

# Содержание

<b>I. Эта книга терапевтическая</b> . . . . .	17
1. Признание автора . . . . .	18
2. Дилемма ежа . . . . .	26
3. Социальный никотин . . . . .	28

## Часть первая Зависимость от отношений

<b>II. Страх одиночества</b> . . . . .	35
4. Быть одному vs чувствовать себя одиноким . . . . .	37
5. Стигматы одиночества . . . . .	40
6. Первобытный ужас . . . . .	44
7. Страх пустоты . . . . .	48

<b>III. Травма покинутости</b> . . . . .	53
8. Иллюзия отдельности . . . . .	54
9. Дисфункциональные семьи . . . . .	59
10. Взрослые-нарциссы . . . . .	64
11. Эмоционально незрелые родители . . . . .	68
12. Эмоциональные сироты . . . . .	73
<b>IV. Окружающие как пластырь</b> . . . . .	79
13. Вы социозависимы? . . . . .	81
14. Fear Of Missing Out (FOMO) . . . . .	86
15. Синдром гостя . . . . .	90
16. Триумф «мусорологов» . . . . .	95
17. «Вторая половинка»: великая проекция . . . . .	97

**Часть вторая**  
**ТЫСЯЧА ШАГОВ К СВОБОДЕ**

<b>V. Социальная дезинтоксикация</b> . . . . .	105
18. Миф об отношениях . . . . .	107
19. «Убейте» своих родителей с любовью . . . . .	113
20. Примиритесь со своим внутренним ребенком . . . . .	122

21. Конец социальной личины . . . . .	129
<b>VI. Абстинентный синдром . . . . .</b>	<b>135</b>
22. Как справиться с ломкой . . . . .	138
23. Цифровой минимализм . . . . .	143
24. Назначение грусти . . . . .	147
25. Станьте самому себе лучшим другом . . . . .	151
<b>VII. Зачем нужно быть одному? . . . . .</b>	<b>155</b>
26. Одиночные ретриты . . . . .	158
27. «Лесные купания» . . . . .	161
28. Воспитание духовности . . . . .	163
29. Алхимия творчества . . . . .	167

**Часть третья**  
**РАДОСТЬ ОДИНОЧЕСТВА**

<b>VIII. Красота уединения . . . . .</b>	<b>173</b>
30. Восстание черных овец . . . . .	174
31. Парадокс любви к себе . . . . .	177
32. Living apart together . . . . .	182
33. Тень индивидуализма . . . . .	187

<b>IX. Антиобщественный общественный клуб</b>	191
34. Joy Of Missing Out (JOMO)	192
35. Как создать настоящие отношения	195
36. Дружба в стиле <i>feel free</i>	198
37. Эволюция любви	202
<b>X. Вы никогда не одни (не совершенно одни)</b>	209
38. Преодолевая одиночество	210
<b>Присоединяйтесь к революции</b>	215
<b>Примечания</b>	218

## Эта книга терапевтическая

**М**орозной зимней ночью посреди высокогорного плато стайка ежей попала в ненастье и им негде было спрятаться. Чтобы не замерзнуть насмерть, они стали придвигаться поближе друг к другу. Однако при этом невольно кололи соседей острыми иголками. Отстранялись, но их опять охватывал невыносимый холод.

Эта неприятная ситуация поставила животных перед дилеммой: либо сближаться и ранить друг друга, либо отдалиться и замерзнуть. Прошло несколько часов, и они нашли наконец способ соблюдать оптимальную дистанцию: не слишком близко и не очень далеко. Таким образом им удалось выжить и сохранить тепло своих тел, не нанося друг другу болезненных уколов<sup>1</sup>.

## 1. Признание автора

С самого начала буду с вами откровенен: с тех пор как у меня появилось осознание себя, я ненавижу оставаться в одиночестве, поскольку в таких случаях ощущал сильную тревогу, грусть и беспокойство. Поэтому написание этого труда — часть моей терапии. Это «терапевтическая книга». Я ничего не скрываю и намерен поделиться с вами очень личной информацией. Надеюсь, это поможет вам в процессе собственного становления. Дело в том, что задача научиться любить одиночество стала одной из самых трудных в моей жизни. Мне пришлось проработать свои детские травмы и сразиться с призраками прошлого. А также *потерять* кое-кого из самых любимых людей.

Моя история началась в день моего рождения. Я появился на свет в результате очень сложных родов, в которых чаще всего новорожденный умирает. Я едва дышал. Мои легкие не могли набрать воздух, поскольку были забиты из-за отслоения плаценты, случившегося у моей матери на восьмом месяце беременности. Я родился практически мертвым. Одна из медсестер буквально вернула меня к жизни, сделав искусственное дыхание рот в рот. Еще немного — и я бы вам сейчас об этом не рассказывал. До сих пор я задаюсь вопросом, родился ли я под счастливой звездой или, наоборот, под несчастливой.

Вследствие слабости моего здоровья первые полтора месяца своей жизни я провел в инкубаторе. Один. Прак-

тически не имея физического контакта с окружающими. С аппаратом искусственного дыхания. И многочисленными присосками, присоединенными к моему телу для того, чтобы можно было фиксировать жизненные показатели. Таким было мое прибытие в этот мир: одиноким и болезненным. И действительно, после выписки из больницы у меня началась фотофобия. Мои глаза постоянно слезились, поскольку не выносили солнечного света.

