



## **«У меня слабый характер, я не умею общаться, и это мешает мне жить»**

*У меня вроде бы все хорошо, только вот я каждый день плачу. Я очень слабохарактерный, молчаливый и чувствительный человек, и эти качества мне мешают всю жизнь. В детстве я боялась людей, могла просидеть два дня в своей комнате, у меня не было друзей. Сейчас все немного лучше, я больше не такая стеснительная, у меня даже есть несколько подруг, но жуткая интроверсия никуда не делась. Проблема в том, что мы с родителями решили, что я буду поступать в институт за границей. Это и правда моя мечта, и все же я понимаю, что такой жизненный вызов не для меня. Если я не могу стать своей в родной стране, то как я приживусь там? Боюсь, что испорчу этим решением себе жизнь, обреку себя на еще большее одиночество. От этих мыслей и мотивации учить язык нет. Трачу время каждый день, плача и злясь на то, что родилась такой. С родителями у меня нет особой близости, романтических отношений по понятным причинам никогда не было — при том, что у меня действительно милая внешность. Но это никогда не помогало: все влюбляются в характер, которого у меня нет. Не знаю, стоит ли осуществлять свою мечту и как поменять себя. Я наибольший интроверт из всех, кого знаю, и мне полностью комфортно только наедине с собой.*

Ника, 17 лет

Ника, я вижу сразу несколько тем, которые требуют уточнения и проработки. Давайте начнем с главного: были ли вы у врача и исключили ли депрессию? Если нет, то это то, чем вам нужно заняться в первую очередь, потому что при депрессии без адекватной терапии вам будет невозможно работать над своими запросами.

Вы пишете, что всегда были чувствительной, молчаливой и слабохарактерной. Чувствительность — это очень важное качество, оно помогает нам видеть прекрасное, понимать людей, ярче радоваться их успехам и сопереживать им в их горе. Кто называет вас слабохарактерной? В чем это выражается?

Поскольку вы интроверт, вам действительно гораздо комфортнее находиться наедине с собой, но это не значит, что ваш удел — быть изгоем. У вас нет внутренней потребности в большом количестве социальных контактов, и в этом нет ничего плохого или страшного. В мире огромное количество интровертов, они в разной степени успешны и

социализированы, но их свойство характера не делает их хуже экстравертов. Интроверты умеют строить отношения: дружеские, деловые, личные. Вам это под силу, вам нужно принять то, какая вы, тогда и ежедневное функционирование станет намного понятнее и приятнее.

Что касается поступления в зарубежный вуз — если это действительно ваша мечта, не упускайте возможность, которую дает вам жизнь. Вам очень трудно решиться на подобный шаг, но, сделав его, вы приблизите к мечте. У вас есть друзья дома, вы сможете завести их и в другой стране, к тому же студенческая среда, особенно международная, как раз способствует обретению новых друзей и приятелей, новых интересов и хобби.

Сейчас вам страшно остаться одной, изолированной от семьи и друзей, грустно при мысли, что не с кем будет поделиться сокровенным. Возможно, вам действительно будет не хватать близких физически, тактильно, но у вас всегда под рукой будут средства связи, вы сможете говорить с ними, когда захотите, а новые знакомые, знания, среда и интересы не дадут вам скучать.

Ника, из вашего короткого письма уже понятно, что вы чувствительная, нежная девушка, но весьма целеустремленная и увлеченная. Не обесценивайте то хорошее, что есть в вас. У вас есть характер, и вам наверняка встретится много молодых людей, которым и ваша внешность, и ваш характер, и ваши интересы и цели покажутся очень привлекательными. А хорошее образование поможет вам пойти по тому жизненному пути, который вы сами выберете.

Удачи!!!!