«А я вовсе не одинока, мне так удобно, привычно, комфортно...». Подобная фраза нередко звучит из уст женщины, у которой нет близких отношений с мужчиной, семьи.
И порой такие речи столь убедительны, что окружающие (да, и сама женщина!) начинают верить, что действительно всё хорошо.

Может ли одиночество приносить радость? И нужно ли с ним бороться, если такое положение дел всё же не удовлетворяет?

Одиночество…

Когда оно начинается и где заканчивается? Когда рядом нет близкого и любимого человека или намного раньше, когда мы обнаруживаем, что мы отделены от мира. И никто нас не понимает.

На самом деле одиночество – это состояние. А если это состояние, то  рождается оно внутри нас, в нашей душе. Поэтому окраску и оценку одиночеству, как и любому настроению, мы даём сами. По этой же причине и средства от одиночества нужно всегда искать внутри себя, а не во внешнем мире.
Мы можем встретить человека, а одиночество как было, так и останется. Даже в семье, прожив несколько лет вместе, можно оставаться одиноким.

Ощущение одиночества часто уходят корнями в детство, когда ребёнка приучают быть членом какой-то команды, группы. Если с тобой не играют, тебя игнорируют – значит, ты - плохой. Для многих этот страх остаться плохим становится как красная тряпка для быка. И мы готовы на всё, лишь бы не быть вынесенными за пределы «круга».
Поэтому, застревая на уровне сознания ребёнка, мы так боимся одиночества.

Так женщина может пойти на многое, вплоть до самоуничижения, жертв  и вредных для себя отношений, лишь бы только не быть одинокой! Но быть одной вовсе не означает быть одинокой. Умение замечать  мужчин здесь играет ключевую роль. Если женщина оценивает свой статус одиночества как принадлежность, привязанность к какому-то одному мужчины, то без него, до его появления в её жизни, она вряд ли будет излучать счастье. А когда он появится, то она возложит на него эту обязанность - спасения её от одиночества (задумайтесь, не по этой ли причине рядом нет того самого мужчины?).

Многим женщинам знакомо ситуативное одиночество: "он ушёл, он не рядом, и мне одиноко". Причина такого состояния в зависимости от другого человека и самоограничении собственной жизни.

Страх потерять кого-то на самом деле означает, что женщина ещё не нашла себя. Ведь на самом деле считать себя одинокой или счастливой (в паре, без пары) – это наш личный выбор. Как бы банально это не звучало, но для начала нужно поверить в том, что вы не одиноки, убрать эту преграду между собой и миром. И принять тот факт, что женщина пришла в жизнь дарить любовь и быть любовью. А разве любовь может быть одинокой?
И чем больше у женщины отчаяния, печали, грусти – тем меньше в ней любви. И любви к себе, в первую очередь.

На самом деле период одиночества приносит человеку большой подарок. Так даётся время на то, чтобы мы, наконец, увидели, услышали и осознали себя. Осознали свои желания, наполнили свой внутренний сосуд любовью.

Свою «неодинокость» мы часто расцениваем, как принадлежность к другому человеку. Так если женщина нужна кому-то (в первую очередь, мужчине), то якобы она не одинока. В этом и заключается  заблуждение. Мы проходим с партнёрами разные по продолжительности и качеству уроки, но, по сути, всегда остаёмся одни. Поэтому так важно для начала открыть себя! А уже потом идти в парные отношения. Есть очень тонкая грань в изменении своего состояния и  настроя: я чувствую себя одинокой и никому не нужной или я – женщина-сад, которая дарит любовь мужчинам и радуется самой жизни.

Как быть с состоянием одиночества?

В первую очередь, следует осознать его причины. Здесь я хочу поделиться осознаниями одной мудрой женщины, которая выделила следующее:

- Гордыня очень часто делает нас одинокими. Она может проявляться и в самоуничижении (меня никто не любит, я никому не нужна) и в следующем: я не такая как все, на этой планете нет людей, которые бы поняли меня, а тем более нет мужчины.

- Нелюбовь к себе. Это, пожалуй, самая основная причина. Родителей никто этому не учил, нас тоже. Нам важно внимание к себе других людей, а не нас самих. Мы сами себе не интересны. Вот жизнь и держит нас в одиночестве, чтобы мы обратили внимание на себя.

- Лень что-то менять в своей жизни. Часто мы так упиваемся жалостью к себе, купаемся в том, что мы такие несчастные, но ничего не хотим при этом менять. Вот бы пришёл кто-то, жизнь преподнесла бы сюрприз какой-нибудь. Сидим и ждём.

- Отсутствие ответственности за свою жизнь. Виноваты в моём одиночестве все окружающие: родители, судьба, мужчины, но только не я.

- Родовые проблемы. Очень извращены во многих семьях понятия о мужественности и женственности. В результате, деградация, нет счастливых пар, много мужчин-алкоголиков. Женщины заняли основную позицию. При этом  они командуют, а никто их указаний не выполняет.

Добавлю ещё пару пунктов.

- Отсутствие готовности быть в паре. Это также очень важно понять и осознать. Потому как чем больше женщина настроена на независимую и самостоятельную жизнь, тем сложнее ей начать отношения. Она привыкла жить одна, и её жизнь уже стала самообеспечивающей, замкнутой системой. И чем дальше, тем  больше сужается кольцо её пространства. Сужается так, что мужчине  там места нет и подавно.
И для того чтобы в подобной ситуации появился мужчина, женщине важно сделать главное - открыться и научиться принимать в свою жизнь мужчин.

- Нежелание любить и замечать мужчин. Ожидать принца можно целую вечность, утопая в иллюзиях, что именно кто-то особенный может спасти нас от одиночества. Выход здесь следующий – начать общаться с мужчинами. Учиться взаимодействовать, дарить любовь. Не ожидая того момента, когда придёт он, и что-то сразу внутри щёлкнет. Свет в окне появится тогда, когда он засияет в душе.

- Зацикленность на материнской роли. Многие женщины, оставшиеся с ребёнком на руках, забывают о том, что в первую очередь они - женщины, а уже потом мамы. Если для женщины на первом месте стоят дети, то встретить мужчину  будет очень трудно. Потому как «место занято».
Также стоит проверить, не занимает ли это пространство для мужчины кто-то или что-то другое: работа, деньги, домашние животные?

 Резюмируя, можно сказать следующее: одиночество не решается ответом на вопрос: с кем я могу быть чтобы, наконец, ощутить себя любимой женщиной? Оно решается осознанием, как и что я могу изменить в себе, чтобы чувствовать себя счастливой здесь и сейчас.
Желание любить и дарить любовь – это и есть лучшее лекарство от одиночества.