



АННА БЕРЕЗОВСКАЯ

Прощай,
ОДИНОЧЕСТВО



Пять
ключей
к счастливой
жизни



Сам себе психолог (Питер)

Анна Березовская

**Прощай, одиночество. Пять
ключей к счастливой жизни**

«Питер»

2019

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Березовская А.

Прощай, одиночество. Пять ключей к счастливой жизни /
А. Березовская — «Питер», 2019 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1091-9

Одиночество – это одно из самых страшных состояний, которое мы себе представляем. Многие люди выходят замуж и женятся только с одной целью – избежать одиночества. И именно в отношениях обнаруживают, что одиночество вдвоем – самое страшное. В новой книге психолога Анны Березовской вы найдете причины и виды одиночества, которые случаются в жизни человека. Вам будут предложены методы выхода из различных психологических состояний, связанных с одиночеством (депрессия, апатия, профессиональное выгорание, «заедание» одиночества). Книга наполнена примерами из жизни, автором описаны психосоматические практики. В конце книги дана психологическая сказка, позволяющая каждому индивидуально осознать возможности выхода из различных видов одиночества.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-1091-9

© Березовская А., 2019

© Питер, 2019

Содержание

Введение	6
Глава 1. Мир одиноких людей	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анна Березовская
Прощай, одиночество. Пять
ключей к счастливой жизни

© ООО Издательство «Питер», 2019
© Серия «Сам себе психолог», 2019
© А. Березовская, 2018

* * *

Введение

Здравствуй, мой преданный читатель. Мы уже знакомы с тобой по книге «Я – Богиня, или Как стать истинно счастливой», в которой я раскрывала секреты истинного счастья, доступные каждому.

Сейчас ты держишь в руках мою вторую книгу из серии «Сам себе психолог» «Прощай, одиночество. Пять ключей к счастливой жизни». Это книга-путеводитель из мира одиноких людей в мир людей счастливых.

Одиночество – особое состояние души, при котором, что бы ни происходило, человек остается один. Одиночество находит нас тогда, когда мы наиболее уязвимы. Когда нам нужны поддержка и помощь, мы и попадаем к нему в плен.

Кто-то заточает себя в темницу одиночества добровольно, кто-то становится одиноким волею судьбы. В любом случае одиночество настигает всех. Рано или поздно, но мы сталкиваемся с ним. Но важно не это, важно то, как мы переживаем состояние одиночества: выходим из него или еще глубже погружаемся.

«Прощай, одиночество. Пять ключей к счастливой жизни» – это не просто книга. Это исповедь многих моих клиентов, переживших в той или иной мере одиночество. Хотя почему переживших? Большинство из них застряли в одиночестве, перестали даже бороться с ним, спастись от него.

В этой книге вы познакомитесь с синдромом одинокого человека – с тем состоянием, которое знакомо многим с раннего детства, а кому-то и от рождения. Состоянием, в котором вы не находите связи с внешним миром. И даже если вы живете в полной семье, любимы и востребованы, можете испытывать внутреннее всепоглощающее одиночество. Очень часто одинокие люди страдают различными заболеваниями. Им свойственны страх, апатия, депрессия, синдром хронической усталости, панические атаки. В этой книге я расскажу, как не бороться, но победить их. Как применять стресс-менеджмент в своей жизни и очень быстро выйти из ловушки одиночества. Тем, кто одинок в отношениях, я расскажу, как наладить связь с самим собой и с партнером.

Эта книга не только для женщин, она будет очень полезна и мужчинам. Особенно тем, кто один воспитывает детей. Об этом будет отдельная глава – о том, как не быть одиноким воспитателем и не растить ребенка с синдромом одинокого человека.

Одиночество настигает и тех, кто пребывает в любовном треугольнике. Это особая форма одиночества, с которой нужно долго и тщательно работать, в особенности если итогом отношений становится развод. Если вы попали в такую ситуацию, я помогу вам попрощаться с ней навсегда, выйти из замкнутого круга.

Если вы только близитесь к разводу, мы с вами сможем проработать отношения и избежать его. Вам больше не будет одиноко – не будет одиноко в паутине информационной сети. Как тысячам людей, которые ищут на различных сайтах свой идеал и постоянно разочаровываются в себе и своих избранниках.

Одиночество часто толкает нас к апатии, мы пытаемся компенсировать нехватку любви и внимания вкусными блюдами, заедаем свои проблемы. Как этого не делать? Как позволить себе не быть одиноким повсеместно? Об этом вы узнаете далее.

