

18+

Евгений Юрьев

Одиночество

Как перестать бояться тишины
и научиться жить в мире с собой



Евгений Юрьев

**Одиночество. Как перестать
бояться тишины и научиться
жить в мире с собой**

«Издательские решения»

Юрьев Е.

Одиночество. Как перестать бояться тишины и научиться жить в мире с собой / Е. Юрьев — «Издательские решения»,

Эта книга — не про «как завести друзей за 7 дней». Это честный разговор о том, что происходит внутри, когда ты один. Даже в толпе. Даже среди людей. Даже когда телефон молчит. Автор прошёл через это сам. Он не даёт пустых советов и не обещает чудес. Он просто говорит: ты не сломан. Ты не один такой. И одиночество — это не приговор, а сигнал. Сигнал к тому, чтобы наконец познакомиться с самим собой. Книга для тех, кто устал бегать от тишины и хочет научиться жить в мире с собой.

© Юрьев Е.

© Издательские решения

Одиночество

Как перестать бояться тишины и научиться жить в мире с собой

Евгений Юрьев

© Евгений Юрьев, 2026

ISBN 978-5-0070-8290-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Знаешь это чувство — просыпаешься посреди ночи, за окном тишина, телефон молчит, и вдруг накатывает. Не мысль даже, а что-то глубже, под рёбрами. Ты лежишь и понимаешь: если я сейчас исчезну, никто не заметит. Пройдёт день, два, может, неделя — а потом кто-то случайно спросит: «Слушай, а где этот, как его?» И всё. Вот такой ты важный.

Я знаю это чувство. Я жил с ним годами. Не месяц, не два — годы. И самое паршивое было даже не само одиночество. Самое паршивое — это враньё. То враньё, которое я слышал отовсюду. От бодрых коучей в соцсетях: «Выходи из зоны комфорта, просто начни общаться!» От журнальных статей: «Одиночество — это свобода, наслаждайся!» От друзей, которые искренне не понимали: «Сходи в бар, познакомься с кем-нибудь, чего ты как сыч сидишь».

И я пробовал. Честно пробовал. Ходил в бары, знакомился, улыбался через силу. Возвращался домой и чувствовал себя ещё хуже. Потому что теперь к одиночеству добавлялся стыд. Стыд за то, что я какой-то неправильный. Что всем помогает, а мне нет. Что люди вокруг заводят друзей легко, как дышат, а я будто инопланетянин, который изучает человеческие ритуалы по учебнику. Улыбнуться. Спросить про погоду. Посмеяться над шуткой. Кажется, всё просто. Почему же так тяжело? Почему после часа в компании я чувствую себя так, будто разгрузил вагон угля?

Тогда я начал копать. Не просто жалеть себя, а реально разбираться: что со мной происходит? Почему я одинок, даже когда не один? Почему близость пугает меня сильнее, чем изоляция? Почему я годами храню в телефоне номера людей, которым никогда не позвоню? Откуда во мне этот голос, который в три часа ночи нашептывает: «Ты никому не нужен, и правильно, кому ты такой интересен»?

Я прочитал десятки книг. Не поп-психологию на один вечер, а серьёзные работы. Юнг, Фромм, Боулби. Я разбирал теорию привязанности. Я изучал, как детские травмы формируют взрослые стратегии одиночества. Я сидел на форумах, где люди анонимно рассказывали о своей изоляции — и плакал, потому что видел в их историях себя. Я понял: мы не говорим об одиночестве. Точнее, говорим, но неправильно. Как о чём-то постыдном. Как о личном провале. «Не смог найти друзей — значит, лузер». «Не создал семью — значит, бракованный». А это не так. Одиночество — это не диагноз и не приговор. Это симптом. Как температура. Она не говорит, что ты плохой. Она говорит: в системе что-то не в порядке, надо посмотреть.

Эта книга — результат моего пути. Пути от ночного отчаяния до утра, когда я проснулся и понял: мне хорошо. Одному. Не «я смирился», не «мне никто не нужен». А просто хорошо. И из этого «хорошо» я могу идти к людям — не как попрошайка, вымаливающий внимание, а как человек, которому есть что дать.

Я не буду тебя обманывать. Я не буду говорить: «Делай раз, делай два, и через месяц у тебя будет куча друзей». Нет. Путь долгий. Местами болезненный. Придётся смотреть в такие углы своей души, куда ты не заглядывал годами. Придётся признавать вещи, от которых хочется зажмуриться. Придётся расставаться с иллюзиями, которые грели. Но по-другому — никак. Потому что невозможно починить то, чего ты не видишь. Невозможно залечить рану, которую ты прячешь под бинтами «у меня всё нормально».

В этой книге двадцать глав. Каждая — не абстрактный совет, а шаг. Мы начнём с самого низа: с признания проблемы. Потом поймём, откуда она взялась. Потом разберёмся, как мы сами саботируем свою близость с людьми. И только потом, медленно и осторожно, начнём выстраивать новые отношения — с собой и с другими.

В конце книги не будет фанфар. Я не гарантирую, что ты станешь душой компании. Я гарантирую другое: ты перестанешь бояться тишины. Ты узнаешь человека, с которым проведёшь всю оставшуюся жизнь, — и он окажется не таким уж плохим. Ты поймёшь, что одиночество — это не стены тюрьмы. Это пустая комната. И обставить её можешь только ты сам. Без оглядки на чужие вкусы. Криво, но по-своему. Честно, но уютно.

И последнее. Я пишу эту книгу не как эксперт, который смотрит на тебя сверху вниз. Я пишу её как человек, который сам прошёл этот ад. Который знает, каково это — стоять на вечеринке с бокалом и считать минуты до ухода. Который плакал в машине после неудачного свидания. Который месяцами не звонил родителям, потому что не знал, что им сказать о своей жизни. Я не гуру. Я просто тот, кто выбрался. И протягивает руку тебе.

Если ты готов — поехали. Первая глава о том, как можно быть в толпе и чувствовать себя призраком.

Глава 1. Толпа — не укрытие

В психологии есть понятие «одиночество в толпе». Звучит как оксюморон, да? Одиночество — это когда никого нет. Толпа — это когда куча народу. Как эти две вещи могут существовать одновременно? А вот так. И каждый, кто через это проходил, знает: «одиночество в толпе» — не фигура речи. Это физическое ощущение. Будто ты накрыт стеклянным колпаком. Звуки доносятся приглушённо. Лица расплываются. Ты вроде часть происходящего, но какая-то ненастоящая часть. Как декорация. Как стул в углу.

Почему так происходит? Давай разбираться. Но сначала — важное разграничение. Есть три состояния, которые мы часто путаем. Уединение. Изоляция. И собственно одиночество.

Уединение — это когда я один, и мне хорошо. Я выбрал это. Я закрыл дверь, отключил телефон, налил чай и сел читать. Я восстанавливаюсь. Я в ресурсе. Уединение — это акт заботы о себе.

Изоляция — это когда я один не по своему выбору, но мне не плохо. Я просто не включён в социум. Отшельник в лесу, который живёт своей жизнью и не страдает, — он в изоляции. Это объективное состояние, нейтральное по окраске.

