Кто счастлив в одиночестве, тот счастлив рядом с другими

Погоня за компанией, чтобы избежать одиночества, не подарит чувства близости.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Для здоровых близких отношений должно быть комфортно в одиночестве.

- Люди, которым некомфортно в одиночестве, стремятся к нездоровым отношениям.

- Стремление к отношениям, чтобы избежать одиночества, может привести к эксплуатации со стороны других людей.

- Научиться любить одиночество - важная форма личностного роста и психического здоровья.

Психически здоровому человеку вполне комфортно с самим собой, и в целом он считает себя хорошей компанией. Общение — это способ быть ближе к другому человеку, как продолжение близости, или интимности, которая есть с самим собой. Такой человек приглашает других в свою личную близость.

Люди с симптомами расстройства личности часто говорят о том, что ненавидят одиночество. Некоторые приравнивают одиночество к отвержению или покинутости другими людьми. В одиночестве они чувствуют себя изолированными и пустыми.

Люди с пограничным расстройством личности часто испытывают это, а также чувство никчемности и ненависти к себе. Люди с симптомами зависимого расстройства личности могут испытывать страх, когда они остаются одни, поскольку чувствуют себя неспособными позаботиться о себе. Люди с симптомами нарциссического расстройства личности жаждут внимания и обожания со стороны других людей, чтобы подтвердить свою значимость и привлекательность.

Поиск отношений с целью избежать одиночества – по сути акт отчаяния. Основное внимание уделяется тому, чтобы любой ценой заставить других составить компанию. Некоторые люди используют секс, чтобы удержать других рядом. Другие используют деньги. Некоторые угрозами или запугиванием заставляют быть с ними. Ни один из этих методов не приведет к близости.

Такие мотивы и методы подхода к отношениям отталкивают здоровых людей и приводят к нездоровым отношениям с другими нездоровыми людьми. Это отношения, основанные на бартере; общение предлагается в обмен на одобрение, зависимость или удобство. Это деловая сделка, а не страстный акт близости.

Мэри и Хэри: пример

Сколько Мэри себя помнит, она ненавидела одиночество. При этом соглашалась на все, что бы кто ни хотел сделать, лишь бы это касалось и ее. Она смотрела фильмы, которые ее не интересовали, и даже занималась спортом со своим братом и его друзьями, лишь бы не оставаться одной.

Когда она была одна, то чувствовала пустоту. Ей казалось, что никому нет дела до того, где она и что делает. Она чувствовала себя отвергнутой, отброшенной обществом и нелюбимой. Это было самое ненавистное чувство.

У Мэри было много отношений с разными мужчинами. Она всегда говорила «да», о чем бы ее ни просили, независимо от того, что она чувствовала. Вначале ее любовникам это нравилось, но в конце концов они начинали воспринимать это как должное и эксплуатировали.

Последние отношения у нее были с Хэри, с которым они познакомились на занятиях по йоге. Она заметила, что один из учеников постоянно поглядывает на нее. Ей нравилось это внимание, но она не понимала, почему Хэри интересуется ею. Она обрадовалась, когда Хэри подошел к ней после занятий, чтобы поделиться морковным соком.

Одно за другим, и Мэри и Хэри стали любовниками. Первые две недели после их знакомства были полны страсти и возбуждения. Мэри с радостью соглашалась на все, что хотел Хэри, лишь бы он оставался рядом. Через две недели Хэри завел следующий разговор:

Хэри: Мэри, ты не против, если мы не проведем сегодняшний вечер вместе?

Мэри: Нет... о... это было бы прекрасно. Наверное, я соберу свои вещи и поеду домой.

Хэри: Отлично! Тогда до связи.

Мэри была потрясена и чувствовала себя полностью брошенной. Когда она вернулась к себе домой, то ужасное чувство изоляции и пустоты вернулось. Она спустилась в кроличью нору, проклиная себя за то, что была непривлекательной и неспособной поддерживать отношения. Ей хотелось спросить Хэри, почему ее отвергают, но при этом она злилась. Ей пришла мысль о том, чтобы переспать с кем-нибудь еще.

Хэри позвонил на следующий день. Мэри была на седьмом небе от счастья. Она готова была сделать все, лишь бы Хэри был счастлив и больше её не бросал. Разговор был следующим:

Хэри: Как дела?

Мэри: Теперь, когда ты позвонил, намного лучше.

Хэри: Что ты имеешь в виду?

Мэри: Я ненавижу быть одна.

Хэри: Поэтому ты со мной?

Мэри: Нет, ты мне очень нравишься. Но я ненавижу быть одна.

Хэри: Я должен сказать тебе... Я не ищу отношений.

Мэри: Но я люблю тебя!

Хэри: Я просто хотел развлечься. Думаю, нам нужно немного сбавить обороты.

Мэри: Я буду с тобой, когда ты захочешь.

Итак, Мэри передала Хэри полный контроль над отношениями, чтобы иногда получать немного внимания - и все это исключительно на условиях Хэри. Затем Хэри оказывается в положении человека, способного манипулировать Мэри. Это не любовь. Это не близость. Это взаимное манипулирование.

Мэри начнет обижаться на власть, которую она сама же отдала Хэри. А Хэри, в свою очередь, скорее всего, потеряет уважение к Мэри из-за её раболепия.

Если Мэри сможет терпеть одиночество и, надеюсь, в конце концов, наслаждаться им, она сможет сказать Хэри: «Дай мне знать, когда ты хочешь меня видеть, и я посмотрю, свободна ли я».

Это заставит Хэри сделать шаг, который покажет, что он желает Мэри и ценит свои отношения с ней. Только достигнув комфорта в одиночестве, Мэри может позволить другим людям захотеть быть с ней, а не выбирать ее из-за товаров или услуг, которые она может предоставить.

Ощущение комфорта и удовольствия в одиночестве, как правило, естественно для здоровых людей. Тем, для кого это не является естественным, необходимы исцеление и рост. Это требует активной и честной инвентаризации себя и систематического принятия всех аспектов себя, которые нельзя изменить, и одновременного изменения тех, которые усиливают желание быть самим собой.

Этот процесс может быть трудным и иногда болезненным. Очень полезным будет сотрудничество с компетентным психотерапевтом. Успешное достижение этой цели сделает вас готовым испытывать страстную близость с другими людьми, но при этом чувствовать удовлетворение и безопасность, когда её нет.

Оригинальная статья: Daniel S. Lobel - Why You Need to Be Happy Alone to Be Close to Another Person, March 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, одиночество, близость, интимность, пограничное расстройство, нарциссическое расстройство, созависимость, здоровые отношения, нездоровые отношения.