Для тех, кто хочет начать жить счастливо, избавиться от одиночества, обрести себя и полноценные отношения, я предлагаю пять ключей к счастливой жизни. Это простые и действенные секреты наполненной реальности. Наполненной радостью и счастьем. Эти шаги стоит предпринимать не только по праздникам и тогда, когда вам очень одиноко, их можно и нужно использовать всегда, когда вы запутались и не знаете, куда двигаться дальше.

И напоследок я подарю вам свою историю одинокой звезды. Это психологическая сказка с тонким смыслом. Каждый из вас найдет в ней себя, сможет прочувствовать все переживания главной героини и найти выход из ловушки одиночества. В ней даны очень тонкие подсказки и указан путь к наполненной жизни, жизни вне одиночества.

Глава 1. Мир одиноких людей

Бояться нужно не одиночества, а безрадостной жизни.

Одиночество – это особое состояние. И если мы его себе позволяем, значит, оно контролируемое. Если же мы не можем от него избавиться – значит, оно управляет нами, контролирует нас.

Одиночество в науке тоже принято считать особым состоянием, в период переживания которого человек не ощущает свою значимость, нужность, востребованность. При этом можно занимать высокую должность, иметь семью, работу, призвание и не иметь возможности всем этим наслаждаться.

Одиночество лишает нас возможности полноценно жить, получать удовольствие от каждого мгновения жизни.

По сути, мы все в той или иной степени одиноки и нуждаемся в социальной поддержке, принятии, реализации, в социальной значимости, потому что это заложено природой и от этого никак не избавиться.

Мы ищем единомышленников, любимых, родных, тех, кто с нами «на одной волне». С одной стороны, это нормально, закономерно, прогнозируемо. С другой – в какой именно момент наш духовный поиск становится патологией? Внутренним, бездонным ощущением ненужности, невостребованности, ненаполненности?

Одни сплошные «не». Но почему? Потому что зачастую в самом ощущении одиночества лежит отрицание всех тех благ, которыми человек обладает. Отрицание своей значимости, духовности, силы. Почему я пишу про **ощущение** одиночества? Потому что, если человек чувствует себя одиноко, это еще не значит, что фактически так и есть. Это значит только то, что жизнь в данный момент времени он воспринимает и ощущает именно так. Ему это удобно, выгодно, комфортно, привычно или же интересно.

Возможно, человек действительно одинок и всячески пытается прожить этот момент жизни. Поверьте, именно момент. Ничто не вечно, и в мире, где миллиарды людей, быть фактически одиноким можно только на отдаленной от Земли звезде, на которой никого, кроме вас, не существует.

У Марии, прекрасного шеф-повара, чувство одиночества всегда возникало, когда на улице шел дождь. Она практически ничего не могла с собой поделать, так ей становилось грустно и зябко на душе.

Она выполняла одни и те же функции изо дня в день, дома ее ждала любимая семья. Но как только она слышала стук дождя, чувствовала его свежесть на улице – сразу погружалась в состояние одиночества. Ей становилось грустно и не хотелось работать.

Если дожди шли часто, Мария начинала ощущать всепоглощающую тоску. Она даже пару раз обращалась к врачу по этому поводу, указывая, что чувствует себя плохо, возможно, из-за давления. Но врач не обнаружил патологии.

На самом деле все оказалось просто. У Марии в дождливый день в детстве убежала собака. Испугалась молнии и убежала со двора. Это была большая трагедия для девочки, но она о ней со временем забыла. И теперь, когда стала взрослой, подсознательно тоскует, чувствует себя одиноко, когда идет дождь.

Если вы не помните жизненной ситуации, которая могла бы спровоцировать у вас подобного рода защитную реакцию, если вы столкнулись с одиночеством, с его ощущением и всепо-

глошающей мощью, но не понимаете, что его спровоцировало, знайте: это столкновение могло произойти еще в далеком прошлом, когда вы появились на свет и четко продемонстрировали защитный рефлекс от одиночества. Вы громко закричали.

Вы кричали, когда мать не брала вас на руки, а вы чувствовали себя одиноко. Вы громко кричали, когда она разговаривала с кем-то и не уделяла вам достаточного внимания. Кричали, когда вас били, наказывая, так как в этот момент ваш близкий человек был не родным, он был воспитателем, чужим, холодным и бесчувственным.

Фактически одиночество знакомо человеку с рождения. Когда мы начинаем свой жизненный путь вне утробы матери, мы резко перестаем слышать ее сердцебиение и понимаем свою отделенность, обособленность, некое субъективное одиночество, которое свойственно в этот момент только нам. Только мы можем ощутить его, спроецировать на конкретную ситуацию и прожить или же остаться в нем пожизненно.

