

Содержание

От автора.....	9
----------------	---

Часть первая

12 сценариев одного грустного фильма про одиночество

Сценарий первый , экзистенциальный: «Песчинка меня в мире без дна»	25
Сценарий второй , отличный: «Мне нужна моя пятерка».....	33
Сценарий третий , просроченный: «Иногда мы вырастаем друг из друга».....	42
Сценарий четвертый , травматический: «Моя боль не впускает в себя никого».....	51
Сценарий пятый , контрзависимый: «У меня есть всё, но мне ничего не надо».....	57
Сценарий шестой , нарциссический: «Они все должны знать, что счастливее меня никого нет»	66
Сценарий седьмой , юный: «Мои несчастные семнадцать».....	77
Сценарий восьмой , рожденный недугом: «Мои реальные ограничения не оказались бы настолько жесткими, не помножь я их на свой стыд перед ними».....	87
Сценарий девятый , неотделившийся: «Мои родители — мои дети».....	101
Сценарий десятый , вдовый «Вдвоем с осиротевшей любовью».....	112

Сценарий одиннадцатый, трендовый «Лучше завидуйте мне, чем жалейте».....	124
Сценарий двенадцатый, невротический «Попадание в персональный ад — не падение, а незаметный спуск по привычной лестнице».....	136

Часть вторая

12 практических шагов к познанию себя и возможности быть с другими людьми через честный диалог со своим одиночеством

Шаг первый. Освоение пустоты.....	165
Шаг второй. Освоение толпы.....	170
Шаг третий. Освоение разницы между одиночеством и уединением.....	175
Шаг четвертый. Полный перечень провалов	181
Шаг пятый. Выход из идеалистических туннелей	187
Шаг шестой. Качество общения.....	197
Шаг седьмой. Выход из отрицательных семейных сценариев	202
Шаг восьмой. Обретение знаний.....	209
Шаг девятый. Опыт подлинной любви к себе. Опыт самовосприятия вне кого бы то ни было	213
Шаг десятый. Опыт осознанного выбора, опыт голодного поиска и опыт всего того, что находится посередине	223
Шаг одиннадцатый. Опыт реальных новых знакомств и опыт восстановления возможного в прошлых отношениях	233
Шаг двенадцатый. Как принять и обустроить то одиночество, которое вы считаете окончательным ...	243

Заключение.....	259
-----------------	-----

Чего другого, а вот одиночества хватает. Деньги, скажем, у меня быстро кончаются, одиночество — никогда...

Сергей Довлатов. Ремесло

От автора

В моей жизни было много одиночества. самого разного.

Я и травилась им, и пряталась в него, и совершала дерзкие побег, и возвращалась, и пыталась понять его реальные причины, и мистифицировала его, и наделяла его романтическим флером, и болела им, и прикладывала его к своим ранам, полученным там, где одиночества не было... и, наконец, по-настоящему полюбила как самое честное человеческое состояние.

Мне были известны все его оттенки — от мучительной клетки изолированности до тонкого гурманства красивого уединения.

Я знала, как быть одной посреди людей. Знала, как быть одинокой в близости. Знала, как быть одинокой, утешая других в их одиночестве.

И я поняла, почему многие считают одиночество феноменом.

Потому что оно никогда не прекращается... даже если прекращается.

Мне потребовался год, чтобы окончательно договориться со своим одиночеством обо всем, что долгое время вызывало сильный страх и заставляло сбегать в иллюзорную безопасность.

Просто потому, что только одиночество знает о нас все. Абсолютно все.

Я предлагаю вам, мои читатели, прожить особенный год своей жизни, который, возможно, станет водоразделом между тем, что уже прошло, и тем, чему только предстоит быть.

Год одиноких, в котором никто не одинок на самом деле.

Я сознательно не писала учебник, сознательно не жонглировала сугубо профессиональной терминологией, сознательно не манипулировала никакими обещаниями и гарантиями.

Все, кто знает меня, знают и то, что я не пропагандист от психологии, авторитарно выдающий универсальные рецепты, не требующие личного осмысления, а человек, свято относящийся к профессии, а значит, тонко работающий с мышлением и аутентичностью каждого, кто обращается ко мне пусть и не лично, а вот так, через доступную книгу.

У моего любимого Марселя Пруста есть героиня, которую он именовал феей непонятых изяществ, и она говорила такие слова: «Я покажу тебе красоту твоей печали, твоей отвергнутой любви, твоих открытых ран, она исполнена такой нежности, что ты не сможешь отвести от нее взгляда, промокнувшего от слез, но очарованного...»

