

УДК 159.92
ББК 88.52
М42

Медведев, Тимофей Ленарович.

М42 Победа над одиночеством / Тимофей Медведев. — Москва : Эксмо, 2022. — 112 с. — (Религиозный бестселлер).

ISBN 978-5-04-156856-6

Если вы одиноки и вам кажется, что никому до вас нет никакого дела, — эта книга для вас. Вы узнаете, как можно избавиться от одиночества и одержать убедительную победу над ним.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-156856-6

© Медведев Т.Л., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Предисловие	7
Вступление	9
Глава первая. Рожденные для общения	10
Глава вторая. Один, но не одинокий	22
Глава третья. Уединение и одиночество	28
Глава четвертая. Одиночество в Библии	39
Глава пятая. Базовые потребности личности	50
Глава шестая. Важность общения	62
Глава седьмая. Причины одиночества	69
Глава восьмая. Как обрести счастье	77
Глава девятая. Что же делать?	103

Предисловие

То, что вы читаете в этой книге — послание. Послание к вам. Я верю, что, дочитав ее до конца, вы увидите свет и путь к выходу.

Возможно, вы сейчас сражаетесь с одиночеством. А может быть, это не вы, а кто-то другой — тот, кого вы знаете. Тогда передайте, пожалуйста, это Слово ему. Помогите многим увидеть свет Слова.

Личное

Я всегда думал, что одиночество — это душевная проблема, с которой просто нужно справиться. Стиснуть зубы, немного потерпеть, пока само не исчезнет, как говорят, «рассосется». Лично мне приходилось часто убеждать себя: «Еще немножко веры, еще чуть-чуть исповедания, еще капельку терпения, еще немного молитв...» К сожалению, «потерпи еще чуть-чуть» — фактически давно стало моим девизом.

Думаю, у многих из вас бывало подобное состояние. Годами вы боретесь с невозможностью откровенного разговора — без опасения, что вашу искренность используют против вас. В мире, где каждое ваше слово может быть перевернуто любителями хайпа (*хайп* — *«агрессивная и навязчивая реклама», «обман»*), клеветниками или просто завистниками, стало непросто говорить с другими людьми. В этом мире вообще стало трудно говорить. Потому вы и молчите...

Мне также пришлось столкнуться с тем, что некоторым людям просто непонятно ваше состояние, так как им совершенно незнакомо это чувство одиночества. Они буквально не понимают, что

ПРЕДИСЛОВИЕ

с вами происходит. Вы с ними находитесь на разных полюсах восприятия и ощущений. Как будто вы дико голодны, а они едят вкуснейшую еду перед вами, бросая оставшиеся куски под стол животным — кошкам или собакам. При этом они непонимающе смотрят на вас с улыбкой: «Странно, почему вы не едите?» И только остатки здравого разума удерживают вас в шаге от безумия. Вы улыбаетесь в ответ, как будто сыты сверх меры — и неторопливо уходите...

«Просто они как-то по-другому устроены», — раньше думал и говорил я, будучи сам общительным и социальным человеком. Именно поэтому я долго не понимал, откуда у меня появилось это гнетущее состояние одиночества, и упорно считал его временным душевно-жизненным явлением. Так продолжалось до тех пор, пока я не увидел что, а точнее кто стоит за одиночеством.

Вступление

Одиночество — страшная болезнь XXI века, которую невозможно вылечить никакими таблетками. Как и отверженность, которая рождает одиночество, оно является одной из основных причин самоубийств.

В современном мире одиночество, возможно, занимает первое место среди всех проблем эмоционального плана, как среди неверующих, так и среди верующих людей.

Одинокие люди везде. Одинокие люди на улицах и в метро. Одинокие люди в церквях. Одинокие люди в семьях. Одинокие люди в молодежных компаниях. Они в школах и на работе, среди успешных бизнесменов и влиятельных политиков, среди мультимиллиардеров и нищих. Везде есть одиночество...

Одинокого человека постоянно одолевают мысли, что он — один и никому не нужен. Одинокого человека никто не понимает. Ему кажется, что его все бросили и предали — и от этого становится еще хуже и тоскливее...