Новорожденный издал крик – это признак того, что он жив и его нервные клетки функционируют в пределах нормы, его жизнедеятельность в данный момент развивается. Он дал сигнал окружающим о том, что он полноценный гражданин. Он ощутил себя в новой роли, в новом мире и потребовал внимания к себе. Дети до года часто его требуют, намного чаще детей постарше.

Все дело в том, что ребенок ощущает себя одним целым со своей матерью. Он не представляет себя обособленным отдельным человеком. Очень часто близнецы и дети из двойни долгое время спят в обнимку и постоянно нуждаются в тактильном контакте со своим братом или сестрой. Это привычка, обоснованная защитным механизмом организма ребенка. Ему просто необходимо ощущение защищенности и комфорта.

Вот именно поэтому в родильных домах всего мира заведено прикладывать ребенка к груди матери практически сразу после рождения и оставлять их вместе, не разлучая. И поэтому сейчас такое огромное количество детей гиперактивных, со скрытым неврозом. Они постоянно бегают, прыгают, не могут усидеть на месте, но при этом большая часть из них мирно и спокойно засыпают, если рядом засыпает и мать. Врачи прописывают им гору таблеток, но в большинстве случаев, повзрослев и осознав себя частью общества, человек успокаивается.

Но разве чем старше мы становимся, тем меньше нуждаемся в комфорте, уюте, любви? Отнюдь. Мы все больше сдерживаем эмоции, не кричим, не плачем, в нас живет лишь наш внутренний плач, если в нас остались детские фобии, страхи. Это состояние похоже на то, когда сажаешь на поезд любимого человека и плачешь на перроне. А затем, завернутый в целлофан обиды и тоски, несешь внутренний плач с собой домой. Потом периодически мы разворачиваем этот целлофан и достаем из него воспоминания. Такие тонкие, нежные, родные. Их так много, и так много в нас отчаяния и боли. Хотя должны быть полная осознанность и уверенность в том, что это временно. Что вскоре все закончится – и любимый человек вернется.

Так и дети. Они часто плачут, когда остаются одни, потому что еще не осознают стандартности данной ситуации, еще не понимают, что им дальше с этим жить, и все время хотят быть с родными людьми рядом.

Сегодня принято приучать детей с пеленок к самостоятельности и самодостаточности. Маму заменили укачивающая кровать, радионяня, планшет, в который дети смотрят с полугода. Ребенку предлагают искусственное замещение любви и ласки, отсутствие которых и вызывает ощущение одиночества и незащищенности.

И пока мы маленькие, мы еще можем принять за заботу музыку из музыкальной игрушки. Она отвлечет нас от одиночества, разнообразит досуг. Но когда мы вырастаем, музыка в наушниках может даже подпитать нашу тоску, внутреннего одинокого ребенка.

Да, дети должны быть приучены к самостоятельности в пределах рекомендованных возрастных норм. Мама тоже должна иметь время на себя и на папу. Но что заменит любящие объятия и такие нужные внимание, похвалу, заботу, искренность, счастье?

Ничто. Но дети все чаще остаются в полном одиночестве, или их передают в руки воспитателям, развивающим центрам. Родители очень заняты другими делами, тотально заняты. Им некогда поговорить с ребенком. И откуда же потом взяться контакту между детьми и родителями?

Как показывает неутешительная статистика, суицидальные наклонности становятся свойственными все большему числу подростков. И это еще то поколение, которое росло на старых семейных ценностях, в период становления многих стран Европы.

Подростки все раньше стремятся стать независимыми, ищут отношений уже с 12 лет, притом серьезных, настоящих, зачастую компенсируя недостаток любви в семье. Но здесь срабатывает система бумеранга: вначале родители оставляют ребенка в одиночестве с ранних лет, а потом ребенок вырастает и одинокими становятся родители, потому что между ними нет связи, нет любви.

Понятие любви весьма субъективно, у каждого оно свое, личное, индивидуальное, как и методы проявления любви. Но все без исключения в ней нуждаются.

Как показывает опыт многих психотерапевтов, излишняя самодостаточность порой очень сильно вредит детям. Ребенок рано начинает принимать решения сам в тех сферах жизни, в которых он некомпетентен. Да, подавлять порыв и волю не стоит, но и оставлять детей наедине с собой, без моральной поддержки и поощрения – тоже. Что же тогда делать? Как уравновесить отношения в семье? С ребенком? С самим собой?

Для начала давайте разберемся в причинно-следственных связях и причинах некоторых состояний человека, в которых он ощущает себя искренне, глубинно одиноким.

Если человек болен, перенес стресс, испуг, он однозначно нуждается в особом внимании, так как ощущение одиночества в нем усугубляется внешними факторами.

