|  |
| --- |
| Мы начнем с такого общего вопроса. Вообще про одиночество. Скажи пожалуйста, как ты относишься к этому термину, состоянию и какой смысл он для тебя имеет. |
| Ну смотрим, я считаю, что одиночество подразумевает под собой процесс, когда человек условно в одинок в том плане, что, но может быть… бедная ты, которая будет это переписывать… человек может быть одинок вместе с другими. То есть… условно… как это сложно объяснить.. состояние. Одиночество для меня, я считаю, что это состояние. Ты можешь быть в огромной толпе, но ты можешь быть одинок. Вместе с этим ты можешь быть наедине с собой, как я, я, например наедине с собой себя прекрасно чувствую, я не чувствую себя одинокой, когда в период карантина, самоизоляции я прекрасным образом жила, мне было самодостаточно и классно. Одиночество — это больше про состояние человека. |
| Правильно я услышала, что ты разделяешь условно два состояния: негативное, когда в толпе людей даже, и то, что ты переживала и тебе было хорошо в этом состоянии. |
| Да. |
| Можно я спрошу, знакомо ли тебе вот это первое негативное состояние? |
| Да, очень знакомо. Бывали момент, особенно условно в 17 лет. У меня была история типа самоповреждения, когда ты чувствовал себя одиноко, настолько одна против всех, там еще подростковый возраст к этому прибавлялся, идентичность, то есть я на то момент встречалась с девушкой и родители этого вообще не понимали. И мне было ужасно от этого, сейчас я замужем и у меня все замечательно, но тогда все было все ужасно. |
| Нашла ли ты выход из этого состояния одиночества? |
| Я себя просто… я поговорила сама с собой, объяснила себе, что какой бы я не была, не смотря на мою ориентацию, не смотря на какие-то жизненные проблемы, несмотря на все меня любят. И пусть родители мне на тот момент говорили об этом реже, чем сейчас, и пусть на тот момент с близкими, с родными, с друзьями не был налажен тесный и плотный контакт, как сейчас, меня все равно любят, и я остаюсь собой, какой бы я не была. Это был достаточно длительный диалог с собой, я проживала это, наверное, месяца 3. Я пыталась объяснить себе: «да блин, \*\*\* , ты не одинока».  |
| Правильно я понимаю, что там было какое-то волевое усилие, что нужно это пережить и переосмыслить? |
| Да. Я окунулась в проблему и по кусочкам ее разбирала, мне было тяжело. Но мне, кажется, каждый подросток — это так или иначе это ощущает. |
| Любишь ли ты проводить время наедине с собой? |
| Да. Мне порой, особенно когда выдался период, что в этом сентябре, и мне пришлось переехать к родителям, но я жила не с ними. У бабушки случился инсульт, мама переехала к бабушке, и я жила с ребятами, с братьями, с папой, мне было очень некомфортно, потому что мне хватало уединения. Мне нужно стабильно 3-4 часа минимум в день, чтобы я побыла наедине с собой, почитала, посидела где-нибудь, да в том же интернете. Мне нравится проводить время с собой… у меня такие типы мыслей выстраиваются, это круто, считаю. |