Одиночество... Что это? Просто какое-то особое состояние души или, может, что-то совсем другое, гораздо большее? Это чувство порождает мысли в вашем разуме или кто-то стоящий за ними?

Давайте разберемся в этом вместе. Давайте посмотрим, что говорит об одиночестве Библия. Давайте узнаем, какое мнение об одиночестве имеют ученые и врачи. Давайте подумаем, как помочь тем, кто страдает от одиночества, и куда им идти за помощью.

Глава первая

Рожденные для общения

Трагическая ирония жизни заключается в том, что в современном мире существует много различных возможностей для общения людей друг с другом. Сегодня можно в любой момент времени связаться разными способами с любым человеком в любой части планеты, получить доступ к любой информации. Казалось бы, возможности человеческого общения предельно расширены. Но в реальности, мы, как и прежде, продолжаем испытывать глубокое чувство одиночества. Миллионы людей в мегаполисах остаются «одинокими в толпе». Это приводит их к дополнительному стрессу, эмоциональному выгоранию и даже депрессии. Многие эксперты называют такой взрывной рост одиночества эпидемией.

Потребность в общении

Родившись в этот мир, мы очень нуждаемся в других людях — в их любви, внимании, помощи, заботе. Независимо от возраста, социального положения, национальности и пола, нам всем крайне необходимо общение, и, хотя человеческие потребности меняются с течением времени, потребность в общении остается. Мы все равно продолжаем нуждаться друг в друге.

Необходимость в принятии, понимании, безопасности и любви не исчезает с появлением новых технологий. Но что-то

незримо изменилось в нашем мире — и эта, раньше вполне нормальная и закономерная человеческая потребность, проявляющаяся каким-либо образом, в наши дни вдруг стала восприниматься как что-то лишнее, ненужное и даже отвратительное. Мы стали миром, полным нуждающихся людей, которые притворяются жесткими, самодостаточными и абсолютно самостоятельными.

В результате исследований американские социологи выяснили, что почти половина опрошенных жителей Америки чувствуют себя одиночками всегда или часто. А каждый четвертый сообщил, что редко или вообще никогда не испытывает чувства близости с членами семьи или друзьями.

Несколько лет назад Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации (Росстат) провела масштабное исследование, в ходе которого была проанализирована связь между одиночеством и уровнем доходов. Почти половина малообеспеченных респондентов сообщили, что чувствуют себя одиночками, а каждый пятый выбрал ответ «очень часто». Следует заметить, что среди людей, которые испытывают чувство одиночества больше женщин (30,2 %), а не мужчин (чуть больше 18 %). Исследование также показало, что одиночество связано с возрастом: чем старше человек, тем чаще он испытывает это состояние. По словам эксперта-социолога Оксаны Синявской, здесь участвуют как объективные, так и субъективные факторы: «У нас ранняя смертность мужчин, вдовство, да и разводы никто не отменял. Есть корреляция между возрастом, низкими доходами, особенно когда оценка субъективна, и чувством одиночества, которое связано с реальным одиночеством, а также с обрывом прежних социальных связей, что очень часто происходит при выходе с рынка труда на пенсию, даже если люди остаются в паре».

Стереотипы социальной изоляции

Ощущение одиночества вызывает цепную реакцию социальной изоляции. Мы избегаем одиноких людей, нам не очень комфортно рядом с ними. Этому способствует принятая в обществе социальная стигматизация (*навешивание социальных ярлыков*) и набор предубеждений. Вот наиболее распространенные стереотипы в отношении одиноких людей, которые мешают нам сострадать тем, кто в этом остро нуждается:

1. Вы не знаете, во что ввязываетесь и зачем вам это нужно. Они прицепятся к вам и станут навязываться.
2. Они неуклюжи, даже немного смешны и не имеют социальных навыков.
3. Должна быть причина, почему они одиноки.
4. Они говорят только о себе или о своих домашних животных.
5. Они скучные и лишены чувства юмора.
6. Они слишком чувствительны к тому, что вы о них думаете.
7. Им нужно общаться с психотерапевтом, а не с вами.
8. Они странные и немного жуткие.
9. Они завидуют вашей активной общественной жизни и множеству друзей.
10. Они толстые.

