

Я боюсь людей. Что мне делать?

Очень часто люди задаются вопросами по типу..

Я боюсь общаться, т.к. вдруг что-то не так скажу или посмотрю, и обо мне подумают что-то не так. Я боюсь поговорить с человеком. Лучше бы сидел я дома в уголке и все ковырялся бы в своих делах. А то еще будут осуждать и говорить, что я не очень человек.

Чтобы разобраться почему ты так думаешь надо задать вопрос «Почему я боюсь? Я боюсь, что меня осудят и скажут, что я говно?» Вот здесь и возникает всем известный вопрос «А судьи кто?»

Почему кто-то должен знать, что конкретно для тебя лучше? Или что для тебя хуже? Человек, который не знает тебя толком и пытается осуждать, что ты не прав во всем и вообще ты баран. Этот человек не прав, т.к. он тебя не знает как личность, а даже если и знает, то он не имеет права осуждать тебя. Что он может так это посоветовать или сказать, что ему, кажется, ты поступил неправильно по тому и по тому. Тогда можно прислушаться и подумать действительно так или нет, но верить слепо всем подряд тоже не вариант. Не надо впадать в крайности.

Хорошо. Опять возвращаемся к вопросам «А судьи кто?», «Почему я боюсь других людей?». А кто тебя знает лучше всех? Кто может определить в любой ТВОЕЙ ситуации в жизни прав ты или нет? Очевидный ответ – ты сам. Только ты сам можешь определять прав ты в своей той или иной ситуации или нет, там есть ошибки. Получается, что ответ «А судьи кто?» — судья ты сам себе. И осуждаешь ты сам себя, т.к. лучше тебя никто тебя не знает. Всю твою жизнь кроме тебя никто не знает. Ты знаешь, что так или иначе надо поступать в той или иной твоей ситуации.

Исходя из выше написанного можно подытожить, что чтобы перестать бояться осуждения других людей и боязни, что мол кто-то что-то там скажет и ты все, растаешь как сахар в горячем чае, надо осознать, что судить тебя можешь только ты сам. Не говоря о том, что у людей своих дел много и им до тебя почти все равно.

(не рассматриваю здесь вопросы касательно закона, т.к. здесь затрагивается другая тема)

Я боюсь людей. Что мне делать?