

«Одиночество: приговор или выбор?»



«Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие – великий дар», – говорил Бернард Шоу. Современные люди, как и те, кто жили десятилетиями назад, пытаются избежать одиночества.

Одиноким можно быть в шумной компании, в кругу друзей, с любимым человеком и даже наедине с собой. Многие люди проживают жизнь без партнёра, семьи и друзей, и не чувствуют пустоты внутри. Это объясняется их самодостаточностью. Люди строят планы, находят увлечения по душе и просто наслаждаются тем, что происходит вокруг. Когда человеку интересно жить, он не чувствует себя одиноким.

И напротив, есть множество людей состоящих в отношениях, окруженных друзьями и знакомыми, но по ночам их гложет чувство одиночества.

Одиночество – личностная, семейная и социальная болезнь, от которой не вылечиться, выпив таблетку или закурив сигарету на балконе поздним вечером. Это чувство каждый человек испытает и проживает по своему, кто то говорит о тоске, боле и даже страхе. Но в одиночестве люди ведут себя по разному – кто то пытается найти себя и тем самым обогащается, а кто то просто бежит от этого ощущения, выбирает алкоголь, наркотики и бессмысленные развлечения – забывая себя еще дальше.

Одиночество можно сравнить с физической тишиной, она вынуждает человека осознать свой внутренний беспорядок, свои противоречия и недостатки. Гораздо проще участвовать в жизни других людей, создавая образ своей «нужности», убегая тем самым от познания себя.



Остановись, посмотри вокруг, вдохни воздух свободы, загляни в себя, пойми, что нужно тебе, что делает тебя счастливым и как давно ты проводил время для себя и с самим собой.

Не спеши прогонять от себя моменты одиночества. Возможно, Вселенная хочет ненадолго оградить тебя от лишнего, чтобы позволить тебе быть самим собой.

Одиночество – это не что – то ужасное, это шанс все исправить и отправиться на поиски себя. Тебя ждет новый увлекательный период в твой жизни, период саморазвития, новых увлечений, наслаждения жизнью и быть может даже путешествий.

**Запомни, самый главный человек в твой жизни – это ты сам!
Тебе самому выбирать быть одиноким или самодостаточным.
Страдать или чувствовать гармонию с самим собой.**

Психолог в социальной сфере ОСПСД №2 Дутчак О.Н.