Для того чтобы избавиться от всех или нескольких стереотипов, которые вы обнаружили в себе, попробуйте спроецировать их на себя. Как бы вы себя чувствовали в подобной ситуации? Было бы вам свойственно подобное? Какие страдания причиняли бы вам аналогичные предубеждения, и готовы ли вы причинять такие же страдания другому человеку?

Вот несколько фактов, которые помогут вам разрушить некоторые из стереотипов.

1. Одиночество широко распространено, и его уровень только растет. Почти половина людей в США, Европе, России и в других странах признаются, что чувствуют себя одинокими хотя бы иногда.
2. Люди, не имеющие друзей, на которых можно было бы рассчитывать, окружают нас. В последние 30 лет количество таких людей выросло втрое.
3. Пожилые люди вовсе не самые одинокие. Доктор Джулианна Холт-Лунстад в газете *New York Times* сообщила о результатах исследования, которое охватило 3,4 миллиона человек. Оказывается, одиночество проявляется чаще всего у подростков и молодежи, на пожилых людей приходится второй пик в течение жизни.
4. Женатые люди тоже могут быть одинокими, если их отношения неудовлетворительны. Супруги старше 50 лет, чьи отношения в браке можно охарактеризовать, как неудовлетворительные, в половине случаев сообщают, что одиноки.
5. Одиноким людям свойственно скрывать свое одиночество в онлайн-сервисах. Миллениалы (*поколение людей, встретивших новое тысячелетие в юном возрасте, характеризующееся глубокой вовлеченностью в цифровые технологии*) сообщают, что используют социальные сети, когда чувствуют себя одинокими.
6. Каждый третий опрошенный сообщил, что пандемия коронавируса увеличила их одиночество.

Доктор философии, преподаватель одного из американских университетов Кимберли Куинн уверена, что реальное положение дел еще хуже, так как процент людей, испытывающих чувство одиночества, гораздо выше. Многие люди хранят свое одиночество внутри и не решаются о нем рассказать из-за опасений социальной стигматизации в качестве неудачников, своеобразного «клейма позора».

Американский писатель, поэт, режиссер и драматург, представитель так называемого «потерянного поколения» Томас Вулф однажды сказал: «Одиночество было и всегда остается центральным и неизбежным опытом каждого человека». Это может быть правдой. В наши дни также верно и то, что некоторые из нас просто испытывают одиночество время от времени, в то время как другие поглощены им и буквально находятся в плену своей ненужности.

Свидетельства

Вот несколько свидетельств людей, которым пришлось пережить одиночество.

«Будучи подростком, я была очень активной. Мне нравилось заниматься спортом, я увлекалась своей работой и постоянно принимала активное участие в жизни церкви. Я знала, что люблю Бога, и всегда хотела быть лучшей, но, несмотря на все это, я почему-то постоянно чувствовала себя очень одинокой. Мне казалось, что у меня нет друзей. Я часто думала: “Ну, почему так? Почему со мной? У каждого есть близкий друг, готовый поддержать в нужную минуту, который всегда рядом. Почему Бог не послал мне такого друга?”

Так как на моем лице постоянно была улыбка, никто и не догадывался о чувстве одиночества, которое скрывалось внутри», — вспоминает Людмила Д.

Постепенно Людмила начала замечать, как понижается ее самооценка. Ей было очень важно, как воспринимают ее окружающие, поэтому она была очень занята собой и тем, какой ужасной выглядит ее жизнь со стороны. Людмила невольно как будто возводила стену, которая не давала глазам увидеть нужды других людей. Она видела стену, осознавала, как та растет, но ничего не могла с этим поделать. Хотя с формальной точки зрения у

Люды все было хорошо — у нее была любящая семья и церковная община.

«Однажды в выходные дни молодежь из нашей поместной церкви собралась, чтобы вместе провести время. Без особого желания я согласилась тоже принять в этом участие. Однако вскоре я оказалась одна, сиротливо сидящая на скамейке в полном одиночестве. Один из старших руководителей молодежи, которого я хорошо знала и любила, увидел печаль, скрывавшуюся за моей улыбкой. Он присел рядом со мной. Тогда я открыла дверь своего сердца перед ним и рассказала, что меня беспокоит. Этот служитель внимательно слушал меня, когда я рассказывала ему о том, что у меня нет друзей», — продолжает вспоминать девушка.

