

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Одиночество как социальное явление	8
Возможно ли в социуме остаться в одиночестве?... ..	8
Человек действительно социальное существо?	15
Одиночество в паре. Одиночество без пары	
Семья и одиночество	22
Страх одиночества. О чем и про что он?	
Как его формируют, Зачем его навязывают	
и что с ним делать	29
Страх осуждения социума	62
Бизнес на одиночестве	64
Общество отрицает.....	69
Для чего я есть, если я «никому не нужен» (про психологию и детские травмы)	75
Быть одиноким или быть свободным?	80
Выбор, сделанный из страха, ведет к краху	82
Выгоды или истинная потребность?	87



Взросление. Сепарация	91
Чего от нас хочет общество и зачем ему это надо?	94
Выбор без выбора	101
Одиночество как состояние души	103
Подробно: плюсы и минусы одиночества	107
Гиперзащита Что это?	126
«Кризис среднего возраста» и липкий страх одинокой смерти 40 кошек и стакан воды	132
Драматизация	139
Теории эгоизма	142
Как отвечать токсичным людям о своем выборе. Чего вообще они от вас хотят и почему все это говорят	149
Одиночество в семье	155
Семья	168
Свобода, а не боль. Счастье быть с собой	174
А вдруг я никого не встречу?	177
Потребность в тактильности и поддержке. Что делать?	180
Почему мы нуждаемся в прикосновениях?	181
Одиночество как ресурс	186
Миф об абсолютной любви	207
Самоидентификация	209
Опора на себя	211
Самоидентификация и опора на себя	213
Свойства личности	222
Личные инструменты	234
Как научиться опираться на себя и развить свой внутренний стержень	248

ОТ АВТОРА

Вы читаете самую честную книгу про Одиночество, а значит, самую триггерную книгу. Вдох. Выдох. Мы начинаем.

Тайна, покрытая мраком. Самый большой страх человека после страха смерти... Страх Одиночества. Я бы могла написать эту книгу, как сказку. Но, взрослые считают, что не верят в сказки. Это довольно забавно. Так как верят люди чему угодно. Даже в самые абсурдные и неадекватные вещи. Но не в сказки. Так им кажется.

Когда-то я прочитала интересное произведение. «Смерть и дева» Рэя Брэдбери. В нем описывалась женщина, которая с юных лет заперла себя дома. Обрела на полное отсутствие жизни и всех благ этого мира, потому что пряталась от Смерти. Как вы понимаете, спрятаться она не смогла. Просто ее жизнь прошла в страхе. В вечном страхе с очевидным итогом. Конечно, Смерть пришла за ней. Но самый ужас



в том, что женщина НЕ ЖИЛА все это время ДО прихода Смерти.

Если вдуматься, об Одиночестве тоже можно написать рассказ. Но немного иной. Страшась одиночества, люди полностью разрушают свои судьбы. Свое будущее. Будущее своих детей. Но... остаются вечно одинокими. И это вовсе не парадокс, а естественное течение вещей. Когда ты до тошноты боишься остаться с жизнью наедине, ты тащишь в эту жизнь очень много разрушительного. От неверных выборов до кошмарных неподходящих людей. А с неподходящими людьми ты вечно в одиночестве. Это порочный круг.

Итак, мы начинаем путешествие, которое вас освободит.

На самом деле наша жизнь социальна всегда, если вы не живете на необитаемом острове. И это очень интересный факт.

Люди, которые боятся одиночества, формально не одиноки. Знаете, вот эту распространенную психологическую фразочку «человек — существо социальное»? Оставим за скобками, что это весьма сомнительно. И пока согласимся с этим утверждением. Допустим, да, социальное.

Но, вся фишка в том, что, произнося слово ОДИНОЧЕСТВО, ни один человек на земле не имеет в виду отсутствие коллег или соседей.

И здесь вы должны почувствовать ловушку.

Если одиночество не то же самое, что быть одному (так как есть коллеги, соседи, продавцы, прохожие и т.д.), то что же такое одиночество? Что за двойные

послания в этом термине? Ты НЕ ОДИН. На планете миллиарды людей. Ты просто физически никогда не сможешь быть одиноким.

И ту-у-ут открывается новое понимание. В слово «одиночество» люди не вкладывают отсутствие социума (что, казалось, было бы логично), а вкладывают нечто совершенно иное.

Будем разбираться. Но я точно знаю, что в вашей голове прямо сейчас мелькнула быстрая мысль о том, что такое одиночество для вас лично. И у всех эта мысль плюс-минус одинаковая.

Эта книга станет одной из самых триггерных в вашей жизни (простите за надоевший термин). Она послужит стартом и отсчетом вашего нового глобального понимания не только того, что такое одиночество, но и того, как быть одиноким и счастливым. Она освободит вас от иллюзий, самообмана, побега от реальности и самого огромного страха.

Вдох-выдох. Поехали.

ОДИНОЧЕСТВО КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ. ВОЗМОЖНО ЛИ В СОЦИУМЕ ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ?

Одиночество — это состояние, при котором человек живет в условиях изоляции от общества, притом она может быть как реальной, так и мнимой. Социальные связи разрываются, коммуникация с людьми сходит на нет.

Одиночество может оцениваться положительно (в смысле уединенности и спокойствия) или отрицательно, что встречается чаще.

Давайте определимся и решим, что же именно для вас, читающего этот текст, является одиночеством?

Что вы вкладываете в этот термин?

