

## Как справиться с одиночеством

«Я хочу, чтобы меня понимали и принимали таким, какой я есть, но почему-то этого не происходит!» Часто ли вам приходилось слышать такую фразу? Случалось, ли вам самим мечтать о таком понимании и принятии?



Если вы утвердительно ответили хотя бы на один из обозначенных вопросов, то в этом нет ничего удивительного, поскольку мы живем в социальном пространстве и важность присутствия другого человека в нашей жизни определена эволюционно. Возможность взаимодействия с другим человеком долгое время определялась его территориальным местонахождением: например, люди, проживающие в одной и той же стране, с большей вероятностью могли взаимодействовать, чем люди, проживающие в разных странах.

Однако цифровая эпоха внесла существенные изменения в наше общение с другими людьми: территориальные границы перестали препятствовать взаимодействию. Людей в нашей жизни стало больше, только почему-то ощущения их присутствия стало меньше. Почему так происходит?

Для того чтобы ответить на данный вопрос, давайте определим, что представляет собой цифровая эпоха, и в общих чертах представим психологические особенности человека, живущего в это время.



Начнем с ревизии вашей активности в виртуальном пространстве.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- ⇒ В каких социальных сетях вы зарегистрированы?
- ⇒ Какова была цель вашей регистрации?
- ⇒ Насколько вы активны в данных социальных сетях (уточните, сколько времени в день (в неделю) вы проводите в социальных сетях)?
- ⇒ Сколько ваших подписчиков значатся у вас в категории «друзья»? Скольких из них вы знаете лично?
- ⇒ Есть ли у вас в друзьях те, с кем вы лично не знакомы? Что вас с ними связывает?
- ⇒ Оправдались ли ваши ожидания, с которыми вы создавали профиль в социальных сетях?
- ⇒ Что на сегодняшний день препятствует вашему уходу из социальных сетей?

Все перечисленные вопросы не случайны. Дело в том, что социальная сеть – это онлайн-платформа. Именно такое значение имеет данное понятие. При попытке уточнить, что такое «онлайн-платформа», вы окажетесь перенаправлены на понятие «веб-служба» («веб-сервис»), которое определяется



следующим образом: «идентифицируемая уникальным веб-адресом (URL-адресом) программная система со стандартизированными интерфейсами, а также HTML-документ сайта, отображаемый браузером пользователя».

Получается, что, регистрируясь в социальной сети, мы включаемся в работу технологии (программной системы).

Главный ресурс, за который идет борьба в виртуальном пространстве, – это наше внимание. Что помогает удержать наше внимание? Простота! Чем меньше мы прикладываем усилий, тем больше удовольствия получаем от данной деятельности и, следовательно, хотим возвращаться к ней снова и снова. Постепенно это становится нашей привычкой.

Находясь в виртуальном пространстве, вы постоянно инвестируете ваше внимание. Вот поэтому вы неосознанно ожидаете дивидендов в виде заботы людей. Но не следует забывать: виртуальный человек не тождественен реальному. Так возникает *иллюзия взаимопонимания*, когда есть ощущение, что другой человек способен нас понять и даже обязан это сделать. Нам кажется, что мы сами понимаем всех, просто другие люди ведут себя неправильно. Но если они ведут себя как-то не так, то у них есть на это какие-то внутренние основания.



Поскольку иллюзия – это искаженное восприятие реально существующего объекта или явления, нередко происходит так, что люди, присутствующие в нашей жизни, не рассматриваются нами в качестве социальной поддержки. Возникает ощущение непонятости, неприятности, ненужности и, как результат, – одиночество. Возникает вопрос: в чем специфика понятий «одиночество» и «социальное одиночество»?



**Одиночество** – это особая форма неудовлетворенной потребности в общении и поддержке, проявляющаяся в сильно выраженном переживании их отсутствия. Ключевая фраза в данном определении – «неудовлетворенная потребность в общении и поддержке». Состояние одиночества характеризуется узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью.

**Социальное одиночество** – тягостное ощущение, которое испытывает человек, находясь среди людей.

## Причины одиночества

*Шаг первый: понимание своего одиночества.*

Если вы хотите избавиться от одиночества, то сначала должны признать, что чувствуете себя одинокими, иначе не сможете понять, что надо делать дальше. Затем вам нужно каким-то образом выразить свое одиночество. Например, можно завести личный дневник или начать писать письма своему воображаемому другу или родственнику, написать песню, нарисовать картину – словом, сделать что-то такое, что позволило бы вам начать выражать свои чувства, дало выход эмоциям, которые находятся внутри вас.

Когда вы начнете выполнять это упражнение, вы сможете сделать неожиданное открытие: у вас есть целый ряд эмоций, которые могут быть напрямую связаны с вашим чувством одиночества, включая печаль, гнев, разочарование и т. д. Как только вы начнете видеть эти связи, вы поймете, какие изменения необходимо начинать вносить в свою жизнь.

Если вы ощущаете свое одиночество как очень тяжелое, гнетущее чувство, хорошим выходом для вас будет очная консультация психолога или онлайн-консультирование. Психолог поможет вам разобраться в себе, найдет причину вашего состояния и подскажет, как необходимо действовать дальше.