Ответ служителя остался в ее памяти на всю жизнь. Он сказал: «Люда, ты должна перестать жить для себя. Пожертвуй своей жизнью ради других, и ты увидишь, какой счастливой сделает тебя Бог!»

Только после размышления над услышанным советом Людмила осознала, что сама добровольно закрыла дверь своего сердца перед другими людьми. Собственные желания и ожидания отдаляли ее от окружающих. Потребовалось немало времени, чтобы разобраться в своих чувствах...

«В этот вечер я преклонила колени и искренне взывала к Богу, — рассказывает Люда. — Я горячо молилась о том, чтобы Бог открыл мои глаза и послал мне желание помогать другим и благословлять их. Я очень просила Бога, чтобы Он сделал меня счастливой».

Вместо того чтобы думать только о себе и своих обстоятельствах, эта девушка решила начать сознательно жить ради других. Для начала Людмила вступила в борьбу с унынием, жалостью к себе, мыслями об одиночестве: «Я боролась за то, чтобы в моем сердце мог поселиться и править мир. Каждый раз, когда негативная мысль посещала меня, я представляла себе, как захлопываю перед ней дверь и не даю ей возможности управлять мною».

Но мало было бороться с мыслями. Людмила стала искать возможности активно действовать ради блага других людей. Постепенно она начала замечать вокруг себя тех, кто, как и она раньше, чувствовали себя одинокими. Они точно так же нуждались в друге, собеседнике или в какой-то помощи. Люда старалась использовать то, что у нее было, чтобы сделать жизнь другого человека лучше. Кого-то она могла подвезти на машине, кому-то привезти нужные вещи для маленьких детей. Вдобавок было то, что она могла делать всегда — молиться об этих людях. Через молитву выстраивалась устойчивая духовная связь, и со временем Людмила почувствовала, как ее стала наполнять радость. Одиночество постепенно куда-то исчезло, и теперь Люда искренне делится изменениями, которые произошли с ней. Она говорит:

«Сегодня все обстоит по-другому. Раньше я отчаянно пыталась найти друзей, и жалость к самой себе угнетала меня. Сейчас, когда я больше не фокусирую свое внимание на себе, а уделяю время тому, что несет в себе вечную ценность, я в состоянии строить дружеские отношения с теми, кто окружает меня. Бог открыл мои глаза на то, чего я не замечала ранее. Теперь мои мысли не вращаются вокруг самой себя — я сосредоточена на нуждах других людей. Я пытаюсь им помочь, и это делает меня нужной другим. Люди нуждаются во мне, и потому я перестала чувствовать себя одинокой. У меня теперь появилось много друзей и просто хороших знакомых».

Другая история произошла с Юлей К. В ее жизнь неожиданно ворвалась трагедия — внезапно умер ее муж, и все вокруг резко изменилось. После того как прошел первый шок и чувство острого горя, ей пришлось учиться быть одной после 44-х лет совместной жизни. Юля вспоминает: «Первый год после смерти любимого человека я не могла даже спать в нашей спальне. Было трудно себе одной готовить еду. Чувство одиночества иногда накрывало меня с головой, как волна паники. Это могло произойти

где угодно. К примеру, во время чьей-то свадьбы, когда я начала думать о том, какой прекрасной и радостной была моя жизнь раньше... Я постоянно возвращалась мыслями в прошлую жизнь — туда, куда уже невозможно было вернуться. Эти мысли мешали мне жить дальше, и я их просто ненавидела. Я должна была положить конец этому!»

Одиночество — это состояние, когда вы чувствуете себя отделенными от других людей. Можно быть одному и жить счастливой жизнью, а можно быть одиноким внутри толпы. Главное — внутренняя перспектива. Для Юли решением проблемы оказался стих из библейской книги — Первого послания апостола Павла к Фессалоникийцам.

В нем апостол Павел писал: *За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе* (1-е Фессалоникийцам 5:18).

