а новых пока нет; умер родной, близкий человек. Много бывает разных ситуаций, когда человек искренне уверен, что он остался один. Здесь получается, что он уже там (в одиночестве), но всё равно его боится. И здесь есть такой поток мыслей, который гнетёт ещё больше: «Вокруг много людей, но это вокруг, а здесь я один. Мне не с кем поговорить по душам, без масок и притворств, некому рассказать о своих мечтах. Меня никто не понимает. Я не доверяю окружающим, они смеются надо мной». Человек замыкается в себе, даже бывают мысли о суициде, но чтобы выйти из этого состояния – он почему-то ничего не делает.

И в этом случае нет страха одиночества, т.к. человек уже один, а есть страх опять-таки разрушения иллюзий. Одиноким человеком уже привык к своему положению и если

что-то ему не нравится и на него что-то давит, то он ничего не меняет, т.к. за изменениями кроется неизвестность, а она пугает ещё больше.

<http://www.youtube.com/watch?v=48L8j7TBNf4>

Видимо одиночество настолько пугает людей, что в больших городах появилась такая услуга, как друг за деньги. Мир сошёл с ума. Неужели для того, чтобы пойти с человеком в кино или посидеть попить чаю и поговорить, ему нужно заплатить? А что плохого, чтобы одному посмотреть фильм или посидеть в кафе, прогуляться или позаниматься спортом? Пугают мысли, что о тебе плохо подумают? У нас в обществе так не принято? Одиночка, это что-то ненормальное?

Есть ещё одна крайность, это когда человек совсем закрылся от окружающего мира и не хочет контактировать с людьми. Например, отшельники и монахи, которые уходят от общества в леса, горы и доживают свою жизнь в абсолютном одиночестве. Это не является нормой, т.к. никакой пользы обществу они не приносят, скорее есть вред, т.к. своим уходом они показывают, что можно не решать проблематику, накопившуюся в мире, а просто уйти, сбежать от проблем. Очень заманчивый путь, но тупиковый.

http://www.youtube.com/watch?v=crDd7Ccq_Mk

Откуда это берётся?

Давайте вспомним свой опыт или посмотрим на мамочек, которые недавно родили ребёнка. Преобладающие в обществе стереотипы о том, что теперь с ним нужно делать выглядят удручающе. К примеру, в младенчестве, когда у ребёнка существует потребность в контакте с мамой (телесном и психоэмоциональном), ей почему-то рекомендуют разные «специалисты» оставлять его одного. Спит он один в своей кроватке – «на ручки нельзя, а то ещё набалуется и никогда с рук не слезет», плачет – «поплачет и успокоится, что же по каждому требованию подходить»... И много чего ещё. Т.е. можно предположить, что у ребёнка формируется понимание, что он здесь один и это состояние не комфортное, но придётся привыкнуть. Дальше, когда ребёнок подрос, почему-то, мамочки начинают себя вести совсем иначе. Например, мальчик или девочка не хочет идти гулять с другими детьми, а сидит дома и занимается своими делами, и так происходит очень часто. У мамы в этот момент включается мысль, что ребёнок какой-то не такой, все же играют с детьми, а он не хочет и начинаются фразы типа «Чего ты один как бирюк сидишь?», «Все дети как дети, а ты...», «Чего интересного одному торчать?» и т.п. Или бывают такие ситуации: «Подожди, без меня не начинай писать, а то ошибок наделаешь», «Куда это ты один собрался, позови кого-нибудь с собой», «Одному же скучно». Во всех этих ситуациях взрослые дают ребёнку понять, что быть одному (гулять, заниматься творчеством, мечтать) это что-то ненормальное. Т.е., как им кажется, маленькому ребёнку оставаться одному это норма, а большому нет. Но это неправильно, всё наоборот, как раз в младенчестве ребёнку нельзя на долго оставаться одному, а подростку это как раз идёт на пользу.

Для чего нужно одиночество?

Именно этим вопросом нужно задаваться людям, а не вопросом «За что мне это?», на который они никогда не получают однозначный ответ. Всё на самом деле просто. Есть Творец Вседержитель, который не садист и всё, что случается, происходит наилучшим возможным образом, при той нравственности, которая свойственна человеку. Поэтому

одиночество нам дано, во-первых для диалога с Творцом и Вседержителем. Ведь в одиночестве, когда никто не отвлекает и не беспокоит, можно сосредоточиться и осознано, спокойно проследить, что произошло, в течении дня, соотнести новую информацию, события со своими целями, планами, подумать о своих намерениях на будущее. Во-вторых, у самодостаточного человека просто нет проблем с тем, чем себя занять, ему не бывает скучно, ему не нужна постоянная суета вокруг. В одиночестве рождаются гениальные вещи, происходит развитие человека. Мы родились и стали одинокими, отделились от матери, но мы не одни, мы с Богом. И если правильно выстроить свои цели, то человек сам притянет в жизнь людей, для их реализации.

<http://www.youtube.com/watch?v=ofJTXRaRh98>

Если это осознать, исчезает страх одиночества. Одиночества по сути никогда и не было, был страх, что порушатся иллюзии, а дальше будет неизвестность. Но от иллюзий надо избавляться, они мешают жить, как пелена на глазах. Они показывают картинку, которой нет на самом деле, и из-за этого люди домысливают то, чего нет, поступают неправильно и много чего ещё происходит в жизни, что заставляет испытывать отрицательные эмоции, депрессию, накапливать стресс. Для избавления от иллюзий поработайте над своим мировоззрением и психикой, научитесь выявлять гордыню, эгоизм и я-центризм:

https://www.youtube.com/watch?v=7z_Xt-ATDIE

<https://www.youtube.com/watch?v=XMDN5sUWPhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xx9tPUu7Y6s>

Смотрите так же статьи:

Одиночество как дар Бога и источник самопознания <http://kob-media.ru/?p=5955>

Механизм жертвы: <http://kob-media.ru/?p=9003>