## **ТРУДНОЕ ДЕТСТВО**

Однако самое худшее началось тогда, когда я оказался дома. Как и многие другие люди, я родился в дисфункциональной семье, где практиковалось психологическое насилие. Моя мама — да покоится она с миром — была женщиной очень несчастной и склонной к нарциссизму. Она страдала от глубокой травмы, поскольку отец ее был человеком исключительно холодным и требовательным, у него случались приступы гнева. Мучимая своими внутренними демонами, она психологически так издевалась надо мной и моими братьями, что мы все втроем однажды сбежали из дома через заднюю дверь, совершенно обезумев.

Тем временем мой отец ретировался в свой рабочий кабинет, чтобы не участвовать в разворачивающейся драме. Дело в том, что он, устранившись от всего, ограничивался тем, что обеспечивал нас экономически и материально. Мы никогда не знали ни в чем недостатка. И за это

я всегда буду ему благодарен. Да, на языке психологов это называется «отец-страус»: он зарывал голову в песок, чтобы избежать конфликтов. Но я его не виню. В свои худшие моменты моя мать становилась неузнаваемой и превращалась в чудовище. Противостоять ей значило лишь все усугублять, усиливать напряжение и тягостную атмосферу.

Если жить у нас дома было все равно что сидеть на пороховой бочке, то на людях мои родители делали вид, будто все хорошо, изображая счастливую пару. Поэтому с самого юного возраста мне претили всякая фальшь, ложь и лицемерие. Мир взрослых по-прежнему кажется мне театром масок и притворщиков... К девятнадцати годам я дошел до ручки. У меня началась глубочайшая депрессия, я всерьез думал о самоубийстве.

## **РАЗРУШЕННЫЙ ИЗНУТРИ**

Несмотря на свою невыносимую экзистенциальную пустоту, я не обращался к врачам. Они вызывали у меня сильное отторжение. Наверняка потому, что моя мама работала семейным психологом... Никаких антидепрессантов я тоже не принимал. Чтобы избежать боли, пытался глушить ее всем подряд. Приобрел привычку грызть ногти, зависимость от никотина, марихуаны и белого сахара. А в выходные напивался до состояния беспамятства. Я был настолько разрушен изнутри, что уже

## Страх одиночества

**Ж**ила-была девочка, которая панически боялась темноты. Она была не в состоянии уснуть одна. Ей казалось, что у нее под кроватью живет чудовище. И на рассвете каждый день она перебиралась в постель родителей. Когда ей исполнилось десять лет, положение стало невыносимым. Настал день, когда они отселили ее, с большой любовью сказав, что нужно научиться спать в своей комнате. Чтобы смягчить эмоциональный удар, родители подарили плюшевого мишку с лампочкой. Она включалась и выключалась, если дотронуться до его сердца.

Дочка нехотя согласилась, попросив лишь о том, чтобы в первую ночь они оставались с ней до тех пор, пока она не заснет. Родители так и поступили. Они рассказывали ей сказку и лежали рядом. Девочка уснула, и мама, видя, что в комнате очень жарко, немного приоткрыла окно. А папа тем временем вложил плюшевого мишку в объятия дочери, включив лампочку.

Они оба вышли из комнаты и оставили дверь приоткрытой. Спустились на нижний этаж и сели смотреть телевизор. Всего полчаса спустя порыв ветра захлопнул дверь в детскую. Шум ужасно испугал ребенка. Мишка упал под кровать, и лампочка погасла.

## СТРАШНАЯ НОЧЬ

Девочка закричала и заплакала. Она была в ужасе.

— Мама, папа! На помощь!

Однако они ее не услышали. Ее самый страшный кошмар стал реальностью. Она была одна в темноте, она погибла... На ощупь она двинулась в потемках и через несколько минут поисков нашла наконец дверь. Но ладони у нее так вспотели, что не удавалось повернуть ручку.

В это мгновение девочка поняла, что ей нужна лампа. «Чудовищ не существует», — сказала она себе громко, с сомнением в голосе. Как только она это проговорила, волосы у нее встали дыбом. Вот так ребенок встретился лицом к лицу со своим самым большим детским страхом. Понадобилась почти минута на то, чтобы найти плюшевого мишку. Она нажала ему на сердце — и зажегся свет. Девочка вздохнула с облегчением, убедившись в том, что в комнате действительно никого нет. У нее получилось. Она была одна, никто ей не помогал. Чтобы немного успокоиться, она взяла альбом и начала рисовать. И вскоре уснула за письменным столом.

На следующий день родители пришли пожелать ей доброго утра. К своему удивлению, они обнаружили рядом с дочерью цветные карандаши и рисунок. Это был автопортрет: на нем девочка сражалась и побеждала странное огромное существо. Больше никогда она не боялась темноты. Победив чудовище, она победила саму себя. И эта победа навсегда оставила в ней след<sup>7</sup>.

#### **4. Быть одному vs чувствовать себя одиноким**

Быть одному и чувствовать себя одиноким — понятия, не имеющие ничего общего. На самом деле это две совершенно разные вещи. Знаю, это изначально может показаться вам совершенно очевидным, но в реальности все не так. Доказательство тому следующее: в словаре Испанской королевской академии (Real Academia Española, RAE) слово «одинокость» имеет два значения — «вольное или невольное отсутствие компании» и «тоска и печаль, ощущаемые из-за отсутствия, смерти или потери кого-то или чего-то». Однако эти определения нельзя считать точными и правильными.

Чтобы не ходить далеко за примером, скажу, что в английском языке для выражения этих двух явлений используются два разных слова: *loneliness*, что означает «чувствовать себя одиноким», и *solitude* — «быть одному», без каких-либо эмоциональных и негативных коннотаций.