Юля поняла: это требует полной отдачи и признания, весь контроль находится в руках Творца. Она вспоминает: «“Все” означает именно все. Тогда, когда я чувствую себя обделенной, когда начинаю жалеть себя, когда чувствую обиду — обстоятельства не имеют никакого значения! Я могу честно сказать: “Спасибо, Господь Иисус, за эти обстоятельства, потому что для меня в них есть только воля Божья! А Его воля это Его Слово. И все мое желание заключается в одном — исполнять волю Божью до тех пор, пока я живу! Все под Его контролем, и Он сделает самое лучшее для меня в любых обстоятельствах!”»

Благодарность стала тем спасательным кругом, с помощью которого Юля смогла выбраться из засасывающего ее болота одиночества. Конечно, иногда даже в простых ситуациях эмоции все еще берут над ней верх. К примеру, когда в магазине или на улице она видит пару, идущую рука об руку. Тогда ее снова наполняет чувство потери... Но именно тогда Юля сразу вспоминает, что благодарный человек не может одновременно жалеть себя и быть благодарным. Это становится источником силы и уверенности, когда она в них нуждается.

К сожалению, не все подобные истории имеют счастливый конец.

Ольга была замужем, и поначалу все было прекрасно, она была вполне счастлива. Но, к сожалению, все уничтожил алкоголь. Ее муж стал пить и со временем пить довольно много. Постоянная ложь, скандалы, отсутствие денег... Алкоголь разрушил мозг мужа полностью — постепенно и незаметно для него самого. С ужасом Ольга смотрела, как водка уничтожает любимого человека, спортсмена, художника. Точку в их отношениях поставила пьяная измена мужа. В результате все, что у нее осталось — разрушенная жизнь, двое детей и множество бытовых проблем матери-одиночки.

Однажды осенью, во время поездки в трамвае, Ольга встретила там выпившего мужчину, который пытался завязать с ней разговор, хотя она и не желала с ним общаться. Мужчина был настойчивым, но корректным, и, несмотря на отвращение Ольги к пьяным, они все-таки разговорились. В итоге обменялись телефонами, а потом встретились в кафе. Он влюбился безоговорочно и сразу, Ольга чувствовала к мужчине симпатию, но, как ей тогда казалось, скорее принимала его любовь, а не любила сама. Дети приняли папу Сережу как друга. Сын смирился не сразу, но потом тоже подружился с отчимом. Ольга расцвела и чувствовала, что жизнь снова возвращается...

Но вдруг — новый удар судьбы! Инфаркт. Врачи вытащили мужа «с того света», но ненадолго. После месяцев боли и мучений он умер. В 37 лет. Только тогда Ольга поняла, как любила этого человека. Теперь, по ее собственным словам, жизнь стала совершенно пустой и бессмысленной. Пока дети были с ней, они наполняли ее жизнь хоть каким-то смыслом и давали силы жить, но теперь у них свои семьи и своя жизнь. Ольга же ушла в работу, спорт и заботу о внуках. О собственном счастье даже и не думает, уже и не надеется, что счастье еще придет в ее жизнь...

Три измерения одиночества

Одиночество проявляется в трех измерениях, и все три необходимы, чтобы чувствовать себя полностью включенным в социальные связи.

Первое измерение — это близкие связи, которые касаются второго человека, которому мы можем по-настоящему доверять, кого считаем подлинно близким.

Второе измерение — отношения, включающие в себя дружбу или наличие людей, с которыми можно просто поговорить или иногда вместе пообедать.

Третье измерение — коллективные связи, что непосредственно относится к нашей потребности в обществе, в важности принадлежать к чему-то большему, чем мы сами.

Все эти потребности находятся в самой глубине нашей личности. Если все три измерения не удовлетворены, мы непременно будем чувствовать себя одинокими. К примеру, даже находясь в крепком браке и имея друзей, мы будем жаждать близости и чувства принадлежности.

Конечно, мы все испытываем нечто подобное время от времени. Проблемой это становится тогда, когда одиночество приобретает хроническую форму. В этом случае оно также пагубно влияет на наше психическое и физическое здоровье. К примеру, в 2018-м году премьер-министр Тереза Мэй впервые в истории Великобритании учредила пост министра по вопросам одиночества для решения этой проблемы на общенациональном уровне.

Как выйти из одиночества

Способов выйти из одиночества много. Давайте посмотрим на несколько простых решений, которые могут усилить ваше чувство нужности и помогут с чего-то начать.