Одиночество — другое. Одиночество — это субъективное переживание. Это разрыв между тем, что я хочу от отношений, и тем, что я имею. Я могу хотеть близости — и не получать её. Я могу хотеть понимания — и наткнуться на стену. Я могу быть физически в комнате с людьми, но эмоционально не чувствовать связи. Это и есть одиночество. Не про количество. Про качество.

И вот теперь — главный парадокс. Одиночество в толпе — самое мучительное, потому что ты видишь: вот же они, люди. Живые, тёплые, смеются. Но ты к ним не подключён. Ты как телефон с севшей батареей: розетка в метре, а шнура нет. Ты смотришь на них и думаешь: почему у них получается, а у меня нет? Что они делают такого, чего я не умею? Ты начинаешь анализировать, сравнивать, искать в себе дефект. И находишь. А как не найти, если ты уже настроен на поиск?

Эрих Фромм, немецкий психоаналитик и философ, написал книгу «Искусство любить». И там есть мысль, которая меня когда-то перевернула. Человек, говорит Фромм, рождается из лона матери и навсегда утрачивает первичное единство. Мы все вышли из состояния, где мы были частью чего-то большего, и всю жизнь пытаемся это единство восстановить. Через любовь, через дружбу, через принадлежность к группе. Это не блажь. Это экзистенциальная потребность. Нам надо чувствовать связь, иначе мы умираем. Не физически — душевно.

Но проблема в том, что мы пытаемся восстановить единство ложными способами. Мы думаем: если я буду в компании, я не одинок. Это ошибка. Компания — это не связь. Компания — это география. Ты находишься в точке X, другие люди — в той же точке. Географическая близость не гарантирует близости эмоциональной.

Более того, есть феномен, который усугубляет страдание. Назовём его «эффект витрины». Ты приходишь в компанию и видишь не реальных людей, а их фасады. Все улыбаются. Все рассказывают, как у них всё круто. Никто не говорит: «Знаешь, я сегодня плакал в туалете». Никто не говорит: «Мне страшно, что я никому не нужен». Об этом молчат. Потому что стыдно. Потому что не принято. Потому что «не грузи».

И ты смотришь на эти фасады и думаешь: вот у них всё в порядке. У них друзья, отношения, успех. А я один такой — с дырой внутри. Но это иллюзия. За каждым фасадом — своя дыра. Просто никто её не показывает. И получается странная ситуация: комната, полная одиноких людей, каждый из которых думает, что он один такой.

Я это понял случайно. Был на дне рождения у знакомого. Сидим за столом, человек пятнадцать. Шумно, весело, тосты, смех. И вдруг я замечаю: у одного парня руки дрожат. Совсем чуть-чуть. Он улыбается, но пальцы белые — так сжимает вилку. Я присмотрелся. У него глаза уставшие, загнанные. Он тоже здесь чужой. Он тоже играет роль. И тогда я впервые задумался: а сколько нас таких в этой комнате? Может, половина?

Социологи проводили исследования: в развитых странах уровень одиночества растёт, несмотря на плотность населения и соцсети. В Японии это вообще национальная проблема. Люди живут в мегаполисах, окружённые миллионами, и умирают в одиночестве — их находят спустя месяцы. На Западе появляются «кафе для одиноких», где нельзя сидеть в телефоне, надо разговаривать с незнакомцами. Целый рынок услуг по борьбе с изоляцией: от аренды «друга на час» до приложений, которые ищут собеседника по эмоциональному состоянию. Мы — эпоха одиночества в толпе. Мы самые связанные и самые разобщённые люди в истории.

Но вернёмся к тебе. Что происходит в момент, когда ты стоишь на вечеринке и чувствуешь себя призраком? Психологически это можно разложить на несколько слоёв.

Первый слой — это страх оценки. Ты боишься, что скажешь что-то не то, выглядишь как-то не так, и люди увидят твою «недостаточность». Этот страх парализует. Вместо того чтобы быть спонтанным, ты включаешь внутреннего редактора. Каждая фраза проходит цензуру. «Это глупо звучит». «Это никому не интересно». «Лучше промолчу». И ты молчишь. А потом думаешь: почему я ни с кем не поговорил? Но ты сам себя выключил из разговора до того, как он начался.

Второй слой — это перфекционизм в отношениях. Ты ждёшь идеальной близости. Чтобы тебя поняли с полуслова, чтобы душа развернулась, чтобы контакт был глубоким и настоящим. А вокруг — поверхностные беседы о погоде и ценах. Ты морщишься: это не то. Мне не это нужно. И ты отказываешься от «поверхностного», не понимая, что глубина достигается через поверхность. Что нельзя перепрыгнуть этап светской беседы и сразу оказаться в душевном разговоре. Сначала — «как дела», потом — «что тебя тревожит». Сначала — чай на кухне, потом — разговор до утра.

Третий слой — это выученная беспомощность. Термин Мартина Селигмана. Суть: если ты долго находился в ситуации, где твои действия не влияли на результат, ты перестаёшь пытаться. Ты пробовал знакомиться — не получилось. Ты пробовал открываться — отвергли.

Ты пробовал звать в гости — не пришли. И теперь тыходишь в любую социальную ситуацию с внутренним убеждением: «всё равно ничего не выйдет». И это убеждение работает как фильтр. Ты не видишь возможностей. Ты видишь только подтверждения своей беспомощности.

Четвёртый слой — самый глубокий. Это отсутствие контакта с самим собой. Ты приходишь в компанию, но ты сам с собой не знаком. Ты не знаешь, что тебе интересно. Ты не знаешь, о чём ты хочешь говорить. Ты не знаешь, что ты чувствуешь прямо сейчас. Ты пустой внутри — и ждёшь, что другие наполнят тебя. Но так не работает. Люди не могут наполнить пустой сосуд. Они могут только поделиться своим — но для этого у тебя должно быть своё. Свои мысли. Свои чувства. Своя позиция. Если её нет, ты просто эхо. А с эхом неинтересно разговаривать.

Теперь смотри, что получается. Ты идёшь к людям, чтобы спастись от одиночества. Но ты идёшь к ним не как целостный человек, а как сгусток страхов, ожиданий и пустоты. Ты боишься оценки — и молчишь. Ты ждёшь идеальной глубины — и отвергаешь простое общение. Ты веришь в свою беспомощность — и не делаешь шагов. Ты не знаешь себя — и не можешь ничего предложить. Итог предсказуем: ты возвращаешься домой ещё более одиноким, чем был. И делаешь вывод: «Я не умею общаться». Но это не так. Ты умеешь. Просто ты идёшь к людям с неправильной целью.

Цель общения — не спастись от себя. Цель общения — разделить себя с другим. Понимаешь разницу? В первом случае ты идёшь брать. Ты — голодный, и люди для тебя — еда. Но люди не хотят быть едой. Они чувствуют твой голод и отшатываются. Никто не любит, когда в него вцепляются. Во втором случае ты идёшь давать. Ты сыт — у тебя есть свои мысли, свои чувства, своя энергия — и ты хочешь поделиться. И люди тянутся к этому. Потому что в мире, где все голодны, сытый человек — редкость.

Вот главный вывод этой главы. Толпа — не укрытие, потому что одиночество живёт не снаружи, а внутри. Можно забить эфир шумом, календарь — встречами, жизнь — суетой. Но если внутри пусто, это не поможет. Можно кричать в пустой комнате — эхо не станет собеседником.

В следующих главах мы будем разбираться с пустотой. Откуда она взялась. Как она устроена. И что делать, чтобы заполнить её не чужими голосами, а своим собственным содержанием. А пока — маленькое практическое задание. В ближайшую неделю, когда окажешься в компании, задай себе один вопрос: «Зачем я сейчас здесь?» Честно. Без «надо», «положено», «люди обидятся». Зачем именно тебе это? Ответ запиши. Он пригодится.

А сейчас — пауза. Дыши. Мы только начали.

Глава 2. Зуд пустоты

В детстве у меня была книжка про пиратов. Там был эпизод: человек оказался на необитаемом острове, и у него не было ничего, кроме ножа. Он выживал, строил плот, ловил рыбу. Но самое страшное, как описывал автор, была не жара и не голод. Самым страшным был зуд. Не тот зуд, который можно почесать. А внутренний — когда ты не можешь сидеть на месте, когда каждая минута тянется час, когда ты готов лезть на стену, лишь бы что-то произошло. Что угодно. Хоть шторм, хоть землетрясение. Лишь бы не эта вязкая, тягучая тишина.

Прошло двадцать лет. Я сидел в своей квартире, в центре большого города. За окном шумели машины, в холодильнике была еда, на полках — книги. Всё было. А зуд вернулся. Тот самый. Внутренний. Я не мог усидеть на месте, но идти никуда не хотелось. Я открывал телефон, листал соцсети, закрывал. Открывал снова. Включал сериал — не заходило. Брал книгу — глаза скользили по строчкам, а мысли были далеко. Я ходил из комнаты в комнату, как зверь в клетке. Я не был голоден физически, но внутри была пустота, которая требовала наполнения. Причём срочно. Немедленно. Прямо сейчас.

Это и есть зуд пустоты. То самое ноющее чувство под ложечкой, которое появляется, когда ты остаёшься один, а телефон молчит. Когда вечер пятницы, и у тебя нет планов. Когда ты просыпаешься в воскресенье и не знаешь, зачем вообще открывать глаза.

Давай сразу договоримся: это не патология. Это не депрессия в клиническом смысле. Это не что-то, с чем надо бежать к психиатру. Это базовое человеческое переживание, которое знакомо каждому. Просто одни умеют с ним обходиться, а другие — нет. Одни понимают его природу, а другие пытаются заглушить его чем попало. И вот тут начинаются проблемы.

Что такое пустота с точки зрения психологии? Это не отсутствие чего-то. Это разрыв между двумя величинами: тем, что у тебя есть сейчас, и тем, что тебе нужно. Как голод. Голод — это не отсутствие еды в мире. Еда есть, в магазине, за углом. Голод — это сигнал организма: «Эй, хозяин, мы потратили энергию, пополни запасы». Пустота работает так же. Это сигнал психики: «Эй, нам не хватает смысла, связи, близости, ощущения, что мы живы и важны». Это не баг. Это функция. Организм умнее нас. Он подаёт сигнал, чтобы мы что-то сделали.

Проблема начинается, когда мы не понимаем сигнал. Когда мы слышим звонок, но не знаем, где дверь. И тогда мы хватаемся за первое, что попадётся под руку, лишь бы звонок заткнуть.

Самое очевидное «обезболивающее» — это еда. Не зря существует понятие «эмоционального переедания». Ты не голоден, но открываешь холодильник. Достать колбасу, сыр, вчерашние макароны. Ешь, не чувствуя вкуса. Организм получает калории, мозг получает дофамин — короткий всплеск удовольствия. На пять минут пустота отступает. А потом возвращается. И часто с чувством вины: «Опять нажрался на ночь, жирный, безвольный кусок мяса». И вот к пустоте добавляется самоотвращение. Отличный коктейль.

Второе по популярности — это алкоголь. Бокал вина вечером. Пиво под сериал. «Я не алкоголик, я просто расслабляюсь». Знакомая история? Алкоголь работает как химический ластик. Он стирает границы между тобой и миром. Ты перестаёшь чувствовать свою отдельность, свою изолированность. Ты растворяешься. На час-два становится легко. А потом — утро. Головная боль, сухость во рту, и та же пустота, только теперь с оттенком похмельного отчаяния. И ты думаешь: «Господи, зачем я вчера пил, надо было лечь спать по-человечески».

Третье — это сериалы, игры, соцсети. Цифровой шум. Ты включаешь очередной сезон какого-нибудь сериала не потому, что тебе интересно. А потому, что тишина невыносима. Ты скроллишь ленту, хотя там уже десять раз повторяются одни и те же мемы. Ты играешь в игру, в которой уже достиг всего, чего можно достичь, но продолжаешь — потому что игра даёт иллюзию прогресса, иллюзию действия. В игре ты растёшь, получаешь уровни, достижения, награды. В жизни — стоишь на месте. Игра подменяет реальное развитие. Это опасно не тем, что ты тратишь время. А тем, что ты привыкаешь к суррогату. И реальная жизнь начинает казаться пресной.

Четвёртое — это беспорядочные связи. Секс как способ заткнуть дыру. Не про близость, не про радость, а про «лишь бы кто-то был рядом». Ты идёшь на свидание не потому, что человек интересен. А потому, что страшно ночевать одному. Ты просыпаешься утром в чужой постели, смотришь на незнакомое лицо и чувствуешь себя ещё более одиноким, чем вчера. Потому что физическая близость без эмоциональной — это просто гимнастика. Она не греет.

Пятое — это трудоголизм. Самое социально одобряемое «лекарство». Ты заваливаешь себя работой, проектами, дедлайнами. Ты уходишь из офиса последним. Ты берёшь работу на выходные. Ты говоришь себе: «Я строю карьеру, я достигаю целей, я молодец». Но если остановиться и спросить: «Зачем тебе это?» — ответа нет. Вернее, ответ есть, но он не про деньги. Он про то, что на работе ты чувствуешь себя нужным. Востребованным. Важным. Там есть задачи, результаты, похвала начальника. А дома — ничего. Дом — это место, где тишина. И ты боишься дома.

Шестое — это шопинг. Покупки ради покупок. Ты заказываешь вещи, которые тебе не нужны. Распаковываешь, радуешься пять минут и забываешь. Это та же дофаминовая игла, что и с едой. Короткая вспышка — и снова серый фон.

Я перечислил шесть способов, которыми люди глушат зуд пустоты. Ты наверняка узнал себя в каких-то из них. Я — узнал. Я прошёл почти по всем пунктам. Кроме, пожалуй, беспорядочных связей — тут я был слишком зажат. Но еда, алкоголь, сериалы, работа — это всё моё. Это мои личные попытки заткнуть дыру. И вот что я понял спустя годы: все эти способы — они про то, чтобы не чувствовать. Они про анестезию. Про то, чтобы отключиться, отвлечься, уйти от реальности. Но реальность никуда не уходит. Она ждёт. И чем дольше ты бегаешь, тем страшнее становится остановиться.

Почему мы так боимся этой пустоты? Почему готовы на что угодно — лишь бы не остаться с ней наедине?

Есть теория. Её выдвинул психоаналитик и психиатр Джон Боулби, создатель теории привязанности. А развил и углубил его ученик, психолог развития Эдвард Троник. Он провёл знаменитый эксперимент «Неподвижное лицо». Мать сажают напротив младенца и просят сначала взаимодействовать нормально: улыбаться, откликаться, гулить. Младенец радуется, смеётся, всё хорошо. А потом мать должна замереть. Никаких эмоций. Каменное лицо. Что делает младенец? Сначала он пытается вернуть контакт. Улыбается, тянет ручки, издаёт звуки. Потом начинает нервничать. Потом кричит. Потом отворачивается и замирает. У него падает настроение, он теряет интерес к миру. Ему физически плохо от того, что эмоциональная связь разорвана.

Мы — те самые младенцы, только взрослые. Наша психика сформировалась в контакте с другим человеком. Близость — это не бонус, не опция, не «приятно, но не обязательно». Это базовая потребность. Как воздух. Как вода. Мы нуждаемся в том, чтобы нас видели, слышали, отражали. Когда этого нет — включается тревога. Глубокая, древняя, добирающаяся до самых фундаментальных слоёв мозга. Не просто «мне грустно». А «я умираю». Потому что для младенца потеря контакта с матерью — это реальная угроза смерти. Без взрослого он не выживет. И этот страх записан у нас в подкорке.

Теперь представь: ты вырастаешь. Ты уже не младенец, ты можешь выжить физически без другого. Но подкорка-то старая. Она не знает, что ты взрослый. Она чувствует разрыв связи и орёт: «Тревога! Опасность! Сделай что-нибудь!» И ты делаешь. Ты хватаешь телефон, открываешь соцсети — есть ли там кто? Ты идёшь к холодильнику — еда, это безопасность. Ты наливаешь бокал — алкоголь успокоит. Ты включаешь сериал — голоса, как будто кто-то рядом. Всё это — попытки обмануть древний мозг. Сказать ему: «Смотри, мы не одни. Слышишь? Голоса. Есть еда. Мы в безопасности». Но древний мозг не дурак. Он через час просыпается и снова спрашивает: «А где люди? Где реальные, тёплые люди, которые смотрят тебе в глаза?»

Вот почему зуд возвращается. Потому что суррогат не работает. Он даёт временное облегчение, но не решает проблему. Как пить солёную воду при жажде. На минуту легче, а потом хочется ещё сильнее.

И теперь мы подходим к самому важному пункту этой главы. К тому, что я сам понял не сразу. Мне потребовались годы, чтобы до этого докопаться.

Пустота — это не враг. Зуд — это не наказание. Это компас.

Представь, что ты заблудился в лесу. Ты голоден, замёрз, устал. Что ты чувствуешь? Боль, дискомфорт, желание поесть и согреться. Это плохие чувства? Да, они неприятные. Но они спасают тебе жизнь. Потому что если бы тебе было комфортно, ты бы лёг под кустом и умер. Боль заставляет искать еду. Холод заставляет искать укрытие. Дискомфорт — это топливо действия. Без него мы бы вымерли.

Одиночество — такой же дискомфорт. Оно говорит: «Тебе не хватает связи». И это правда. Связи действительно не хватает. Но дальше — самое интересное. Связи с кем? Внимание, ключевой вопрос. Зуд пустоты — это всегда зуд отсутствия другого? Или иногда это зуд отсутствия себя?

Вот тут зарыта собака. Большинство людей интерпретирует сигнал так: «Мне плохо одному, значит, мне нужен кто-то». И бежит искать этого «кого-то». Но приносит ли это облегчение? Ненадолго. Потому что проблема часто не в отсутствии другого. Проблема — в отсутствии контакта с собой.

Давай проверим. Когда тебе плохо и одиноко, о чём ты думаешь? «Скорей бы кто-нибудь позвонил», «Почему у всех есть пары, а у меня нет», «Может, написать бывшей». Все эти мысли направлены наружу. На внешний источник спасения. А попробуй перенаправить их внутрь. Спроси себя: «Что я сейчас чувствую? Где в теле это чувство? На что оно похоже?»

Попробуй прямо сейчас. Вот ты читаешь эту книгу. Остановись на минуту. Закрой глаза. Спроси себя: что я чувствую? Не думай, просто прислушайся к телу. Где-то давит? Где-то тяжесть? Где-то пульсирует? Это оно. Твоя пустота. Она имеет форму. Она имеет цвет. Она имеет локализацию в теле. Ты можешь с ней познакомиться.

Это сложно. Нас этому не учили. Нас учили решать задачи, писать сочинения, мыть руки перед едой. Нас не учили быть наедине с собой и выдерживать то, что поднимается изнутри. Поэтому мы такие беспомощные перед пустотой. Мы как люди, которых бросили в воду, не научив плавать. Мы барахтаемся, паникуем, хватаемся за всё подряд. Но можно научиться держаться на воде. Можно научиться даже плыть.

В следующих главах мы будем учиться этому. Мы пойдём в прошлое — копать корни. Поймём, откуда взялась эта пустота, почему она именно такой формы и почему ты интерпретируешь её как «я никому не нужен», а не как «мне нужно узнать себя получше». А пока — вот простое, но важное.

Зуд пустоты — это не приговор. Это не доказательство твоей ущербности. Это не знак, что ты «неудачник». Это просто сигнал. Как лампочка на приборной панели автомобиля. Загорелась лампочка — ты не паникуешь, не проклинаешь машину, не говоришь «я плохой водитель». Ты смотришь: что там? Масло? Бензин? Тормозная жидкость? Ты спокойно диагностируешь и устраняешь.

С пустотой так же. Загорелась лампочка — не надо заливать бензин в масляный бак. Не надо заедать, запивать, залипать. Надо просто спросить: «Что сейчас нужно? Чего мне не хватает на самом деле?» И послушать ответ. Он может быть неожиданным. Может быть, тебе не хватает не человека, а смысла. Может быть, не хватает не вечеринок, а тишины. Может быть, не хватает не любви, а уважения к себе. А ты ищешь всё это в людях, потому что тебя не научили искать внутри.

Зуд пустоты — это зов. Зов к себе. К тому человеку, которого ты бросил когда-то и ушёл искать счастье вовне. Он сидит в тебе и ждёт. Иногда тихо. Иногда орёт. Иногда просто ноет, как зуб. Он хочет, чтобы ты вернулся. Чтобы ты посмотрел на него. Чтобы ты сказал: «Я здесь. Я с тобой. Рассказывай».

В следующей главе мы пойдём в прошлое. Мы будем разбираться, откуда взялась эта пустота. Почему один человек вырастает с чувством «меня достаточно», а другой — с дырой в груди. Это будет непростая глава. Но она ключевая. Потому что, чтобы починить, надо понять, где сломалось.

А пока — запомни одну вещь. Твой зуд — это не враг. Это твой внутренний компас, который показывает: туда не ходи, там тупик. Хватит глушить его. Хватит обманывать свой древний мозг суррогатами. В следующий раз, когда заноеет под ложечкой, не хватайся за телефон. Посиди с этим чувством. Дай ему имя. Это первый шаг к тому, чтобы перестать бояться.

Дальше — глубже.

Глава 3. Раскопки прошлого

Есть одна история, которую я долго не мог рассказывать без комка в горле. Сейчас — могу. Уже спокойно. Но тогда, когда я впервые её осознал, меня накрыло так, что я просидел на полу часа два, глядя в стену.

Мне было пять лет. Я нарисовал рисунок. Там был дракон. Огромный, зелёный, с кривыми зубами и хвостом-спиралью. Я старался. Я реально вложил в этого дракона всё, что у меня было. Всю свою пятилетнюю душу. Я побежал к маме. Она говорила по телефону. Я дёргал её за рукав: «Мам, смотри, мам, ну посмотри!» Она отмахнулась, прикрыла трубку рукой и сказала: «Подожди, не видишь — я занята? Потом покажешь». Я ждал. Она поговорила, положила трубку и ушла на кухню. Про рисунок не вспомнила. А я не напомнил. Я свернул листок, засунул его в ящик и больше никогда никому не показывал свои рисунки.

Казалось бы — ерунда. Ну подумаешь, мама не посмотрела рисунок. У всех такое было. Но психика пятилетнего человека устроена иначе. Она не анализирует: «Мама устала, у неё был трудный день, она не специально». Она делает простой и страшный вывод: «То, что я делаю, не важно. Я не важен». И этот вывод записывается не в дневник, не в сознательную память, а гораздо глубже. В ту область, которую психологи называют имплицитной памятью. Памятью тела. Памятью убеждений о себе.

Проходит двадцать пять лет. Я сижу в кабинете у психотерапевта и рассказываю, что не могу показывать свои тексты людям. Что мне физически плохо, когда кто-то читает написанное мной. Что я готов скорее удалить файл, чем отправить его редактору. Психотерапевт спрашивает: «А когда вы впервые почувствовали, что показывать себя — опасно?» И я проваливаюсь в тот самый день. Дракон. Телефонная трубка. «Подожди, я занята». И меня прорывает. Потому что связь между этими двумя точками — она не фигуральная. Она буквальная. Та ситуация создала во мне нейронную цепочку: «показываю себя — отвергают — боль — лучше не показывать». И эта цепочка работала десятилетиями, как старая рельса, по которой ездит поезд. Поезд уже не помнит, почему рельса проложена именно так. Он просто ездит.

Вот о чём эта глава. О раскопках. О том, как наше прошлое — не прошлое вовсе. Оно здесь. Оно сейчас. Оно сидит в соседней комнате и управляет нашей жизнью, пока мы думаем, что мы свободные взрослые люди.

Я не буду грузить тебя психологической терминологией, но без одной важной концепции здесь не обойтись. Это теория привязанности. Её создал британский психиатр и психоаналитик Джон Боулби, а развили многие другие, включая Мэри Эйнсворт, которая провела знаменитый эксперимент «Незнакомая ситуация». Суть теории проста: то, как нас любили в детстве, определяет то, как мы любим и строим отношения во взрослой жизни. Не «влияет». Не «немного корректирует». А буквально формирует шаблон, по которому мы действуем.

Эйнсворт выделила несколько типов привязанности. Надёжная — это когда родитель был доступен, откликался на потребности ребёнка, давал тепло и защиту. Ребёнок вырастает с базовым ощущением: «Мир безопасен, люди в целом хорошие, я достоин любви». Дальше идут тревожная привязанность — родитель был непредсказуем: то любил, то отвергал, и ребёнок вырос с ощущением «любовь надо заслужить, а ещё её могут в любой момент отнять». Избегающая — родитель был холоден или отсутствовал, ребёнок вырос с выводом «близость опасна, лучше ни к кому не привязываться». И дезорганизованная — родитель был источником страха, самый тяжёлый случай, когда человек одновременно хочет близости и боится её до ужаса.

Теперь смотри, что происходит дальше. Ребёнок вырастает. Ему двадцать, тридцать, сорок. Он уже не зависит от родителей. У него своя жизнь, работа, может быть, семья. Но шаблон никуда не делся. Он вшит в нейронные пути, в автоматические реакции. Человек с тревожной привязанностью будет цепляться за партнёра, заваливать его сообщениями, паниковать, если тот не ответил в течение часа, и требовать постоянных подтверждений любви. Человек с избегающей привязанностью будет держать дистанцию, сливаться при первых при-

знаках сближения, саботировать отношения фразами «я не создан для любви», «мне никто не нужен», «я самодостаточен». Дезорганизованный будет метаться между этими полюсами, устраивая эмоциональные американские горки и себе, и партнёру.

Одиночество, которое мы чувствуем, очень часто — прямое следствие этих детских шаблонов. Мы не просто «не умеем общаться». Мы не просто «не встретили своих людей». Мы действуем по программе, написанной в те годы, когда наш мозг был пластичен как пластилин. И программа эта — защитная. Она была создана, чтобы уберечь нас от боли. И она уберегла. В пять лет, в десять, в пятнадцать она реально помогала выжить в той среде, которая у нас была. Но сейчас среда другая. А программа — та же.

Это как если бы ты переехал из Антарктиды в тропики, но продолжал ходить в пуховике. Тебе жарко, ты потеешь, тебе плохо. Но снять пуховик страшно. Потому что в Антарктиде без него ты бы замёрз насмерть. Твоё тело помнит Антарктиду. Твоя психика помнит холод. И она не верит, что сейчас — тепло.

Давай разберём на конкретных примерах, как это выглядит в жизни. Я приведу несколько типичных «голосов» из детства. Тех самых, которые звучат в голове взрослого человека и управляют его поведением. Посмотри, может, какой-то из них покажется знакомым.

Голос первый: «Не навязывайся». Откуда берётся. Родители были заняты. Не обязательно плохие, не обязательно холодные. Просто уставшие. Работа, быт, свои проблемы. Ребёнок подходит с вопросом — «Подожди, не сейчас». Ребёнок хочет показать рисунок — «Потом, дай закончить». Ребёнок просит поиграть — «Займи себя сам, ты уже большой». Никакого злого умысла. Просто жизнь. Но ребёнок считывает: «Мои потребности — обуза. Я мешаю. Лучше не лезть». И он перестаёт лезть. Сначала к родителям. Потом — к учителям. Потом — к друзьям. Потом — ко всем. Во взрослой жизни этот человек никогда не пишет первым. Никогда не звонит, если не по делу. Никогда не приглашает, потому что «вдруг я им помешаю». Он сидит и ждёт, когда позвонят ему. А если не звонят — ну что ж, он так и знал. Он никому не нужен. Только это не правда. Это программа. Это старый пуховик.

