

# 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 решился 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 решился 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 методички, 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 отделились 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, развлекавая 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 подруг, 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 разъединенности. 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)