*Шаг второй: преодоление одиночества.*

Конечно, преодолевать это состояние необходимо с помощью тех методов, которые подходят вашему конкретному случаю. Подумайте о причинах возникновения одиночества. Только в том случае, если вы поймете, почему одиноки, вы сможете адекватно оценить ситуацию и получите все шансы на ее преодоление.

Постарайтесь максимально полно и искренне ответить на следующие вопросы: «Когда началось мое одиночество?», «Что я могу изменить в себе, чтобы снова обрести друзей, любимого человека, восстановить утраченные отношения с родственниками?».

Когда причины вашего одиночества установлены, можно приступать к их нейтрализации. Составьте индивидуальный план трансформации и начинайте совершать активные действия, как внутренние, так и внешние.

Важно научиться дифференцировать положительные и отрицательные стороны вашего одиночества. Польза обязательно есть, просто вы можете не осознавать этого. Во вред себе никогда ничего человек не делает!



## Рекомендации: как справиться с одиночеством

### 1. Сосредоточьтесь на настоящем.

Всякий раз, когда вас начнет одолевать тоска по прошлому, скажите себе: «Стоп! Я больше не буду думать об этом!» Перенесите все свое внимание на происходящее в сегодняшнем дне. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. Поэтому надо искать возможности быть счастливыми именно сегодня, «здесь и сейчас».

### 2. Будьте самими собой, гордитесь собой.

Вы уникальная личность, второго такого человека нет во всей бескрайней Вселенной, поэтому будьте счастливы и гордитесь тем, что вы именно тот человек, которым вы являетесь.



3. Учитесь получать удовольствие от того времени, которое вы проводите наедине с самими собой.



Надо четко понимать различие между одиночеством и уединением. Одиночество – это когда вы несчастны и страдаете оттого, что вы одни. Уединение же, наоборот, это радость от возможности остаться наедине с самим собой. Нельзя назвать одиночеством и то состояние, когда вы по каким-то причинам изолированы, но не потеряли желания общаться с людьми. В таком случае вы всегда найдете, с кем подружиться, даже если почему-то вырваны из своего привычного круга общения.

### 4. Не позволяйте себе бездельничать.

Когда ваш ум ничем не занят, в нем начинают рождаться «ненужные» мысли. Если у вас есть свободное время – идите на прогулку, покатайтесь на велосипеде, почитайте хорошую книгу и т. д. Обязательно найдите себе какое-нибудь увлечение и не бойтесь попробовать что-то совершенно новое. Кроме того, если вы начнете посещать всевозможные клубы по интересам, то сможете завести новые знакомства с людьми, чьи интересы схожи с вашими. В результате ваш круг общения значительно расширится.

### 5. Проясните для себя цель своей жизни.



Когда вы знаете, что ваша жизнь имеет определенную важную цель, то зависимость от поддержки и поощрения других людей уменьшается. Поверьте, почти невозможно чувствовать бессмысленность своей жизни (что часто бывает у испытывающих одиночество людей), если у вас есть четкое видение жизненной цели.

*6. Старайтесь быть полезными другим людям, делайте других счастливыми.*

Займитесь, например, волонтерством. Помощь тем, кому приходится тяжелее, чем вам, принесет огромную пользу. Вы поймете, что на самом деле вы счастливый человек, ведь у вас нет таких страшных проблем, как у тех людей, чью участь вы стараетесь облегчить. Дополнительное преимущество этой деятельности заключается в том, что волонтерами обычно работают общительные и дружелюбные люди, и вы найдете себе среди них множество новых настоящих друзей.



*7. Найдите положительные стороны в одиночестве.*

У любого события есть две стороны, и одна из них обязательно положительная. Возьмите лист бумаги и напишите на нем 10 плюсов своего одиночества. Например, свобода, отличная возможность прочитать книгу, на которую просто не было времени, выучить иностранный язык и т. д. Используйте свое одиночество для того, чтобы как следует подготовиться к ожидающим вас позитивным переменам.

*8. Чаще проводите время со своей семьей.*

Ничто так не укрепит вашу веру в себя, как любовь ваших родителей и детей. Вы можете посидеть дома тесным семейным кружком, а можете вместе сходить на какое-нибудь мероприятие, на котором, скорее всего, познакомитесь с новыми людьми. Осознание того, что вы не одни среди незнакомых людей, поможет вам уменьшить чувство неловкости, которое часто возникает при знакомстве в общественных местах.



*9. Испытайте себя, взяв инициативу в социальных отношениях.*

Люди созданы для общения. Всем без исключения очень важна социальная адаптация, возможность видеть свой образ в глазах других людей, получать ответные реакции и чувства. Находясь в пустоте, без близких контактов, человек может испытать чувство потери себя, которое приводит к снижению настроения, депрессии, негативному восприятию жизни.

*10. Не увлекайтесь общением в Интернете.*

Если вы попадете в зависимость от какого-нибудь интернет-сообщества, это не даст вам облегчения, а только вызовет лишние осложнения. Можно использовать Интернет как инструмент, чтобы встретиться и познакомиться с теми людьми, которые разделяют ваши интересы.