В своей практике я подразделяю одиночество на объективное и субъективное. На то, которое возникает по действительно значимым и реальным, объективным причинам:

- смерть близкого человека;
- сложная ситуация, с которой справиться может только сам человек;
- тяжелая болезнь (насморк не в счет);
- расставание с любимым человеком.

Все эти причины могут вызвать временное ощущение одиночества, но никак не постоянный, хронический процесс, который приводит к многолетней депрессии и желанию не изменить жизнь, а закончить ее.

Порой мы путаем объективную реальность и свой субъективный мир. В нем мы живем, как и в привычном мире. И нам кажется, что все, что с нами происходит, – часть сценария, часть нашей роли в судьбах других людей.

У меня на приеме была женщина с довольно приятной внешностью, ухоженная, приветливая. Она загадочно и кротко улыбалась. Казалось бы, что в ее жизни может быть не так? Зачем ей консультация психолога, семейного педагога?

– Ирина! – так представилась она и долго, глядя в стену, перебирала платок тонкими пальцами. Затем продолжила, чуть не плача: – Я так больше не могу! Я не могу его простить! Я не могу простить папу за то, что он бросил меня. Я одна, понимаете? Только он любил меня, только ему я была нужна!

Как мы выяснили в ходе работы, отец Ирины умер, когда женщине было 37 лет. Она считала, что это слишком рано. Что в жизни она не встретила еще мужчины, который был бы ей ближе, чем папа. Она даже не называла его отцом, все больше папочкой.

И казалось бы, стандартная ситуация посттравматического синдрома, вскоре после терапии это пройдет, – но нет. Женщина с пеленок была предана только отцу. С матерью контакт у нее был нарушен, так как в их семье отец не проявлял любви и заботы к жене, но очень любил дочь, души в ней не чаял.

Ирине потребовалось более полугода для того, чтобы самой себе признаться: ее стереотип достойного мужчины, главы семьи, любимого человека не давал ей строить личную жизнь и чувствовать себя в безопасности, не испытывать одиночества.

Она была замужем и развелась из-за побоев мужа, который говорил, что сына очень любит, но с ней жить не может. Сценарий сработал: Ирина притянула в жизнь мужчину, который занимался не ею, а ребенком.

Избавление от сценария было болезненным. Она все больше пыталась вернуться в спокойное состояние страдания и апатии. Но цель – наполненная жизнь – вывела ее на другой жизненный путь, к отношениям, где она дарит любовь и получает ее взамен.

Одиночество с пеленок, казалось бы, свойственно детям-отказникам. Тем, кто никому не нужен, о ком не заботятся. Такие дети растут в коллективе среди себе подобных. Они более закрыты, чем их сверстники, живущие с родителями, и, конечно, испытывают потребность в полноценной семье. Но они адаптированы к своеобразному виду семьи – к коллективному общению, дружбе, любви. Их семья – это интернаты, школы, детские дома.

Социальные педагоги все больше бьют тревогу из-за того, что в полноценных семьях растут душевно неполноценные, одинокие дети. У родителей разорван контакт друг с другом, нет даже вербального контакта с ребенком. Очень многие пары разводятся, когда детям не исполнилось и трех лет, из-за кризиса отношений.

Часто женщины думают, что мужчинам не свойственно одиночество, что им легче найти пару и поэтому они так легко уходят из отношений. Но они уходят из тех отношений, в которых чувствуют себя одинокими. Они просто не кричат об этом, а принимают решение и ищут взаимопонимание и любовь в другой семье.

Мальчики менее эмоциональны. У них другое восприятие реальности. Именно поэтому они тянутся к таким эмоционально теплым мамам. А девочки – к более сдержанным и крепким духом отцам. Как говорят в народе, сыновья больше любят мам, а дочери – пап. Все это психологически объяснимо.

Необъяснимо только для многих стремительное увеличение числа детей с врожденным диагнозом «аутизм». Сегодня у многих детей подобное заболевание диагностируется в возрасте от двух до пяти лет в стертой, скрытой форме. В Германии такие дети уже давно не считаются особенными, они просто иначе развиваются и не нуждаются в вербальном контакте с окружающим миром. Они не страдают от замкнутости и одиночества, они в них живут, имея свое тонкое восприятие и зачастую свои гениальные способности в математике, рисовании, музыке.

Да, как нам говорит история, многие талантливые люди были одиноки. Они страдали фобиями, некоторые из них даже страхом близости. Одиночество – это плата за славу? Отнюдь.