Берем ручку и бумагу. Пишем.

Одиночество для меня — это...

Я одинок, когда...

Это упражнение нужно нам, чтобы понять, что конкретно лично ВЫ имеете в виду. Потому что все субъективно.

Для кого-то одиночество — это быть без партнера и отношений. А для другого — иметь мало родственников и друзей или не иметь поддержки единомышленников.



Одиночество — это не столько
какой-то реальный фактор
изоляции, сколько субъективное
переживание.

Чтобы раз и навсегда разобраться с одиночеством, нужно совершенно четко разобрать, что мы подразумеваем под одиночеством, что для вас означает это понятие.

На мой взгляд, одиночество — это не столько какой-то реальный фактор изоляции, сколько субъективное переживание. Такое переживание может возникнуть от того, что, как я писала выше, рядом с человеком недостаточно других людей, не хватает контактов.

Но одиночество может быть совершенно иного характера, без всякой социальной изоляции, например: кто-то из знакомых живет более активной социальной жизнью, кто-то говорит вам, что у вас мало друзей, вы смотрите на чьи-то отношения и жаждете таких же, вы смотрите на чью-то семью и понимаете, что у вас такого не было. А хочется.

То есть мы приходим к моменту сравнения себя и своей жизни с кем-то другим и его жизнью. Мы хотим быть, как те якобы счастливые люди, у которых есть эта наполненность. Мы хотим то, что есть у них. Потому социум внушает нам, что ТАК и надо.

Хотим, но не можем по каким-то причинам. И чувствуем собственную ущербность. Но не потому, что ущербны. А потому, что смотрим на кого-то, вместо того, чтобы смотреть в себя и анализировать свои реальные потребности.

Социум влияет. И это совершенно точно. Влияет масштабно и бесперебойно. Именно социум (СМИ, фильмы, книги, друзья, родственники, коллеги, соцсети) буквально диктует нашему мозгу, как «правиль-



но». Именно социум создает некую базовую «приемлемую норму», отклонение от которой делает нас «нетакимикаквсе».

Мне всегда интересно задавать вопросы.

Первый вопрос сейчас: кто такие эти ВСЕ?

Второй: почему нужно быть таким, как эти все?

Третий: что плохого в том, чтобы быть не таким, как некие абстрактные все?

Когда задаешь много вопросов самому себе, мир удивительным образом меняется. Главное — не врать себе в ответах.

Вернемся к понятию «приемлемая норма». Сейчас простыми словами я опишу сразу несколько глобальных процессов, как психологических, так и социальных.

Без лишних сложных терминов: то, к чему вас приучают с детства, то, что вам транслирует семья и внешний мир, и станет вашей нормой. Даже если не является нормой в сущности.

Чаще всего, вы даже не будете задумываться, ок это или не ок. Вы не будете анализировать. Вы просто будете инстинктивно следовать вложенным в голову установкам, даже не предполагая, что эти установки могут быть абсолютно деструктивной дичью, что эти установки, которые вами управляют, в вас вообще есть.

Для демонстрации можно взять любые чуждые нам социумы и их традиции.

Например, в одном из коренных племен Мадагаскара существует традиция под названием Фамадихана. Она заключается в том, чтобы через несколько лет по-

сле смерти родственников эксгумировать их тела, проводя над ними обряд, танцуя и предаваясь обильной трапезе под живую музыку. Иногда обряд проводится, если кому-то из семьи мертвый приходит во сне, как бы напоминая о себе. В культуре племени считается, что обряд помогает правильно отдавать должное мертвым, выражая им свое почтение и преданность.

Однако, если бы на Фамадихану забрел непосвященный человек, далекий от культуры и традиции данного племени, он был бы в шоке от такой непочтительности по отношению к мертвым, ведь тема смерти в европейской культуре табуирована и овеяна печалью, но никак не является радостным событием. Танцы с мертвым родственником вызвали бы бурю негодования для человека из другого общества.

И главное, в их социуме это НОРМА. Это то, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ. Им и в голову не приходит, что кто-то видит их приемлемую норму настоящим безумием.

Думаю, член племени, отказавшийся от участия в обряде, стал бы изгоем для соплеменников. Но в наших глазах он стал бы единственным НОРМАЛЬНЫМ, так как Фамадихана, с точки зрения нашей нормы социума, абсолютно невысказима и не нормальна.

Понимаете, о чем я? Существует множество экспериментов, доказавших, что из человека можно создать что угодно при правильном вложении в голову нужных установок. И речь не о гипнозе, не о тайных психотехнологиях. Речь всего лишь о том, в чем человека взращивали и какие правила устанавливали в окружающем его социуме в течение его жизни и взросления.



Вы помните, что я просила вас написать, что такое одиночество конкретно для вас? Я просила это не просто так. Это, пожалуй, краеугольный камень нашей книги.

Глобальное одиночество невозможно. И точка.

На нашей планете только по собственному выбору вы можете остаться в одиночестве. И то, вам не дадут. Люди есть везде. Даже там, где их быть не должно. Они найдут вас) и нарушат ваше уединение. Социум существует по своим законам. Он ошеломляюще огромен. Физически быть без людей возможно в малом количестве мест на нашей планете. И туда вы сможете попасть, исключительно приложив личные усилия.

Так что давайте признаем. Мы не вкладываем в слово ОДИНОЧЕСТВО отсутствие социума или отсутствие хоть каких-то Homo sapiens в окружении.

Мы вкладываем нечто иное? Так что же?