Я не фея, но считаю своим профессиональным кредо именно вот это — показать человеку красоту всего того, что он проживает и чувствует, включая то, что он считает в себе стыдным, лишним, никому не интересным.

Потому что именно из этой всесторонней, а не только избирательной красоты рождается та способность воспринимать себя полноценно, которая дает право быть не искусственно-идеальным, а только собой и больше никем и только создавать свою собственную жизнь, а не изображать чью-то чужую.

Это книга для взрослых людей, которым не нужно, чтобы думали за них.

Это книга — осмысление и переосмысление одиночества, избежать которого в полной мере не имеет возможности никто.

И еще это книга о любви, без которой я не написала ни одной строчки.

Учитывая иронию мироздания, поначалу заточившего каждого человека в одиночную капсулу собственного тела, а потом наделившего эти живые капсулы потребностью друг в друге, стоит понять одно: всем страшно.

Всем страшно и непонятно: а как там у других? а что они думают, когда с ними происходит вот такое? а что они делают, когда не знают, что делать? а как надо правильно? а как справиться? а как вообще?

Таких, кому не страшно, нет.

Особенно среди тех, кто активнее всего пытается транслировать свое несокрушимое бесстрашие.

Защита просто такая. Причем усиленная.

Значит, страх не признали и не поговорили с ним. Прикрыли покрывалом напускного безразличия.

И нет таких, кто никогда не ощущал бы своего пронзительного одиночества посреди огромного количества людей.

Отдельность никогда не разгерметизируется до конца.
Это природа, не более того.

Ни самые сильные и светлые чувства, ни одержимые попытки заехать в чужую душу на бронетранспортере своей личной вседозволенности не сделают нас до конца разгаданными друг для друга.

Наполовину — в лучшем случае.

Это тоже природа. Ее еще никто не переиграл.

Страх непонимания и факт неразгаданности — вот два самых верных ключа к вечным человеческим конфликтам и противоречиям.

Мы и любим друг друга, и вредим друг другу, исходя из многочисленных оттенков своего и чужого страха, своего и чужого непонимания.

Если хочется пойти легким путем, людей просто сортируют на плохих и хороших, а потом они сбиваются в условные группы единомышленников, чтобы нападать друг на друга. При этом в каждой группе хорошими считают себя.

Предугадать итоги тоже несложно. Поедание друг друга оставшимися даже в одной группе — неизбежно.

И это тоже — природа. Каждый человек без исключения способен как на свой максимальный плюс, так и на свой максимальный минус.

Там же, где психике отдают ее главную потребность, — сложно размышлять, не опираясь на убогие обобщающие ярлыки, подвергать сомнению и пересмотру даже устоявшееся, различать многогранность каждого мнения и поступка, — упрощается доступ к главному гуманистическому принципу — человечности.

Исчезнет она — останется только способность к тому самому максимальному минусу.

И это тоже неизбежно.

Вот почему на любом уровне, будь то ближайший семейный круг или большой внешний мир, так важно помнить и о страхе, и о неузнанности, и о перспективах собственного минуса.

Нет чисто плохих и чисто хороших. Есть просто люди, которые пытаются понять, как им быть в этой странной, непонятной, запутанной в непролазные лабиринты, но все-таки прекрасной жизни.

Мы все уйдем однажды, забрав с собой свои великие страсти, которые развенчают себя тогда, когда уже поздно будет думать о том, как хорошо было бы просто жить, никого не донимая...

Так может быть, имеет смысл прямо сейчас заняться смирением гордыни этих страстей, в которых на самом деле нет никакого величия?

Много лет я исследую одиночество — и много лет проникаю в суть каждой отдельной человеческой истории с уникальными оттенками одиночества, которое по-разному проживается, по-разному осознается и по-разному влияет на своих обладателей.

Затерянные в больших городах, среди миллионов живых людей, мы остаемся отчаянно одинокими.

Я часто вижу это одиночество в лицах встречаемых.

Всматриваюсь в каждое, наблюдаю за выражением глаз, спонтанной мимикой, жестами.

Почти в каждом — сложное сочетание смирения, усталости, грусти, надежды, искорок юмора.

А еще раздражение, разочарование, поруганная нежность.

Встречаются однозначно свирепые лица — такие, которые, кажется, уже не растопить никаким теплом.