Голос второй: «Будь удобным». Откуда берётся. Любовь в семье выдавалась на условиях. «Ты хороший мальчик, когда слушаешься». «Ты плохая девочка, когда плачешь». «Не позорь меня перед людьми». «Что обо мне подумают, если ты так себя ведёшь». Ребёнок усваивает: любовь — это не безусловная данность. Любовь — это награда за правильное поведение. Чтобы тебя любили, надо быть удобным. Надо не злиться. Надо не плакать. Надо улыбаться, когда не смешно. Надо соглашаться, когда не согласен. Надо молчать, когда хочется кричать. Такой ребёнок вырастает в идеального «хорошего парня» или «хорошую девочку». Все его любят. Он всем помогает. Он никогда не отказывает. Он удобный. А внутри — пустыня. Потому что его любят не настоящего. Настоящего он спрятал так далеко, что сам не помнит, где.

Голос третий: «Ты недостаточно хорош». Откуда берётся. Критикующие родители. Не обязательно жестокие, не обязательно жестоко обращающиеся. Просто требовательные. «Четвёрка? Почему не пятёрка?» «Третье место? А кто занял первое?» «Смотри, у соседей сын уже институт закончил, а ты...» Посыл простой: ты не в порядке. Такой, какой ты есть сейчас, ты не в порядке. Тебе надо стараться, достигать, доказывать. Может быть, тогда, в далёком будущем, ты станешь достоин любви. Но не сейчас. Сейчас — нет. Этот человек вырастает перфекционистом. Он не может остановиться. Он всё время бежит. Ему кажется: стоит расслабиться, и все увидят, какой он на самом деле никчёмный. Он боится близости, потому что близость — это когда тебя видят без достижений. Просто тебя. А этого себя он не предъявлял никому и никогда.

Голос четвёртый: «Никому нельзя доверять». Откуда берётся. Предательство в детстве. Не обязательно масштабное — не обязательно, чтобы отец ушёл из семьи или мать бросила. Иногда достаточно систематических мелких нарушений обещаний. «Обещали пойти в зоопарк — не пошли». «Обещали забрать пораньше — забыли». «Рассказал секрет — надо мной посме-

ялись». Ребёнок делает вывод: доверять — больно. Открываться — опасно. Лучше никого не подпускать. И он строит стену. Он может быть душой компании, балагурить, шутить — но внутрь не пускает никого. И удивляется: почему я такой одинокий? У меня же столько друзей. Но дружба без уязвимости — это не дружба. Это просто совместное времяпрепровождение.

Голос пятый: «Я сам». Откуда берётся. Ранняя вынужденная самостоятельность. Родители не были опорой. Не потому что плохие — может, болели, может, работали на трёх работах, может, сами были детьми, родившими детей. Ребёнок привык: помочь некому, рассчитывать не на кого, справляйся сам. Он вырос сильным. Очень сильным. Он тащит на себе всё. Он не просит о помощи. Он не показывает слабость. Он не умеет принимать заботу — она его раздражает, кажется подозрительной. «Что тебе от меня надо?» — спрашивает он, когда кто-то просто хочет сделать ему чай. Его одиночество — это одиночество атланта, который держит небо и не может ни на секунду расслабиться, потому что тогда небо упадёт. Но небо не упадёт. Это просто программа.

Теперь важный момент. Я перечислил эти голоса не для того, чтобы ты пошёл к родителям и сказал: «Вы мне жизнь сломали». Нет. Родители — они тоже люди. У них были свои травмы, свои пуховики, свои программы. Они делали что могли. Может, не могли много. Может, совсем мало. Но вина и обида — это тупик. Они не помогут. Наша цель сейчас — не найти виноватых, а разобрать завал. Понять: чей голос звучит в моей голове? Откуда эта фраза? Сколько мне лет, когда я её слышу?

Потому что есть важное открытие, которое меняет всё. Тот голос, который говорит «ты никому не нужен», — это не твой голос. Ты не родился с ним. Ты его услышал, записал на подкорку и проигрываешь как заезженную пластинку. Но пластинку можно сменить.

В психотерапии есть подход, который называется «работа с внутренним ребёнком». Не буду углубляться в техники, но суть вот в чём. В каждом взрослом человеке живёт тот самый ребёнок. Со своими страхами, обидами, невыплаканными слезами. Он застрял в том возрасте, когда его не слышали. Он до сих пор ждёт. И с ним можно поговорить. Не в фигуральном смысле. Реально. Сесть, закрыть глаза, представить себя маленьким и сказать ему то, чего он ждал тогда и не дождался. «Я тебя вижу. Твой рисунок прекрасен. Ты важен. Ты не обуза. Ты имеешь право злиться, плакать, хотеть внимания. Я тебя не брошу».

Звучит странно? Возможно. Но это работает. Потому что психика не различает события внешние и внутренние. Для неё голос, который говорит слова поддержки — даже если это твой собственный голос, — это реальный опыт. Новый опыт. Опыт, которого не было в детстве. И нейронные цепочки начинают перестраиваться. Медленно. Не за один раз. Но начинают.

Раскопки прошлого — это не мазохизм. Это не «давай ещё раз пострадаем о том, как нас не любили». Это археология. Мы откапываем старый фундамент, чтобы понять: почему дом стоит криво? Почему трещины идут по стенам? Фундамент не перекладывают. Его укрепляют. Туда заливают новый бетон — новые убеждения, новый опыт, новые слова. И дом выпрямляется. Медленно, со скрипом, но выпрямляется.

В следующей главе мы пойдём дальше. Мы сделаем инвентаризацию. Посмотрим на твоё нынешнее окружение и спросим: а кто эти люди вокруг тебя? Почему ты держишься за них? Они греют или просто занимают место? Это будет глава про «друзей» в кавычках. Про муляжи и чучела. Про то, как страх одиночества заставляет нас коллекционировать мёртвые связи.

А пока — задание. Необязательное, но полезное. Сядь вечером. Один. Возьми лист бумаги. Напиши список: что тебе говорили в детстве? Какие фразы ты помнишь? Может, «не позорься». Может, «ты у меня самый лучший» — это тоже бывает токсичным, кстати, но об этом позже. Может, «кому ты такой нужен». Напиши всё, что вспомнишь. Посмотри на список. Это не ты. Это голоса. И с ними можно работать.

Дальше — ревизия.

Глава 4. Инвентаризация контактов

Однажды я решил навести порядок в телефоне. Не просто удалить пару дубликатов фоток, а реально разобрать записную книжку. Я открыл список контактов и начал читать имена. И где-то на букве «К» меня накрыло холодным потом. Потому что я понял: из ста пятидесяти с чем-то имён я могу позвонить — реально позвонить, ночью, в слезах, с просьбой о помощи — может быть, трём. Может быть. Остальные — это призраки. Люди, с которыми я когда-то где-то пересёкся. Однокурсники, чьи лица я уже не помню. Бывшие коллеги, с которыми мы пили пиво после работы пять лет назад. Друзья друзей, чьи номера я записал на всякий случай. Какие-то «Аня с йоги», «Серёжа автосервис», «Массажист Рома».

Я смотрел на этот список и думал: зачем я их храню? Зачем мне телефонный справочник людей, с которыми меня ничего не связывает? И ответ мне не понравился. Я храню их, чтобы не чувствовать себя одиноким. Чтобы в момент, когда становится тоскливо, открыть список контактов, пролистать его туда-сюда и сказать себе: «Ну вот, видишь, у тебя куча народу. Ты не один». Враньё. Самообман. Тёплое одеяло из иллюзий, под которым ничего нет.

Вот об этом глава. Об инвентаризации. О ревизии того, что мы называем словом «друзья», «связи», «окружение». Мы будем перебирать эти связи, как старые вещи на антресолях. Доставать каждую, смотреть на неё при свете дня и задавать простой, но безжалостный вопрос: «Ты — настоящее? Или ты — муляж?»

Я понимаю, что это звучит пугающе. Когда у тебя мало связей, каждая из них кажется драгоценной. Ты держишься за неё, как утопающий за соломинку. Тебе страшно даже подумать: а вдруг она ненастоящая? Вдруг этот человек — не друг мне? Вдруг нас держит вместе только привычка, или жалость, или его потребность в зрителе, который слушает его монологи? Если я это признаю, мне придётся отпустить. И тогда связей станет ещё меньше. А это страшно. Потому что меньше — значит ближе к нулю. А ноль — это одиночество в чистом виде. Так нам кажется.

Но давай посмотрим правде в глаза. Количество связей — это не качество жизни. Это просто цифра. Можно иметь пятьсот друзей в соцсетях и ни одного человека, с которым можно помолчать. Можно иметь триста контактов в телефоне и никому не быть нужным по-настоящему. Цифры не греют. Греют только живые отношения. А живые отношения — это не когда вы знакомы. Это когда между вами происходит что-то реальное.

Давай определим критерии. Как отличить живую связь от мёртвой? Как понять, кто есть кто в твоём окружении? Я придумал для себя несколько вопросов. Они простые, но отвечать на них надо честно. Без «ну мы же сто лет знакомы» и «он вообще-то хороший человек, просто занят». Честно.

Вопрос первый: знает ли этот человек, что со мной происходит прямо сейчас? Не в общих чертах — «жизнь, работа, всё нормально». А по-настоящему. Знает ли он, чего я боюсь? Знает ли, о чём я мечтаю? Знает ли, что у меня болит? Если нет — почему? Потому что я не рассказываю? Или потому что ему не интересно?

Вопрос второй: могу ли я позвонить этому человеку в три часа ночи? Не в теории. Не «наверное, мог бы». А реально: если случится беда, если мне будет страшно, если потребуется помощь — наберу ли я его номер? И если наберу — ответит ли он? Приедет ли? Или скажет «слушай, давай завтра, я сплю»?

Вопрос третий: что мы делаем вместе, кроме разговоров? Дружба — это не только слова. Это совместное действие, совместное время, совместное молчание. Если всё наше общение — это переписка раз в полгода «привет, как дела, надо бы увидеться», а «увидеться» не происходит никогда, — это не дружба. Это ритуал. Вежливый танец двух людей, которые делают вид, что они в отношениях.

Вопрос четвёртый: как я себя чувствую после общения с этим человеком? Наполненным или опустошённым? Заряженным или выжатым? Этот критерий — самый точный. Его не обманешь. Можно сколько угодно говорить, что Петя — отличный парень. Но если после

каждого разговора с Петей ты чувствуешь себя так, будто из тебя выпили всю кровь, — с Петей что-то не так. Либо он токсичен, либо вы просто не совпадаете по ритму, либо ты играешь роль, которая тебе не по размеру.

Теперь давай пройдемся по категориям. По типам «друзей», которые на самом деле друзьями не являются. Я думаю, ты узнаешь многих.

Категория первая: «Друзья по инерции». Это люди, с которыми ты дружишь только потому, что вы когда-то оказались в одном месте. Школа, институт, первая работа, армия. Обстоятельства свели вас вместе, вы общались, потому что так было удобно, а потом обстоятельства изменились — а связь осталась. Тонкая, формальная, натянутая. Вы встречаетесь раз в год, пьёте кофе, рассказываете друг другу о внешних событиях: работа, отпуск, дети. Внутреннее — молчит. Вы уже давно не те люди, которые сидели за одной партой. У вас разные ценности, разные интересы, разные жизни. Но вы продолжаете играть в дружбу, потому что страшно признать: эта связь умерла. Мы просто не решились её похоронить.

Категория вторая: «Друзья-вампиры». Это тяжёлый случай. Это люди, которые используют тебя как контейнер для своих эмоций. Они звонят, когда им плохо. Они говорят часами — о себе, о своих проблемах, о своих неудачах. Ты слушаешь, киваешь, сочувствуешь. А когда плохо тебе — их нет. Или они переводят разговор на себя. Или обесценивают: «Да ладно, ерунда, вот у меня...» После общения с ними ты чувствуешь себя выпотрошенным. Ты — не друг им. Ты — бесплатный психотерапевт. Мусорное ведро для их токсичных отходов. И пока ты выполняешь эту функцию, ты им нужен. Как только перестанешь — они найдут другое ведро.

Категория третья: «Друзья-завистники». Опасный подвид. Эти люди вроде бы радуются твоим успехам. Но как-то странно. С кривой улыбкой. С комментарием «ну, тебе просто повезло». Или «ага, посмотрим, как ты через год запоешь». Они не могут вынести, что у тебя что-то получается. Потому что твой успех — это зеркало, в котором они видят свои неудачи. Они не желают тебе зла открыто. Но внутри, в глубине, им становится легче, когда у тебя проблемы. Твоя боль подтверждает: мир справедлив, не у одного меня всё плохо. Дружить с такими — всё равно что держать змею за пазухой. Рано или поздно она ужалит.

Категория четвёртая: «Друзья-ностальгия». Это те, с кем тебя связывает только прошлое. Вы были близки когда-то. В детстве, в юности, в тот сложный период, который вы прошли вместе. Вы делили хлеб, секреты, приключения. Но сейчас вы — чужие люди. Просто чужие. Вам не о чем говорить, кроме как о прошлом. Вы встречаетесь и пересказываете одни и те же истории десятилетней давности. Это как пересматривать старый фотоальбом — приятно, но к сегодняшней жизни не имеет отношения. Держаться за такую дружбу — значит жить в музее. А в музее нельзя построить новый дом.

