

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
Глава 1. Что же такое Одиночество? И почему оно не равно свободе?	11
Глава 2. Перевернутый мир сильных женщин и слабых мужчин	23
Глава 3. Эпоха цифровых технологий и иллюзия социальных связей	35
Глава 4. Потеря смысла, или культура всеобщего упрощения и бездействия	49

Глава 5. Нарциссический спектр, эгоизм в расцвете сил, или как нам навязывают маниякальность как норму	57
Глава 6. Потеря коммуникативных навыков и дефицит живого общения	67
Глава 7. Отсутствие духовной опоры, или почему люди разучились верить	77
Глава 8. Психосоматика одиночества. Что болит у одиноких?	93
Глава 9. География одиночества: как мир по-разному справляется с тишиной внутри	121
Глава 10. Одиночество эмпатов	131
Глава 11. Одиночество Нарциссов	145
Глава 12. Искусственный интеллект. Одиночество среди роботов	157
Глава 13. Вынужденное одиночество в эмиграции	167

Глава 14.	
Одиночество успешных людей	177
Глава 15.	
Одиночество после расставания. Непрожитые привязанности	187
Глава 16.	
Материнское одиночество	199
Глава 17.	
О дружбе и одиночестве	209
Глава 18.	
Одиночество в искусстве	219
Глава 19.	
Что с этим всем делать? Как выбраться из замкнутого круга разрушительной Эпидемии Одиночества?	229
Заключение	237
Практика	243
Упражнения к Главе 2	244
Упражнения к Главе 4	251
Упражнения к Главе 5	257
Упражнения к Главе 6	260
Упражнения к Главе 7	268
Упражнения к Главе 15	273
Упражнения к Главе 19	278

ВСТУПЛЕНИЕ

Перед вами книга, которую было невозможно не написать, после того как я в 2025 году проехала со своими лекциями об Эпидемии Одиночества по городам нашей прекрасной страны и поняла, что в реальности вопрос стоит даже острее, чем нам об этом говорит удручающая мировая статистика.

Вы знали, что, по данным переписи населения 2020—2021 годов, домохозяйств, состоящих из одного человека, в два раза больше, чем семей, а в 2024 году число одиноких людей в РФ составило более 40%? А как вам пугающая статистика разводов: в 2024 году на 100 браков было зарегистрировано 73 развода!

Хотя на самом деле одиночество — это ведь не отсутствие штампа в паспорте и даже не отсутствие постоянного партнера, друга или подруги. Одинокие люди очень часто окружены другими такими же одинокими, только главная проблема современного общества заключается в том, что в нем очень поощряется носить на лице маску «счастья и успеха», чтобы никто не узнал, как вашей душе на самом деле одиноко.

Вспомните, когда последний раз вы честно и открыто разговаривали с кем-то, не пытаясь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле?

А сами с собой вы бываете честны? Или тоже уговариваете себя, что все хорошо, пока тело не начнет кричать: *«Пора что-то менять в жизни!»*?

Одиночество — это не только психологическое, но и опасное медико-социальное явление. В современном мире примерно каждый четвертый человек испытывает постоянное чувство одиночества.

У большинства из нас в XXI веке одна на всех выученная болезнь — мы совершенно не умеем взаимодействовать с себе подобными, мы имитируем жизнь, успех, счастье. Мы стали профессионалами в притворстве и совершенно разучились быть чувствительными, открытыми, неидеальными, уязвимыми и настоящими.

Вспомните произведения русской классической литературы — мужчина мог позволить себе залиться слезами: у Льва Толстого в романе «Война и Мир» плакал Кутузов, плакал князь Андрей; у Достоевского вообще все плакали и открыто выражали свои искренние эмоции — чего стоит один Рогожин в «Идиоте» или Алеша в «Братьях Карамазовых». Люди раньше говорили открыто с другими людьми о своих мыслях и чувствах, и это не считалось чем-то постыдным.

А что происходит сейчас? Красивые посты в соцсетях с наигранным счастьем, а внизу сотни лицемерно-поздравляющих или откровенно завистливых комментариев. К чему свелось общение человека с человеком? К пустоте и полному душевному одиночеству.

Мы боимся быть нелюбимыми настолько, что даже не пытаемся любить.

В этой книге мы вместе с вами попробуем разобраться в первопричинах и последствиях такой непрустой

ситуации, в том, кому это на руку, и, наконец, попробуем найти способы выхода из эпидемии. Обещаю поделиться всем, что знаю, и постараться помочь, насколько могу.

Вы со мной?

Глава 1.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ
ОДИНОЧЕСТВО?
И ПОЧЕМУ ОНО
НЕ РАВНО СВОБОДЕ?

Если вы проснулись с утра и никто не принес вам чашечку кофе в постель — это еще не одиночество, смею вас уверить.

Помните, как у Пушкина: *«...чужой для всех, ничем не связан...»* Для Онегина одиночество — лишь форма усталости от светской суеты, чрезмерного общения, путь отчуждения от многолюдного общества.

Или вспомним Каренину у Толстого: *«Она чувствовала себя одинокой, совсем одинокой среди всего мира...»* Здесь одиночество как глубинное ощущение неприятности и непонятости, боль невысказанности при всем, казалось бы, разнообразии ее светского окружения.

Чехов в «Тоске», например, описывает одиночество как отсутствие сочувствия к старому извозчику... А у моего любимого Достоевского и вовсе огромное количество оттенков одиночества: от чувства изоляции и конфликта с целым миром до потери смысла и ориентира в жизни, духовного и морального кризиса.

В целом русская литература воспринимает одиночество скорее не как что-то негативное, не как слабость, а как внутреннюю трагедию и путь испытаний, часто — как путь к истине, глубокому пониманию себя и этого мира.

Но все эти герои терзались и мучались, анализировали и рефлексировали, страдали и искали выход.

А что происходит в наше время?

«Не нужно усложнять», «жизнь — для удовольствия», и вот уже муравей из басни про стрекозу и муравья постепенно стал «душлилой» и отрицательным героем, а стрекоза — примером для подражания миллионов. Зачем трудиться, если можно жить весело и беззаботно и желательнее за чужой счет? Никто не думает о последствиях праздности.

Не нравится Петя? Долой Петю. Найду Васю.

Надоел Вася — не страшно, найду Ашота.

Та же картина и на мужской стороне. Бесконечная красочная вереница Маш, Даш и Наташ, а итог один.

После череды бессмысленных ротаций неизбежно наступает тотальное разочарование в мужском или женском роде, и тогда начинается пора настоящего одиночества.

Пора полной эмоциональной изолированности, неумения выстраивать тесные доверительные отношения с партнером, внутренней пустоты, ощущения ненужности и даже небезопасности, так как список наших базовых потребностей включает в себя взаимодействие с другими людьми и, как бы банально это ни звучало, любовь.

Это явление сейчас приобрело воистину трагические масштабы.

Одиночество современного человека переросло в настоящую эпидемию XXI века и является уже не просто психологическим состоянием, а, по признанию ВОЗ, прямой угрозой для общественного здоровья.

Парадокс заключается в том, что мы с вами никогда не имели столько социальных связей, как сейчас, но при этом никогда не были так катастрофически оторваны друг от друга эмоционально. Никогда еще наши связи не были столь поверхностны и наиграны. Никогда ниточки, связывающие людей, не были настолько тонки, как сейчас.

Давайте я сразу оговорюсь про исключения из общего правила и скажу, что на земле действительно существует 1-2% людей, которые **комфортно себя чувствуют в полном одиночестве**.

1. Это монахи-отшельники, которые общаются напрямую с Богом и таким образом никогда не чувствуют себя одинокими.
 2. Это люди с антисоциальными психическими расстройствами, которые в силу своего диагноза не могут взаимодействовать с другими людьми или осознать степень своего взаимодействия с окружающим миром или изоляции от него.
 3. И, наконец, самая малочисленная категория — это люди, которых я называю «граждане мира», интеллектуально и духовно настолько неординарные, что они находятся как бы *над* общей массой человечества. Они понимают и осознают свое «одиночество» и «особенность», но не тяготеют этим, обладая, как правило, обширнейшими библиотеками, фильмотеками, коллекциями произведений искусства, богатейшим жизненным опытом и внутренним миром и не имея потребности в тактильном и вербальном контакте с себе подобными...
-

Если вы не относите себя к категориям, описанным выше, но декларируете при этом, что вам «нравится одиночество», у меня для вас не очень хорошие новости.

Вы врете. И себе, и окружающим.

Человеку нужен человек.

Человек — существо коллективное. И социальное взаимодействие — это наша с вами базовая потребность.

Семья — важнейший элемент в жизни любого человека с самого рождения, и именно от структуры и особенности семьи будет зависеть огромная часть формирования нашей психики, базовых черт характера, основных навыков и будущего в целом.

В современном мире одиночество возникает не только из-за отсутствия связей, но из-за ложного представления о свободе, которое так активно нам всем навязывается и поощряет тотальное разъединение людей.

Новые поколения выросли на культуре личных границ, автономии, «жизни для себя», и это, несомненно, очень важно, особенно если мы говорим, например, о помощи людям в абьюзивных союзах или в ситуации нездоровой жертвенности. Но в какой-то момент эта свобода стала серьезным препятствием на пути к обычным человеческим радостям. Отстаивая свою свободу, мы потихоньку стали забывать о душе. Она превратилась в одиночную камеру, обставленную по последнему слову индивидуализма.

Современная свобода — это не просто «делаю, что считаю нужным». Это еще и «я никому ничего не дол-

жен». Подменив понятие свободы, нам подменили и само понимание человеческих отношений.

«Не философы, а ловкие обманщики утверждают, что человек счастлив, когда может жить сообразно своим желаниям: это ложно». Марк Туллий Цицерон, I век до н.э.*

Но человек XXI века нередко воспринимает свободу как отказ от всех обязательств, бегство от боли, ответственности, компромиссов.

Мы стали бояться зависимости, даже той, что называется любовью. Стали бояться вовлеченности, потому что она требует уступок, требует от нас труда.

И в этом искаженном понимании свободы расцветает нездоровый эгоизм, неизбежно порождающий одиночество.

Фрейд говорил, что человек движим бессознательными желаниями — и чаще всего разрушительными. Современное общество говорит: *«Следуй за своими желаниями», «Ты никому ничего не должен», «Люби себя прежде всех».*

Эти послылы полезны, когда мы говорим о восстановлении разрушенного самоуважения, но становятся опасными, когда превращаются в абсолютизированное «Я», которое не способно ни слышать другого, ни быть рядом, когда трудно.

Когда свобода сводится к бесконечному следованию своим желаниям, человек становится рабом своего эго. Такое «Я» начинает требовать от мира идеального партнера, постоянного комфорта, эмоциональной безопас-

* Цицерон, М. Тускуланские беседы / М. Цицерон; пер. с лат. М. Л. Гаспарова. — Москва: ФТМ, 2017. — 264 с.

ности на 100%. И если кто-то не соответствует требованиям — он просто исключается, легко вычеркивается как лишний элемент в избыточной системе. Отношения становятся временными, поверхностными, а глубокая привязанность — пугающей.

Ф.М. Достоевский в романе «Братья Карамазовы» устами Ивана в диалоге с Алешей утверждал, что человек — существо, которому надо преклоняться. Он не выносит абсолютной свободы, потому что тогда остается один...

В этом парадоксе кроется простая истина: мы жаждем независимости, но одновременно боимся быть одни. Мы хотим быть понятыми, но не готовы слышать других. Мы хотим любви, но не хотим работать над собой. Так одиночество становится нашей расплатой за эгоцентричную свободу, где «Я» — центр вселенной, а другие — лишь декорации к вашей пьесе.

Сейчас на меня набросятся любители свободы и начнут упрекать в патриархальности взглядов, корить за отклонение от мейнстрима о раскрепощении и освобождении всех и вся от ненужных страхов и границ, и так далее.

Не спешите. Я люблю свободу не меньше вас. Но только не ту, которую вам пытаются продать с экранов ваших гаджетов.

Что же такое зрелая свобода? Она живет только внутри человека. Это свобода от глупых иррациональных страхов. Свобода быть собой, не выпячивая это перед носом у других. Зеленые волосы и серьга в носу — это не про свободу, а про серьезный внутренний протест и внешний крик, пытающийся его заглушить.