И растерянные, беззащитные, ранимые до слез.

Мы словно стоя озябших жуков в пуховиках-панцирях — едем неведомо куда, забравшись внутрь себя самих.

Мы защищаемся, но одновременно с тем хотим, чтобы нас вытащили, разглядели, отогрели.

Мы и сами готовы отогревать, потому что устали все время защищаться.

Нам давно не хочется быть роботами.

Нам хочется ожить, хочется обнять кого-то ожившего.

Но мы никогда не признаемся в этом...

Мы будем жить на автопилоте, подзаряжаться сном-забытьем, а утром вновь влезать в свои защитные панцири, не забыв приклеить к лицу ту маску, за которой никто и никогда не догадается про наше одиночество.

У нас все нормально.

У нас все хорошо.

Даже если это совсем не так.

Я попытаюсь показать вам разные оттенки одиночества, обрисовать их подлинные причины, раскрыть способы взаимодействия с каждым из одиночеств и пути доступного выхода из него в желаемую сторону.

Прежде всего в близость.

В утоление одной из главных человеческих потребностей — быть не одному в этой непростой, подчас нелепой и непредсказуемой жизни.

Без назиданий. Без обвинений. Без категоричной убежденности исключительно в собственной правоте.

Просто. Честно. Откровенно. Бережно.

С теплом к каждому. И с очень доброй попыткой переубедить тех, кто решил однажды, будто все в их жизни уже определено и необратимо, включая болезненные отношения с одиночеством.

Знаете, самое сложное, но и самое действенное одновременно — это отвергнуть свою окончательность и в любом возрасте иметь храбрость пересматривать свои убеждения, обретая свежий, соответствующий нам сегодняшним взгляд на жизнь.

Действенное, так как никто не отменял старой истины о том, что когда ты делаешь то, что всегда, то и получаешь то, что всегда.

Когда раз за разом получаемое вообще не нравится, то важно обнаружить в себе то, что автоматически продляет его.

Скорее всего, на поверхность всплывут заученные сценарии, которые человек едва ли когда-то обдумывал.

Просто так принято, просто так поступали в его семье, в его окружении, в тех фильмах, что ему попадались, в тех книгах, что он читал...

И вот это стало его. Не выбранным осознанно, а неосознанно присвоенным.

Не приносящим ни радости, ни желаемых результатов, ни возможности реагировать счастьем на происходящее — ведь счастье и вправду всего лишь честнейшая реакция, симитировать которую невозможно. Есть, например, заученная привычка контактировать с миром через хронические обиды.

И тогда человек вообще перестает заглядывать в себя, а лишь зорко отслеживает поведение окружающих. И обязательно находит то, что ищет.

Находит он и неизбежное отчуждение уставших быть виноватыми, но не анализирует, не видит своих заблуждений, не пытается перестроить линию привычного поведения и диалога — легко отыскивает новых обидчиков и почти с удовольствием доказывает себе, что не ошибся.

Но останови он себя в какой-то момент и дай себе шанс дойти в своих размышлениях до того, что никто не родился с целью угодить ему, угадать все его желания, исполнить все его мечты, — а человеческие отношения выстраиваются совсем не на способности подчинить себе кого-то, — отрицательный, обедняющий жизнь сценарий очень скоро исчерпал бы себя, дав возможность сформироваться другому и уйти от того одиночества, которое стало лишь грустным итогом вот таких заблуждений.

Ожидание того времени, когда жизнь вдруг сама по себе станет комфортной и конкретно для каждого справедливой, посылающей только прекрасных людей, которые смогут оценить нас по достоинству и вложиться в наше счастье, — не только иллюзия, но и довольно опасная игра.

Она пестует в нас самое разрушительное. Она потакает самому скверному. И она не выпускает свежий ветер в мрачный застой наших пропитавшихся недовольством и одиночеством внутренних комнат.

Конечно, можно и так.

Но почти никогда не поздно и по-другому.

Поэтому не бойтесь. Не бойтесь себя и своих собственных заблуждений.

Мы постараемся рассмотреть и опровергнуть многие из них.

В первой части книги я с помощью реальных, но несколько обобщенных историй обозначу **12 главных сценариев человеческого одиночества** (на самом деле их ровно столько, сколько людей на Земле, потому что одиночество — неизбежная часть абсолютно любой жизни); в каждом из них есть своя глубинная причина, которую важно обнаружить и постараться понять пути разрешения тех задач, которые появляются в каждой отдельной человеческой истории.

