

Наталия Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Что делать с чувством одиночества?

*«Одиночество – это когда в доме есть телефон,
а звонит только будильник»*

Фаина Раневская

Одиночество – особое состояние. На первый взгляд, в современном динамичном мире редко можно встретить одинокого человека. Однако нередко бывает так, что, даже находясь в кругу близких людей, человек ощущает себя одиноким, обособленным, непонятым. Ему кажется, что всегда, везде и повсюду он абсолютно один. Он думает: мир сам по себе, а я сам по себе – никем не признанный, никем не понятый...

Если перечисленные характеристики Вам присущи, уважаемые читатели, то в данной статье мы вместе с Вами будем искать ответ на вопрос: что делать с чувством одиночества?

Быть одиноким тяжело и непродуктивно. Прежде всего, потому, что, находясь в статусе «обособленного, непонятого», Вы лишаете себя уникальной возможности, предоставленной каждому человеку, – возможности Встречи, Диалога с уникальным Другим, через познание которого происходит самопознание. Почему так произошло, что окружающий мир стал для Вас чуждым, враждебным? Почему всегда, везде и повсюду Вы одни? Для того чтобы ответить на эти и многие другие вопросы, давайте разберемся, что же такое одиночество.

Чувство одиночества – одно из самых мучительных переживаний человека. Социально-психологическое состояние одиночества характеризуется узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью. Тоскливое ощущение пустоты, переживание нехватки чего-то, что сложно описать конкретными словами, впечатление, что во всем мире никому нет до Вас дела. Иногда эти переживания так сильны, что возникает пугающее

ощущение того, что Вас вообще не существует: «весь мир сам по себе, а я сам по себе».

Возникает вопрос: насколько сильно у Вас выражено состояние одиночества? Предлагаю Вам выполнить методику Д. Рассела.

Инструкция: Укажите, как часто Вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Обведите кружком подходящий для Вас балл напротив каждого пункта.

№ п/п	Состояние	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.	1	2	3	4
2.	Я испытываю недостаток в дружеском общении.	1	2	3	4
3.	Нет никого, к кому бы я мог обратиться.	1	2	3	4
4.	Я не чувствую себя одиноким.	1	2	3	4
5.	Я ощущаю себя частью группы друзей.	1	2	3	4
6.	У меня много общего с окружающими людьми.	1	2	3	4
7.	Я замкнут в себе.	1	2	3	4
8.	Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей.	1	2	3	4
9.	Я – человек, легко приближающийся к людям.	1	2	3	4
10.	Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства.	1	2	3	4
11.	Я чувствую себя покинутым.	1	2	3	4
12.	Мои социальные связи неглубоки.	1	2	3	4
13.	Никто не знает меня по-настоящему.	1	2	3	4
14.	Я чувствую себя изолированным от других людей.	1	2	3	4
15.	Я могу найти друзей, как только я этого захочу.	1	2	3	4
16.	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.	1	2	3	4
17.	Я несчастен от того, что так отдален от людей.	1	2	3	4
18.	Люди вокруг меня, но не со мной.	1	2	3	4
19.	Есть люди, с которыми я могу поговорить.	1	2	3	4
20.	Есть люди, к которым я могу обратиться.	1	2	3	4

Обработка результатов: Подсчитайте сумму баллов на вопросы 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18. В ответах на вопросы 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20

произведите перестановку баллов в обратном порядке (1–4, 2–3, 3–2, 4–1), суммируйте и подсчитайте общий балл.

Если Вы набрали меньше 22 баллов, то Вы относитесь к категории людей с *очень низкой степенью* одиночества. От 22 до 32 – *низкая степень*. От 32 до 52 – *средняя степень* одиночества. От 52 до 62 – *высокая степень* одиночества. Если Вы набрали более 62 баллов, то Вы относитесь к категории людей с *очень высокой степенью* одиночества.

Что показывают данные результаты? Частоту, с которой Вы чувствуете себя одинокими. Некоторые люди очень редко, если с ними вообще когда-либо это случается, чувствуют себя в некоторой изоляции. Чаще всего такие люди испытывают это чувство в каких-то особенных ситуациях, которые таким образом воздействуют на их эмоции. Например, кто-то грустит в холодный дождливый день или когда собирается в дальнюю деловую поездку, на какое-то время расставаясь с семьей и друзьями. Такой тип одиночества называется ситуационным, потому что это состояние проявляется только при определенном стечении обстоятельств, в определенных ситуациях.

Подумайте, в каких ситуациях Вы чувствуете себя одинокими?

Если никакой связи с конкретными ситуациями нет, то, возможно, в Вашем случае речь идет о стойком ощущении одиночества, которое сохраняется вне зависимости от обстоятельств.

Иногда человек не в состоянии наладить необходимые связи с окружающими его людьми и воспринимает это либо с горечью, обвиняя в своем положении кого угодно, но только не себя, либо безропотно примиряется с тем, что так было и будет всегда, и ничего здесь поделать нельзя – «я никому не нужен».

Одиночество – это особая форма неудовлетворенной потребности в общении и поддержке, проявляющаяся в сильно выраженном переживании их отсутствия.

*Как хорошо, что некого винить,
как хорошо, что ты никем не связан,
как хорошо, что до смерти любить
тебя никто на свете не обязан.*

Иосиф Бродский

Бывает так, что Вы чувствуете себя одинокими, когда теряете то общение, которое было у Вас раньше, – когда любимый человек умер, оставив Вас в этом мире, или просто ушел, когда

распалась семья, или если Вы потеряли работу, и Ваш привычный круг общения резко сузился... Вам больно испытывать контраст между тем, что у Вас было раньше, и тем, что имеете сейчас. Острое сожаление о том, что Вы потеряли – как правило, это что-то очень значимое для Вас, – пробуждает чувство оторванности от других людей, у которых жизнь продолжает идти своим чередом.

Сравнение своей жизни с жизнью других людей тоже может вызвать чувство одиночества. В таком случае Ваше состояние одиночества определяется не столько реальными отношениями, сколько идеальными представлениями о том, какими они должны быть.

Любой человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким в том случае, если его контакты ограничены одним-двумя людьми, а он хотел бы общаться со многими. В то же время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми. *Одиночество – это состояние души, а не мера того, с каким количеством людей Вы взаимодействуете.* Возможно, именно поэтому Вы можете быть переполнены чувством одиночества, даже находясь среди близких Вам людей.

Подумайте: Вы действительно одиноки или Вы просто воспринимаете себя и свою жизнь как никому не интересную, не нужную?

Есть три разрушительные силы, создаваемые силой Вашего разума: страх, ненависть и одиночество. Они парализуют Ваше сознание и лишают Вас силы, вызывая болезни, страдания и ощущение несчастья. Они кажутся настолько мощными, что Вы чувствуете себя совершенно беспомощными перед ними и не понимаете, что Вы сами являетесь источником их власти, и что в Ваших силах отнять у них эту власть.

Поймите: *одиночество само по себе является состоянием пассивным.* Оно подпитывается и набирает силу за счет Вашего бездействия, когда Вы сами невольно позволяем ему продолжаться и ничего не делаете для того, чтобы изменить существующее положение вещей. Вы надеетесь, что оно в конце концов уйдет, но одиночество только еще крепче укореняется в Вашем сознании. Как ни странно, бывают времена, когда Вам кажется, что Вы даже привыкаете к нему, смиряетесь с ним... Однако, если не принимать никаких мер, это состояние имеет тенденцию усугубляться, приводя Вас в итоге к чувству подавленности и беспомощности, которые, в свою очередь, могут вызвать депрессию и более тяжелые последствия: алкоголизм, наркоманию, суицидальное поведение.

Следовательно, самое время попытаться ответить на вопрос: **что делать с чувством одиночества?**

Шаг первый: понимание своего одиночества.

Если Вы хотите избавиться от одиночества, Вы сначала должны признать, что чувствуете себя одинокими. Иначе Вы не сможете понять, что же Вам 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 Вы 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?», «Кто виноват в том, что так получилось?», «Что я могу изменить в себе, чтобы снова обрести друзей, любимого человека, восстановить утраченные отношения с родственниками?».

Итак, теперь, когда причины Вашего одиночества установлены, можно приступать к их нейтрализации. Составьте индивидуальный план трансформации и начинайте совершать активные действия, как внутренние, так и внешние. Несомненно, Вам будут полезны следующие рекомендации:

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.

Вам, уважаемые читатели, надо четко понимать различие между одиночеством и уединением. Одиночество – это когда Вы несчастны и страдаете от того, 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.

Нет ничего более страшного для нас, чем другой человек, которому нет до нас никакого дела.

Осип Мандельштам

Чтобы полюбить уединение, возьмите себе в привычку продолжительные прогулки по парку или по берегу реки. И думайте во время прогулки о чем-нибудь приятном.

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. Начните ходить в читальный зал или научитесь плавать на байдарках, выучите иностранный язык или займитесь восточными танцами. Новые знания и умения расширят Ваш кругозор и привлекут к Вам еще больше друзей. 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 Ваша 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 Ваших 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 на себя инициативу в социальных отношениях.

*О, святое мое одиночество – ты!
И дни просторны, светлы и чисты,
Как проснувшийся утренний сад.
Одиночество! Зовом далеким не верь
И крепко держи золоту дверь,
Там, за нею, желанный ад.*

Анна Ахматова

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.

Не ждите, когда люди станут обращаться к Вам, сближайтесь с ними сами. Как бы Вы ни были одиноки – Вас всегда окружают соседи, коллеги, попутчики в транспорте, знакомые знакомых и т.д. Почему они не хотят с Вами общаться? Потому что не уверены, что с Вами им будет интересно. Попробуйте взять инициативу в свои руки. Проявите интерес к другим людям, и тогда они тоже проявят интерес к Вам. Выберите человека или компанию, с которой Вы хотели бы подружиться. Чем они интересуются? Узнайте что-то новое и интересное в этой области – и вперед. Только не будьте слишком навязчивы – это отталкивает.

Не ждите, что Вы приобретете нового друга сразу же после того, как познакомитесь с кем-то. Это может быть долгий и кропотливый процесс, но очень вероятно, что он приведет к настоящей дружбе.

Предостережение: 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. Однако не ожидайте, что в реальности Ваши новые знакомые будут такими же, как на форуме в режиме «онлайн».

*Человек одинок, как мысль,
которая забывается.*

Иосиф Бродский.

10. Займитесь своим развитием.

Выберите одно или два утверждения, с которыми Вы согласны. Прочувствуйте их и возьмите на вооружение. Произносите их (про себя или вслух), когда в этом возникнет необходимость:

- Все люди проходят период одиночества;
- Всё проходит, одиночество тоже пройдет;
- Одиночество – это посланная мне возможность, которую я могу использовать для(перечислите, для чего именно Вам дано Ваше одиночество);
- Мне некогда бояться одиночества – я занят его преодолением.

Итак, одиночество – это такая сильная эмоция, которая может заставить человека чувствовать себя изолированным даже в толпе. Можно иметь друзей, родственников, знакомых - и все равно чувствовать себя одиноким.

Но не стоит воспринимать свое состояние как некоторую постоянную и неизменную данность, тем более что Вы, уважаемые читатели, теперь знаете, как справиться с одиночеством. Создайте для себя позитивный взгляд на ситуацию. Ведь одиночество может быть подходящим случаем, чтобы попробовать что-то совершенно новое, отдохнуть от дел насущных или взяться за воспитание и формирование Вашего нового «Я». В конце концов, некоторые из самых известных личностей провели много времени в одиночестве. А чем Вы хуже?

Удачи!