Категория пятая: «Цифровые призраки». Самая массовая категория. Люди, с которыми ты «дружишь» в соцсетях. Лайкаешь фото, иногда комментируешь, возможно, даже переписываешься. Но в реальности вы не встречаетесь. И не хотите встречаться. Вам достаточно цифровой имитации близости. Лайк заменяет объятие. Смайлик заменяет взгляд. Короткий комментарий заменяет разговор по душам. Это не дружба. Это её симулякр. Её пластмассовая копия. Вы оба играете в присутствие друг друга, но на самом деле вас нет в жизни друг друга. И когда случается реальная беда, лайки не помогают. Они просто исчезают.

Узнал кого-то? Наверняка. У меня лично были представители всех пяти категорий. И я держался за них. Годами. Почему? Потому что мне казалось: лучше плохонькая дружба, чем никакой. Лучше вампир, который пьёт мою кровь, чем тишина. Лучше муляж, чем пустота.

Это ошибка. Опасная ошибка. Потому что мёртвые связи не просто не греют. Они занимают место. Место в твоей голове, в твоём сердце, в твоём календаре. Ты тратишь время на пустые встречи, энергию на пустые разговоры, эмоции на пустых людей. И у тебя не остаётся ресурса на то, чтобы строить живые отношения. На то, чтобы найти тех, кто реально тебе бли-

зок. Ты как гардероб, забитый старыми тряпками: новую вещь повесить некуда. А старые ты не носишь. Они просто висят. Пылятся. Занимают место.

Освободить место — страшно. Потому что когда выкинешь старые тряпки, шкаф будет пустым. Может быть, совсем пустым. И придётся стоять перед этой пустотой и признавать: у меня мало близких. У меня, возможно, вообще нет близких. Это горько. Это больно. Но это правда. А правда — это всегда лучше, чем красивый самообман. Потому что с правдой можно работать. С пустым шкафом можно идти в магазин. С забитым хламом — нельзя. Ты просто смотришь на вешалки и вздыхаешь.

И ещё один важный момент. Когда ты вычищаешь мёртвые связи, ты не становишься более одиноким. Парадокс: ты становишься менее одиноким. Потому что одиночество — это не количество людей вокруг. Одиночество — это ощущение, что тебя не видят. Так вот: муляжи тебя не видят. Вампиры тебя не видят. Ностальгические призраки тебя не видят. Они видят свою проекцию, свою аудиторию, свою молодость — что угодно, только не тебя настоящего. Ты одинок с ними. Ты был одинок с ними всё это время. Просто не признавал этого. А теперь ты признаешь. И это первый шаг к тому, чтобы перестать быть одиноким. Потому что когда шкаф пуст, ты можешь начать наполнять его осознанно. Тем, что тебе действительно подходит.

Как проводить инвентаризацию? Не надо удалять всех из телефона одним махом. Это радикально и неумно. Начни с простого упражнения. Открой список контактов. Возьми блокнот. Раздели лист на две колонки. В левой напиши имена людей, с которыми ты общался за последний месяц. В правой — всех остальных. А теперь честно посмотри на левую колонку. Кто из этих людей реально знает, что с тобой происходит? Кто из них спрашивал, как ты? Не «как дела» в качестве приветствия, а серьёзно, с готовностью слушать? Кому из них ты можешь сказать «мне плохо» и не получить в ответ «не грузи»?

А теперь посмотри на правую колонку. Там — мёртвый архив. Люди, с которыми ты не общался год, два, пять лет. Зачем они там? Что ты хранишь? Если тебе нужен номер автосервиса — это понятно. Если номер однокурсника, с которым ты не разговаривал с выпускного — это что? Надежда? Памятник? Алиби перед самим собой?

Удалять или нет — решать тебе. Но я предлагаю хотя бы перестать обманываться. Признать: эти сто контактов — не друзья. Это просто имена. Список кораблей, с которыми ты когда-то пересекался в море, а теперь они плывут своим курсом. И это нормально. Корабли должны плыть. Нельзя привязать их всех к своему причалу.

В следующей главе мы поговорим о странном феномене. О том, почему мы хотим, чтобы нас любили «настоящими» — угрюмыми, сложными, закрытыми — и при этом ждём, что люди пойдут к нам, хотя мы сами не излучаем ни тепла, ни света. Это будет глава про синдром выключенного фонарика. А пока — дыши. Инвентаризация — это трудно. Но необходимо. Порядок в контактах начинается с порядка в голове. И мы его наводим. Медленно. Шаг за шагом.

Глава 5. Синдром выключенного фонарика

Был у меня период, когда я ждал. Ждал, что кто-то придёт и спасёт. Что появится человек — друг, любимая, да кто угодно, — который разглядит меня настоящего. Который проберётся сквозь мою колючую броню, сквозь молчание, сквозь отстранённый взгляд и поймёт: внутри там, под всем этим, — золото. Раненое, спрятанное, но золото. И тогда он останется. И тогда я, наконец, перестану быть один.

Прошли годы. Никто не пришёл. Никто не пробрался. И я, честно говоря, обижался. На людей — что они такие поверхностные, не хотят копать глубже. На мир — что он несправедлив. На себя — что я, видимо, недостаточно интересен, раз мной не интересуются. А потом я наткнулся на одну метафору, которая перевернула моё представление о себе. И, возможно, она перевернёт твоё.

Представь: тёмная комната. В углу сидит человек. У него есть фонарик. Но он выключен. Человек сидит в темноте и ждёт. Он думает: «Если кто-то войдёт в эту комнату, если у него будет свой фонарик, он меня найдёт. Он увидит меня. Он посветит на меня и скажет: вот ты где, я тебя искал». В этом ожидании проходит день, месяц, год. Люди иногда заходят в комнату. Но они не видят человека в углу. У них нет фонарика. Или есть, но они светят в другую сторону. И они уходят. А человек остаётся. И с каждым ушедшим его обида растёт. Его уверенность в том, что мир — дерьмо, а люди — слепые эгоисты, крепнет. Но он ни разу не задал себе главный вопрос: «Почему я сам не включу свой фонарик? Почему я жду, что кто-то сделает за меня мою работу?»

Вот это и есть синдром выключенного фонарика. Это когда ты хочешь, чтобы тебя нашли, но сам не подаёшь сигналов. Когда ты хочешь близости, но сам не делаешь шагов. Когда ты хочешь быть увиденным, но сам остаёшься невидимым. И главное — ты считаешь это добродетелью. Ты думаешь: «Пусть меня полюбят чёрненьким. Таким, какой я есть. Не буду я подстраиваться, не буду играть роль, не буду улыбаться через силу. Я настоящий. А настоящий я — сложный, глубокий, иногда мрачный. И если кто-то не может этого принять — это его проблемы».

Звучит гордо. Даже благородно. Но давай разберём, что скрывается за этой гордостью. Чаще всего — обычный страх. Страх быть отвергнутым. Потому что если я включу фонарик — то есть проявлю инициативу, улыбнусь первым, заговорю, покажу свой интерес — меня могут не заметить. Могут не ответить. Могут отвергнуть. А это больно. Это бьёт по самооценке. Гораздо безопаснее сидеть в темноте и ждать. Тогда, если никто не придёт, я могу сказать себе: «Я просто не встретил достойных людей». Это не я не справился. Это мир не справился.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.