Ценность дней тишины или чем свобода отличается от одиночества





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 06.07.2025

Многие люди в современном мире могут сталкиваться с явлением одиночества. Социально-экономическая нестабильность, урбанизация, изменение ценностей, смещение акцента в сторону использования интернет-общения, развитие ИИ, психологические проблемы людей (эгоизм, нарциссизм, непомерно завышенные требования друг к другу), а также другие глобальные проблемы сказываются в целом на психическом состоянии людей. Растет внутрисемейная разобщенность и чувство одиночества.

Но порой оказавшись в одиночестве люди не знают, что данное негативное состояние можно временно превратить в ресурс, а именно в ресурс свободы.

Приведем несколько примеров:

1) Вы переехали в другой город/страну. У Вас нет друзей в новом месте. Вы концентрируете все свое внимание на том, что Вы один/одна, при этом забывая, что у Вас есть свобода выбора в поиске новых людей для дружбы (проведения досуга, хобби) или же профессиональной реализации.

2) Вы развелись с супругой или супругом (от Вас ушел партнер), и Вы чувствуете депрессию, но при этом опять же Вы забываете, что сейчас эти дни одиночества можно посвятить себе и переосмыслить свои ошибки, подумать над тем, чего искренне Вы хотите от жизни.

Таких примеров может быть много. Но если в данный момент Вы оказались «одиноким», Ваша задача понять, что Ваше одиночество не поражение, а «пустое место» освобождено для кого-то лучше (новых друзей, товарищей, приятелей, партнера).

Что хорошего в свободе одиночества?

Ключевой плюс — это то самое подростковое ощущение нового и безграничных возможностей.

Конкретные преимущества:

1. Полная автономия

o Вы решаете, как и с кем проводить время.

o Никто не диктует, о чём говорить, во сколько приходить, в какое время ложиться спать, что есть, как в целом жить.

2. Глубокое познание себя

o В отношениях мы часто подстраиваемся. Сейчас Вы можете:

- Услышать свои желания (не «что я должен», а «что я хочу»).

- Экспериментировать (новые хобби, стиль, привычки).

3. Энергия для творчества

o Проекты продвигаются, когда никто не отвлекает.

o Это время, чтобы инвестировать в себя (творчество, карьера).

4. Отдых от «эмоционального труда»

o Больше не надо:

- Успокаивать чью-то тревогу.

- Оправдываться за свои решения.

- Терпеть то, что тебе не подходит.

5. Шанс перезагрузить критерии

o Понять какие отношения/друзья/приятели Вам подходят, а какие точно нет.

o Появляется возможность осознанно выбирать тех, кто действительно Вас ценит.

6. Тот самый эффект «рассвета»

o Чувство, что впереди — всё, а не «надо соответствовать».

o Чувство, что мир принадлежит Вам, и его не нужно спешить делить с кем-либо.

Как использовать эту свободу?

• Фиксируйте моменты «лёгкости». Записывайте, что радует Вас здесь и сейчас.

• Не корите себя за одиночество. Это не «провал», а передышка перед новой главой.

Необходимо помнить: Свобода — не вечна. Когда придёт любовь/отношения/верные друзья, Вы будете скучать по этим дням тишины.

Вывод

• Свобода — это не пустота, а пространство для роста. Она создает возможность чувствовать жизнь острее.

Вы не просто «одинокий человек» — Вы накапливаете силы для тех отношений/друзей/любви, которую заслуживаете.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте