

Содержание

Предисловие.....	7
Введение. Одиночество — это разлука с любовью	11

Часть I

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ОДИНОЧЕСТВОМ.....	21
Глава 1. Не путайте одиночество и уединение	23
Глава 2. Как мы бежим от одиночества	37
Глава 3. Что делать, когда вам одиноко	53

Часть II

КАК ПОНЯТЬ ОТКЛЮЧЕННОСТЬ	67
Глава 4. Желание ни с кем не сливаться.....	69
Глава 5. События, которые нас ранят	83
Глава 6. Убеждения, которые не дают нам двигаться дальше	101
Глава 7. Привычки, которые укрепляют наше одиночество.....	121

Часть III

КАК ОСТАВАТЬСЯ ВКЛЮЧЕННЫМ	139
Глава 8. Как изменить историю эго	141
Глава 9. Как углубить нашу подключенность к любви ...	159
Глава 10. Как углубить нашу связь с другими людьми	179

Заключение	199
Понравилась ли вам эта книга?.....	201
Об авторе	203

Предисловие

В 2015 году я справился с депрессией, но мне не удалось быстро обрести уверенность в себе при знакомстве с людьми. Если вы читали мою автобиографическую книгу «Эмоциональный дар» (The Emotional Gift), вам известно, что я несколько раз пытался выстроить деловые отношения с предпринимателями и эти попытки оказались неудачными. Переживания по этому поводу пробудили во мне такой стыд, какого я прежде никогда не испытывал. Поэтому, когда в конце 2017 года я решил выйти в свет после двухлетнего перерыва, я ждал этого события с нетерпением и тревогой. Часть меня жаждала воссоединения с другими людьми. Но в глубине души притаился навязчивый страх: а вдруг я познакомлюсь с кем-то, кто снова меня ранит? Если бы я не страдал от одиночества и скуки в отсутствие общения с людьми, я бы, наверное, и вовсе не решил бы куда-то выходить и с кем-то знакомиться.

Жизнь неизменно полна чудес. Чем сильнее ты хочешь, чтобы чего-то не случилось, тем чаще мироздание подкидывает тебе это — развивайся, учись преодолевать! Я совсем не ожидал, что первым человеком, с которым я познакомлюсь, станет Пэт — так похожий на Джеймса, моего школьного друга, бросившего и предавшего меня. Пэт выглядел как Джеймс. Такие же очки, тот же оттенок загорелой

кожи... Они, конечно, не близнецы, и характеры у них разные. Но когда я впервые пожал руку Пэту, перед моим мысленным взором возник Джеймс, которого я давно стер из памяти, потому что вспоминать о нем было больно.

Поначалу я не слишком об этом задумывался. Люди ведь часто ходят друг на друга, правда? Поэтому я отмахнулся от этой мысли. Но, пообщавшись с Пэтом несколько месяцев, я почувствовал, как в душу вновь закрадывается страх, что меня бросят и предадут. Я беспокоился, тревожился и даже сердился, если Пэт отвечал на мои сообщения только через несколько дней или не выполнял обещаний. И тогда я понял, что у мироздания на меня другие планы.

Именно те, кто сильнее всего
вас ранит, больше других помогают
вам расти.

Мироздание старалось помочь мне отпустить болезненные воспоминания, за которые я так долго цеплялся. Благодаря новой дружбе — с Пэтом — мне давали шанс пересмотреть прошлое и разобраться с проблемами, возникшими в отношениях с Джеймсом. Мой горький опыт мешал мне оставаться открытым и искренне общаться с людьми, которые мне небезразличны. Это лишало меня возможности получать и дарить любовь. А без нее я был обречен на одиночество.

Итак, мне предоставлен выбор: оставаться жертвой собственного прошлого или же освободиться, расти, быть любящим человеком — ведь я знаю, что я такой. Я выбираю второе. И здесь начинается мой путь: я должен не просто выяснить, как мне установить с другими глубокую связь, но и, что важнее, научиться устанавливать более глубокую связь с самим собой. Я хочу устранить все препятствия, которые заставляют меня закрывать сердце для других людей. Так родилась эта книга.

Это самая трудная книга из всех, что я до сих пор написал. Я приступил к ней в августе 2018 года, но долго не мог продвинуться. И только в ноябре 2019-го, когда один мой друг предложил мне побыть одному в парке, я понял, что мне необходим более духовный подход. Работа над книгой была для меня очень поучительной. Я пролил немало слез, пересматривая опыт прошлых лет. Это помогло мне понять, что, хотя сейчас я отношусь к себе с большим сочувствием и на многое смотрю вполне здраво, в отношениях с людьми я все еще остаюсь жертвой. Здесь пока еще есть большое поле для развития, и я благодарен за то, что мне дан такой шанс — учиться и писать об этом.

Как и в других моих книгах, большинство изложенных соображений и озарений возникли на основе моих собственных переживаний и наблюдений. Имена людей, которых я упоминаю, изменены, чтобы они остались неузнанными. Я пишу максимально просто. Если вы ждете какой-то методики, чего-то сложного или основанного на тщательных изысканиях,

эта книга может вам не подойти. Она скорее для тех читателей, кто предпочитает рефлексировать и учиться на чужом опыте.

Наконец, я хочу отдельно упомянуть моих читателей, которые делились со мной тем, как им одиноко и что им — как и мне — хотелось бы испытывать более глубокое родство душ с другими людьми. Эта книга написана именно для вас!

С большой любовью,
Юн Кан Чэнь
Сингапур, 2020

Введение

Одиночество — это разлука с любовью

Если вам одиноко, это не потому, что рядом с вами нет единомышленников и вам не с кем играть. Это потому, что вы отдалились от истинного себя.

Абрахам Хикс

Эми, не пользующаяся успехом в школе девочка, настолько резка и недоброжелательна, что никому не нравится с ней общаться. Опубликовав что-нибудь в соцсетях, она с нетерпением ждет лайка или комментария, но не получает ни одного. Она часто сравнивает себя с другими блогерами и задается вопросом, почему они популярнее ее. Увидев в соцсетях фотографии со дня рождения Белль, Эми почувствовала себя лишней и отвергнутой одноклассниками, ведь ее на праздник не пригласили.

А вот Кэнди получила приглашение, но застенчивость мешала ей завязать с кем-нибудь разговор на вече-

ринке. Единственная подруга Кэнди, Белль, была так занята, развлекаая гостей, что у нее не нашлось времени поболтать. Остальные вовсю веселились, беспрерывно общались, то и дело заливаясь смехом. Кэнди же чувствовала себя не в своей тарелке. Ей казалось, что она тут чужая. Несмотря на то что вокруг было много людей и она была с ними вежлива и дружелюбна, ее не покидало чувство, что она отличается от других.

Когда вечеринка закончилась, мама Белль принялась за уборку, а именинница уже не могла сдержать слез. Рядом не было человека, которого она больше всего хотела бы видеть в свой день рождения, — ее отца. Он опять уехал в командировку. У Белль много друзей, но ни с кем из них у нее нет душевных отношений. В компании она всегда делает вид, что всем довольна, неизменно старается быть в хорошем настроении, потому что не хочет, чтобы ее отталкивали. С малых лет мама учила Белль: «Никто не станет общаться с человеком, который жалуется и ноет». Ее воспитали так, что она уверена: нельзя показывать друзьям свою уязвимость. Никто не знает, каково ей на самом деле, даже родители. Она тоже одинока.

Мама Белль, Дэнни, — идеальная домохозяйка. Со стороны семья выглядит безукоризненно: любящая пара с умненькой дочкой и красивым домом — но на самом деле брак Дэнни переживает не лучшие времена. Ее муж Итан часто ездит в командировки, последние несколько лет всегда работает допоздна. Он почти не бывает дома. Но даже если Итан дома, он ведет себя холодно и отстраненно, они редко разговаривают по душам, как бывало прежде. Дэнни

чувствует, что Итан пренебрегает ею. Она не может понять почему. Она делает все, чтобы угодить мужу, однако он этого, кажется, совсем не ценит. Тяжелее всего Дэнни по утрам, когда Белль уходит в школу, а она остается совсем одна в большом пустом доме, наедине со своим воображением. Она подозревает, что у Итана есть любовница, но предпочитает не задавать ему вопрос напрямую, чтобы не разрушить то, что осталось от их отношений. Дэнни не хочет, чтобы о ее тревогах узнал кто-то из друзей, ей претит выглядеть жалкой или хоть чуточку несовершенной. Она не желает разрушать имидж идеальной семьи, который выстраивала на протяжении стольких лет.

Итан — предприниматель, и в последнее время дела его идут неважно. Последние пару лет он сделал очень много для того, чтобы найти новых клиентов и спасти свой гибнущий бизнес. Временами предпринимателям тоже бывает одиноко. Хотя у Итана есть подчиненные, они редко обсуждают с ним что-то помимо работы. Как начальник, он должен принимать все решения, а подчиненные порой не видят картины целиком и не понимают, почему он ведет бизнес именно так. Еще Итан чувствует, что не может рассказать о своих неурядицах ни жене, ни друзьям. Они далеки от бизнеса, и он думает, что они не сумеют понять трудностей, с которыми ему приходится справляться. А главное — он не хочет разочаровать Дэнни. С самого рождения Белль она не работала. Он твердо намерен оставаться единственным добытчиком в семье. Итан уверен, что будет чувствовать себя никчемным мужчиной, недостойным

своей супруги, если не сможет обеспечивать семью. Он находится в постоянном напряжении, разочарован в самом себе, и ему трудно открыться Дэнни и поговорить с ней.

За много миль отсюда, в другом штате, живет 70-летний Фабиан, отец Итана. Жена Фабиана скончалась, и он уже пять лет живет один. Его единственный ребенок, Итан, давно с ним не связывался, и Фабиан тоже не хочет звонить первым, потому что их отношения оставляют желать лучшего. Фабиан всегда относился к Итану скептически и знает, что сыну не нравится с ним общаться. Но он не может не критиковать Итана, потому что все еще возлагает на своего единственного отпрыска большие надежды. Фабиан живет один и чувствует себя изолированным, отрезанным от общества. Единственные люди, с которыми он разговаривает, это шапочные знакомые в продуктовых магазинах и официанты в ресторане, где он обедает в одиночестве. Его главный компаньон — телевизор.

Возможно, вам одиноко,
но вы не единственный.

Одиноко бывает всем, и неважно, подросток ли вы, взрослый профессионал или пенсионер. Неважно, состоите ли вы в браке, встречаетесь с кем-то или у вас нет партнера, неважно, окружают ли вас люди или вы один, неважно, знамениты вы или нет, —

порой одиноко бывает всем, если мы отдаляемся от своей духовной сущности.

С точки зрения духовности мы есть любовь. Наша истинная сущность — сущность любви. Мы неотделимы от любви. Нас самих и других людей тоже ничто не разделяет, потому что мы одно целое. Мы всегда соединены благодаря этому универсальному источнику любви. Любовь всегда живет в нас и вокруг нас.

Однако с психологической точки зрения наше восприятие и убеждения могут прервать эту тесную связь и заставить нас отключиться от источника любви, который всегда находится внутри нас. Когда Эми *думает*, что людям не нравится с ней общаться, она отключена от этого источника. Когда Кэнди *думает*, что она изгой, она отключена. Когда Белль *думает*, что отец любит работу больше, чем ее, она отключена. Когда Дэнни *думает*, что муж ей изменяет, она отключена. Когда Итан *думает*, будто никто не поймет, что ему приходится выносить, он отключен. Когда Фабиан *думает*, что сын не желает с ним разговаривать, он тоже отключен от этого источника.

Правда ли то, что вы думаете, или нет, как только вы *поверите* в ту историю, которую рассказывает вам это, — в историю о том, как вы оторваны от других людей, — произойдет отключение от источника любви в вашей душе и вы почувствуете одиночество.

Любовь всегда кроется в нас самих

Большинство людей думает, что любовь приходит извне. Мы считаем, что мы одиноки потому, что нам не хватает любви. Поэтому мы уверены, что будем чувствовать себя не такими одинокими, если будем получать любовь, внимание или дружескую поддержку от кого-то еще. Правда заключается в том, что любовь всегда доступна нам, ведь она кроется у нас внутри.

Когда мы страдаем от одиночества,
дело не в нехватке любви.
Дело в том, что мы отключены
от любви.

Отключенность не означает, что любовь нам недоступна. Все наоборот. Это мы недоступны, неспособны воспринимать любовь, которая живет у нас в глубине души. Мы уделяем так много внимания нашим внутренним монологам, что захлопываем дверь перед любовью и перекрываем внутренний поток любви и тепла. Наши тела мерзнут и съеживаются.

Для иллюстрации этой мысли позвольте мне использовать аналогию. Когда электроприбор отключают от розетки, мы больше не можем им пользоваться. Это не означает, что электричества нет, что оно недоступно. Это означает лишь, что прибор отсо-

единен от источника электричества. Нам требуется вновь воткнуть вилку электроприбора в розетку, чтобы появился электрический ток, тогда прибор снова заработает. Подобным образом, когда вам одиноко, вы отключены от источника любви, но это не значит, что любви нет. Любовь всегда доступна вам, это неизменно. Вам только нужно вновь подключиться к той любви, что живет у вас в душе.

Искать любовь в ком-то другом — это как отправиться к человеку домой и подключиться к сети там. Да, вы можете использовать электричество в доме другого человека, *если он вам это позволит*. А что, если его нет дома? Что, если он даже не подозревает, что у него есть источник электрического тока, и не может осознанно дать вам то, чего вы желаете? Не легче ли пользоваться электричеством в вашем собственном доме? В конце концов, к нему у вас есть непосредственный доступ.

У всех нас общий источник любви, точно общая сеть электроснабжения в наших домах. Все, что есть у других, есть и у нас в душе. А если это не так — как, по-вашему, подпитываются люди, которые дарят вам свою любовь и внимание? Когда нас охватывает чувство одиночества, лучше всего снова подключить собственную вилку к розетке и вновь подсоединиться к собственному внутреннему источнику любви.

Об этой книге

Друзья могут дарить нам свою любовь и поддержку. Но эта книга не о том, как обзавестись друзьями или как лучше выстраивать отношения с другими людьми. Эта книга прежде всего о том, как устранить психологические препятствия, которые мешают нам чувствовать единство и связь с другими людьми. Она о том, как сместить фокус внимания, переключиться с ментального на духовное. Изменяя или стирая те истории, что рассказывает нам эго, мы становимся ближе к той любви, которой нам предназначено быть.

Содержание этой книги не поможет вам избавиться от одиночества, но, возможно, вы сумеете принять его и совладать с ним, когда оно придет к вам. Уединение может быть полезным для духовного роста, но люди нередко путают его с одиночеством. Поэтому вначале я хочу обсудить разницу между уединением и одиночеством. Вы узнаете, чем может быть вызвано чувство одиночества, и поймете, к каким хитростям вы прибегаете, чтобы избежать его. Глава 3 поможет осознать глобальный смысл одиночества и выяснить, почему это чувство не должно вас пугать. Мы также поговорим о том, что делать, когда вам одиноко.

В части II книги мы углубимся в причины нашей продолжающейся разьединенности. Мы сосредоточимся на структуре истории, которую использует эго, чтобы мы продолжали оставаться отключенными от любви и от других людей. В части II мы также поговорим о нашем прошлом опыте, убеждениях

и привычках, чтобы понять, как они встраиваются в повествование, выстраиваемое эго.

И наконец, в части III книги вы найдете вопросы, которые помогут вам заняться самоанализом и переписать истории вашего эго. Природа любви — то, что она собой представляет, и то, чем она не является, — показана с духовной точки зрения; вы увидите, как можно практиковать уединение, чтобы укрепить свою связь с любовью. После погружения в глубины мы заканчиваем книгу призывом взглянуть на вещи шире. В последней главе вы узнаете, что можно предпринять, чтобы успешнее выстраивать отношения с другими людьми с позиции любви и духовности.

Итак, давайте для начала разберемся, в чем разница между уединением и одиночеством.

Часть I

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ОДИНОЧЕСТВОМ



Глава 1

Не путайте одинокчество и уединение

*Одинокчество и уединение — разные вещи.
Уединение лучше для нас, потому что оно
не подразумевает одинокчества*.*

Элиф Шафак.
Сорок правил любви

Проработав два года репетитором, я начал ощущать, что нахожусь в изоляции. Хотя мне нравится работать одному и я наслаждаюсь свободой, которую дает моя работа, это все же повлияло на мою социальную жизнь. Друзья сейчас почти не выходят со мной на связь, потому что когда они свободны, у меня обычно уроки.

Поначалу я думал, что мне станет намного лучше, если я возьму инициативу на себя и начну сам связываться с друзьями. Но попробовав пообщаться с некоторыми из них, я понял, что мы постепенно отдалились друг

* Пер. с англ. Людмилы Володарской.

от друга из-за выбора, который сделали. Я работаю на себя, а большинство друзей — на разные корпорации. Я не женат, а большинство из них состоят в браке и у них есть дети. Друзья не понимают, чему я посвятил себя как автор и почему решил писать книги. С другой стороны, я не могу в полной мере понять, каково это — быть родителем, и у меня больше нет тех проблем, с которыми им приходится иметь дело, работая в какой-нибудь организации.

А главное — оправившись от депрессии, я стал другим человеком. Теперь я иной и психологически, и духовно. Мои приоритеты, ценности и интересы изменились радикально. Когда я встречаю тех, с кем был раньше близок, то не чувствую прежней близости и понимаю, что мне придется найти новых друзей.

Поэтому в конце 2017 года я снова начал выходить в свет, чтобы познакомиться с единомышленниками. Я пытался влиться в группы людей, чьи интересы схожи с моими. Поначалу было здорово, но вскоре стало казаться, что мне чего-то не хватает. С большей частью этих людей я все же не ощущал той глубокой связи, о которой мечтал. А некоторые из тех, к кому я чувствую душевную привязанность, вроде бы не заинтересованы в сближении со мной.

Одиночество — это дорога,
по которой нам приходится идти
без попутчиков. Проблема нашей
внутренней отключенности не может
быть решена внешними связями.

Я пытался найти ответ еще два года и наконец осознал, что чувство одиночества не объясняется тем, что у нас недостаточно внешних связей. Это результат внутренней отключенности. Нам одиноко, потому что мы потеряли связь с внутренним источником любви и изобилия. Прежде всего мы оторваны от самих себя, от своей истинной сути. В свою очередь это приводит к тому, что мы чувствуем разобщенность с другими людьми.

Большинство из нас ошибочно полагают, что, общаясь с окружающими, мы найдем больше друзей или встретим родственную душу, и тогда наше чувство одиночества рассеется. Но это не работает, потому что причина нашего одиночества не в том, что мы одни. Мы чувствуем себя одинокими из-за нашего неутолимого стремления к глубокой связи и идеальным отношениям. Поэтому, даже когда рядом с нами есть любящий и поддерживающий друг или партнер, мы все равно бываем разочарованы, потому что сосредоточиваемся на том, чего в наших отношениях не хватает. Наша оторванность от других людей вторична по отношению к пустоте, которую мы ощущаем внутри. В лучшем случае люди могут

временно избавить нас от одиночества. Но это чувство вскоре вернется, если никуда не денется наша внутренняя отчужденность.

Быть одному или чувствовать себя одиноким?

Быть одному — не то же самое, что чувствовать себя одиноким, хотя эти понятия легко спутать. Прежде всего здесь есть разница между «чувствовать себя» и «быть». Чувство одиночества — это ощущение недостатка, нехватки чего-то. Вы чувствуете, что в вашей жизни чего-то или кого-то недостает. Вам кажется, что до вас никому нет дела, никто вас не понимает, не поддерживает и никто не испытывает того, что испытываете вы. Это также чувство разобщенности, отключенности, изолированности, оторванности и желание получить больше. Чаще всего это ощущение одиночества возникает из-за ваших мыслей и убеждений. Что же касается уединения — это просто состояние, когда вы находитесь наедине с собой и вглядываетесь в себя. Эти состояния не исключают друг друга.

Вы можете быть один и совсем не чувствовать себя одиноким — и можете чувствовать себя очень одиноким, даже когда вокруг множество людей.

Например, когда вы медитируете, то можете физически находиться в одиночестве и при этом ощущать прочную связь с самим собой, с окружающими вас людьми и со всем миром. Вы также можете путешествовать в одиночку и находить в этом великую свободу и радость. Уединение может помочь нам проанализировать и прожить свои эмоции, лучше познакомиться с самими собой и углубиться в свою духовную сущность. Оно может быть прекрасным, особенно если это ваш собственный выбор.

Но в то же время даже те, у кого есть муж или жена, молодой человек или девушка, не защищены от одиночества. В браке или в отношениях тоже может быть одиноко, если не хватает эмоциональной связи с партнером. И когда мы окружены людьми, то не всегда чувствуем себя частью этой группы. Бывает еще хуже: когда нас окружают другие люди и при этом мы видим, что никто из них нас не понимает. Это лишь напоминает нам о том, насколько мы здесь чужие.

Часто нас беспокоит не то, что мы одни, а то, как, по нашему мнению, будут воспринимать нас другие, когда мы одни. Чем-то можно заниматься в одиночку, например смотреть кино или обедать, однако нам бывает неловко, когда мы делаем это в публичных местах, потому что боимся осуждения. Когда мы у всех на виду занимаемся чем-то в одиночку, то выглядим как неудачники, у которых нет друзей. Даже если приходится при всех обедать одним, мы достаем мобильные телефоны и делаем вид, будто заняты работой, или же шлем кому-нибудь сообщения,

чтобы окружающие осуждали нас не так сильно, как мы себе вообразаем.

Ощущение одиночества возникает из-за нашего собственного представления, что быть одному недостойно. Мы уверены, что быть одному плохо или менее желательно, чем быть участником группы или иметь пару. Поэтому, когда мы в одиночку идем по улице и видим парочку влюбленных или группу людей, то осуждаем себя и хотим, чтобы рядом с нами кто-то был, чтобы мы не чувствовали, будто нам чего-то не хватает. Однако тут есть один нюанс. Мы чувствуем себя одинокими не потому, что одни. Всею виной наше негативное восприятие пребывания в одиночестве. Если вы одни и вам комфортно — это уединение. Чувство одиночества появляется только тогда, когда вас не устраивает то, что вы одни.

Как мы приучаемся бояться и стыдиться того, что одни

Однажды моя ученица Джейд спросила меня:

— Вы женаты?

— Нет, холост, — ответил я.

— Как печально! — воскликнула она.

Я был ошеломлен ее бурной реакцией и подумал про себя: «С каких это пор принято сочувствовать, если кто-то не женат?»

С юных лет я всегда был скорее интровертом. Мне нравится проводить время наедине с собой и делать все по-своему. Когда я один, мне комфортно. Собственно говоря, это придает мне сил, благодаря этому я подзаряжаюсь. Поэтому я спросил Джейда, почему она считает, что быть неженатым столь печально. Она ответила, что ее родные постоянно твердят, что ей нужно выйти замуж. Они говорят, что если она не выйдет замуж, то в старости будет одинокой. Моей ученице всего 16 лет, и я был поражен тем, как сильно давят на нее родители, подталкивая к замужеству.

И в таком положении находится не только она. На нас с братьями тоже нередко давят родители, советуя завести подружку и жениться. Особенно усердствует отец, напоминая нам, какими несчастными мы будем, если у нас не будет детей, которые смогут помогать нам в старости. По его мнению, с нашей стороны глупо не планировать обзавестись семьей.

Семья и общество с самого раннего
возраста внушают нам,
что быть одному — это плохо.

- Быть холостым/незамужней ненормально.
- Быть одному страшно.
- Тебе будет одиноко, если ты не женишься / не выйдешь замуж.
- Одиночество — это плохо.

- Никто не способен справиться с одиночеством.
- Мы должны изо всех сил стараться его избегать.
- Когда мы сами по себе, мы неполноценны, несовершенно.
- Чтобы чувствовать свою целостность и полноценность, нам необходимы другие люди.

Даже если наши родители не говорят всего этого вслух, они подсознательно передают нам свой страх и стыд, связанные с одиночеством. Общество также подталкивает нас к поиску партнера, созданию семьи и рождению детей. Хотим мы этого или нет, это норма общественной жизни, и мы чувствуем, что за отклонение от нее нас осуждают.

Одна читательница как-то поведала мне, что хотела бы иметь мужа и детей, но пала духом: она думает, что этого уже не случится из-за того, что она стареет. Из любопытства я спросил, почему ей хочется обзавестись семьей. Сначала она говорила, что хочет продолжить свой род, мечтает о близости, хочет разделить с кем-то свою жизнь. Но когда я стал расспрашивать ее дальше, она призналась, что ей очень тяжело все время быть одной. Она чувствует, что на нее смотрят сверху вниз. Ее часто спрашивают, когда же она найдет себе парня, когда выйдет замуж, ведь ей уже за 40 и скоро станет поздно рожать детей. Тогда я понял, что ее желание получить признание и одобрение других гораздо сильнее, нежели ее желание с кем-то встречаться. Друг нужен ей не затем, чтобы испытать любовь и построить с ним отно-

шения. Друг нужен ей затем, чтобы окружающие перестали ее осуждать.

С моим отцом то же самое. Когда я стал разбираться, то понял: он поступает так из-за того, что на него давит общество — его постоянно стыдят. Друзья хвалятся, сколько у них внуков, и стыдят его за то, что он плохой родитель, который не сумел научить собственных детей тому, как обзавестись семьей. Он чувствует, что его осуждают, и потому беспрестанно твердит, что нам пора жениться.

В обществе считается позорным оставаться без мужа (жены) и в одиночестве, и некоторые из нас поспешно связывают свою жизнь с другим человеком или присоединяются к какой-то группе, только чтобы нас не осуждали. Но если мы идем на это, то можем оказаться в несчастливом браке или в нездоровых отношениях. А еще важнее то, что ради общественного признания мы приносим в жертву собственную эмоциональную целостность.

Может ли ваше чувство одиночества быть результатом попытки подстроиться под общество?

Когда вам одиноко, можете ли вы определить, откуда появляется это чувство, — возникает ли оно само по себе, или на вас в значительной степени влияют убеждения, которые прививает вам общество? Иными словами, может быть, вам одиноко из-за того, что

вы не соответствуете ожиданиям других людей? Не потому ли вы чувствуете себя нереализованным, что такое мнение диктует социум?

Проблема с соблюдением социальных норм заключается в том, что мы теряем связь со своими истинными желаниями и эмоциями. Мы больше не знаем, что чувствуем, не знаем, чего хотим. Мы полагаемся на общество и на других людей, ждем, чтобы они сказали, что нам *следует* чувствовать и чего нам *следует* желать. Мы принимаем коллективные убеждения общества, не подвергая их сомнению и не проверяя, верны они для нас или нет. Например, наши убеждения могут включать следующее:

- оставаясь один, ты будешь страдать от одиночества;
- жениться / выйти замуж лучше, чем оставаться без пары;
- если ты один, с тобой точно что-то не так;
- тот, кто обедает, ходит в кино или путешествует в одиночку, жалок;
- когда найдешь подружку/друга, тебе больше не будет одиноко;
- активная социальная жизнь даст тебе чувство самореализованности и связанности с людьми.

Даже если ваши друзья и семья преисполнены благих намерений, они делятся с вами тем, что, *по их мнению*, заставляет их чувствовать себя одинокими, и тем, как *они* с этим справляются. Но никто не способен в точности сказать, как *вам* следует себя чувствовать

и чего хотеть. Если другие и страдают от одиночества, когда остаются одни, это вовсе не означает, что так же будет и у вас, и не означает, что вы *должны* чувствовать то же самое. Если другие и хотят вступить в брак и родить детей, это не означает, что и вам обязательно нужно это делать. И если кто-то не знает, как можно мириться с одиночеством, это не означает, что и вы не сможете с ним смириться. Это их убеждения, не ваши.

Эмоции по определению субъективны
и проживаются ситуативно.

Однако мы почему-то позволяем
другим диктовать нам,
что мы должны чувствовать.

Вместо того чтобы позволять собственным эмоциям возникать естественным путем, мы предопределяем свои эмоции согласно условиям, которые навязало нам общество. *Если мы поступим так, то будем страдать от одиночества. Если мы поступим этак, то не будем страдать от одиночества.* Но такие предопределенные эмоции не будут подлинными. Они основаны на мнениях других людей, а кроме того, мы и сами диктуем себе, что должны ощущать в той или иной ситуации, вместо того чтобы дать себе возможность почувствовать то, что чувствуем на самом деле. Эмоции работают не так, как математические формулы или программный код: «Если ты делаешь А, то точно

получишь В». Они не всегда настолько прямолинейны. Фактически, даже если мы достигнем поставленных целей, некоторые из нас все равно не почувствуют того, что, *по нашему мнению*, должны бы чувствовать. Каждая ситуация уникальна. Иногда вы можете страдать от одиночества, когда одни, а иногда нет. Обычно это зависит от того, о чем вы думаете в данный момент. Планировать свои эмоции невозможно.

Но когда мы принимаем эти правила и нормы общества, то в конце концов начинаем страдать от одиночества чаще, чем это необходимо. Мы сами устраиваем себе ненужный стресс, сопротивление и тревогу, полагая, что нам нужно создать определенные условия, чтобы стать счастливыми. А пока их у нас нет, нам очень плохо — как моей читательнице, которой так одиноко и грустно, потому что она убеждена, что ей необходимо выйти замуж и родить детей до достижения определенного возраста. Другие люди того же возраста и без семьи, не разделяющие таких навязанных обществом убеждений, более довольны своей жизнью, чем она, потому что не ощущают давления, подталкивающего их к браку.

Эмоции, такие как чувство одиночества, дарят нам ценные озарения. Однако существует разница между чувством одиночества, которое вы испытываете в какой-то момент, и одиночеством, от которого вы *должны* страдать, как вы себе говорите, потому что вам чего-то не хватает. Сосредоточиваясь на том, как соответствовать ожиданиям общества, а не на том, как настроиться на свою внутреннюю систему управления, мы неверно обрабатываем

сигналы этой системы — и не получаем точных данных о том, что на самом деле чувствуем. Вместо этого мы путаем то, чего хотим, с тем, чего хочет от нас общество, и приучаем себя соответствовать ожиданиям других.

Именно наша защита от одиночества и не дает нам его преодолеть.

Более того, если нас приучили бояться одиночества и верить, что оно для нас вредно, мы не в состоянии увидеть, в чем его задача. Мы разрабатываем стратегии, как бы нам избежать одиночества, и выстраиваем вокруг одиночества свою жизнь. Тебе одиноко в пятницу вечером? Сходи в бар. Ты один? Позвони другу. Друзья заняты? Посмотри телевизор, погуляй по интернету или найди еще какое-нибудь занятие. Насколько конструктивны или разрушительны наши стратегии, к делу не относится. Вместо того чтобы жить так, как нам хочется, мы живем жизнью, выстроенной так, чтобы не дать себе ощутить чувства, которых мы не хотим испытывать. Если мы не принимаем свои чувства и не проживаем их, то все время возвращаемся к тем же старым привычкам, которые подпитывают наше одиночество, а это уводит нас все дальше и дальше от любви, а отнюдь не приближает нас к ней.