Просто сложно объять необъятное и понять гениальное. Но ведь близость не в том, чтобы найти такого же гениального человека, как вы, или такого же индивидуального. А в том, чтобы ощущать и принимать, что немаловажно, заботу, любовь и нежность. Дети вначале громко кричат и ищут маму, родного человека. Не получив ее, они рано или поздно станут плакать тише, умолкнут и будут тосковать. Но все еще осознавать, что им одиноко, осознавать свои потребности. А последняя и, казалось бы, необратимая стадия, когда контакт родителей и детей практически невозможен, – это отрицание связи. Ребенок не воспринимает родителей и не признает их статус. Именно на этой стадии родители начинают активно пытаться наладить отношения и снова управлять ситуацией.

Но ребенок их уже не слышит. Он адаптировался к тревожности и одиночеству. Как часто я вижу семьи, в которых малыш больше любит бабушку, чем маму, чаще идет на руки к незнакомым людям, прижимается к ним, все время бегаёт за другими детьми.

Родители считают его глупцом, тем, кто привлекает к себе ненужное внимание, создает сложности. На самом же деле ребенок пытается выйти из тупика, найти себя среди других.

Если вы замечаете что-либо из вышеперечисленного у вашего ребенка, в вашей семье или отношениях, постарайтесь наладить контакт, воссоздать тонкую связь между членами семьи. Дайте себе еще один шанс.

Если вы совсем не представляете, что же предпринять, и не хотели бы впустую тратить время – тогда просто начните с того, что занимайтесь с ребенком вместе любыми делами. Вы слишком заняты и вам некогда изучать с ним грамоту, часами читать книги? Тогда приобщите его к бытовым хлопотам. Мойте вместе полы, вытирайте пыль с подоконника, поливайте цветы, собирайте игрушки. Конечно же, так, чтобы ребенку это было комфортно. Не стоит кричать, что вы идёте убирать, а он обязан помочь вам.

В подобную игру с детьми можно играть уже с трех лет, с некоторыми – раньше. Пусть у вас будут помощники. Занимайтесь этим вместе хотя бы по полчаса в день.

В моей практике были семьи, в которых мать настолько игнорировала ребенка, что даже выходила из кухни, когда он ел, выходила из детской, когда он играл; пыталась брать работу и на выходные; не позволяла ребенку класть на себя голову. Она отталкивала его очень грубо.

Отец пытался что-то исправить в этой ситуации, но все равно считал, что жена не любит ребенка, даже ненавидит, о чем и говорил ей, предрекая, что это плохо закончится. Причиной все считали несносный характер женщины и ее неблагодарность. Но на самом деле она убежала сама от себя, от своей жизни. Ей было одиноко самой, и брать на себя еще и чужое ощущение пустоты казалось ей непосильной ношей.

Она не рассчитала только одного: что ребенок на любовь – если мать ее дарит – ответит любовью. Как и муж, если вы действительно любите. Как и любое живое существо, если любовь искренняя и бескорыстная. И тогда оба получают то, чего так хотят.

Одиночество часто отождествляется с закрытостью, с замкнутостью, ничего общего с прихотью и ленью оно не имеет. Хотя окружающие часто так и считают: тот, кто говорит, что ему одиноко, просто ленив или ему нечем заняться. Но куда же ему девать свое внутреннее ощущение пустоты?

И не имеет значения, сколько человеку лет и сколько лет ему еще осталось, если здесь и сейчас он одинок – время остановило свой бег.

В своей работе я оцениваю каждую конкретную ситуацию, каждую конкретную историю, подразделяя одиночество по периодам, стадиям. Хочу познакомить с ними и вас, чтобы вы смогли проанализировать собственную жизнь и сделать выводы.

Стадии, этапы, периоды одиночества взрослого человека.

- «Поживу, побуду-ка я один». Это замечательный период, когда человек придумывает для себя несуществующие препятствия и свои негативные стороны. Полной ассоциации себя с неудачником и одиноким человеком нет, но нет и желания контактировать с кем-то, общаться. При этом, если возникнет такая возможность, человек обязательно ею воспользуется.

- «А они меня любят?» Человек начинает одобрять себя через реакцию на него других людей. Он начинает все больше сомневаться в своей жизненной позиции и роли и перестает активно строить планы на будущее, не имеет целей. Одиночество начинает тяготить.

- «Я обособлен». Человек на этой стадии контактен, но твердо убежден, что никто его не поймет, не примет, никому это не нужно. И даже если женщина замужем, она испытывает одиночество, неразделенность, апатию и депрессию.

- «Кому я нужен? Никого же нет». На этой стадии приходит осознание того, что второй половинки у человека нет, что по жизни придется скитаться одному, причем ситуация постоянно усугубляется перепадами настроения и паническими атаками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.