Вот почему я не стала рассматривать то одиночество, которое абсолютно полностью устраивает человека, будучи выбрано им осознанно, и то, которое можно охарактеризовать как «просто не везет». Иными словами, одиночество, в котором нет подводных камней, поломанных семейных сценариев, застреваний в собственных травмах, искаженного самовосприятия и прочих поводов для больших и малых раскопок.

Да, иногда, как говорится, бананы — это именно бананы, а не система предопределенностей. И рецепт здесь только один: продолжать жить своей жизнью, и жить не в режиме хронического ожидания перемен,

а в режиме одного дня, обустроивая его в меру своих возможностей.

Однажды я задумалась: когда в мою жизнь приходило лучшее, в том числе встреча с самым бесценным для меня человеком?..

И поняла вдруг, что, оказывается, в периоды минимальной надежды на то, что это вообще возможно.

В периоды, когда я не виделась себе достойной своих смутных желаний.

В периоды, когда до минимума, если не до полного отсутствия, была сведена любая активность из разряда «надо же что-то делать, чтобы получить недоступное!».

Быть может, именно так в реальности выглядит картина, отображающая старый рецепт про необходимость отпустить свои мечты. Хотя я их тогда точно не только что не отпускала, но и не создавала.

Обыкновенно жила.

Но... моя обыкновенность, насколько я сейчас понимаю, не была стереотипно тусклой, уныло принижающей будни, обреченно влачащей свои безотлагательности и завистливо заглядывающей в более счастливые окна.

Она была чисто моей.

С только мне понятными радостями, с обязательной поэзией отдельных мгновений, с крошечным уютом даже в невозможных для того пространствах, с отказом драконить свои горести и переживания, с исключительно лично подобранным чтением, с трещащим по швам плеейлистом, с коллекциями

парфюма под любое настроение, с честно пролитыми слезами, с решительным выходом из всего неподходящего, с хорошо обустроенным одиночеством, с многомерно воспринимаемой любовью к жизни, которая пусть и подкидывала разного, но никогда не дожидалась от меня за это разочарованных претензий.

Пишу и понимаю, что если уж и есть какой секрет, то он заключается только в том, что я никогда не соглашалась считать себя несчастной даже в тех обстоятельствах, которые прямо это прописывали.

Я не лгала себе, а была убеждена, что хорошо — это не когда все хорошо, а когда есть способность выдерживать полный спектр реальности.

И мне всегда было важнее то, что у меня есть, чем то, чего у меня нет. Оттого и к лучшему относилась порой очень недоверчиво и не слишком-то жаловала его поначалу.

Поэтому если вам вдруг просто не везет, то не превращайте свое невезение в диагноз. Превращайте свою жизнь в уютное для себя пространство...

Во второй части книги я предложу **12 реальных практик, которые дадут возможность самостоятельно помочь себе**, узнав себя получше и научившись выстраивать с другими людьми мосты, а не стены.

Честно и смело о том, о чем или молчат, или говорят очень осторожно... Но сначала — **мои личные правила восприятия одиночества**.

- С одиночеством не надо бороться. Это естественное человеческое состояние, обусловленное природой. Его не надо оспаривать или искусственно отменять. Его надо осознать и наполнить.
- Одиночество ни сильнее, ни слабее вас. Оно ваше самое честное отображение. Только с самими собой мы не расстаемся ни на одну секунду.
- До тех пор, пока вы боитесь одиночества, вы ничего по-настоящему не узнаете о себе.
- До того, как вы начнете сближаться с другими, вам предстоит обустроить свое одиночество, преодолеть его невыносимость (если оно невыносимо), но не заполнять им всю свою жизнь.
- Одиночество начнет искажать ваше восприятие, если вы спрячетесь в него от необходимости быть видимыми и выстраивать свои человеческие связи.
- Одиночество может стать вашим лучшим другом, если выбор стоит между ним и тем человеком, общение с которым вынужденно.
- Если вы не научитесь уважать чужое одиночество, а будете искать тех, кто согласится обслуживать ваше, то вам не придется чувствовать себя одинокими, вам придется чувствовать себя несчастными.
- Если вы считаете свое одиночество трагедией, трагедией становится и ваша жизнь. У одиночества и неодинокства есть по миллиону плюсов и минусов, но просто помните, что

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru