

Со Хэджин

The background of the cover is a soft, painterly illustration. On the left, a white curtain is drawn back from a window, revealing a view of a calm sea and a distant shoreline under a warm, golden sunset. The sky is filled with a gentle gradient of light colors, and a large number of small, stylized leaves and birds are scattered across it, appearing to drift from the window towards the right. The overall mood is peaceful and contemplative.

Счастье без пары

30 УРОКОВ СПОКОЙНОЙ
И СВОБОДНОЙ ЖИЗНИ

Со Хэджин

Счастье без пары. 30 уроков спокойной и свободной жизни

<https://litres.ru/74485619>

SelfPub; 2026

Аннотация

Кто вообще решил, что жизнь без пары — это черновик настоящей жизни? Эта книга забирает одиночество из категории «со мной что-то не так» и превращает его в проект свободы. За 30 уроков вы разберёте давление семьи и общества, отличие одиночества от уединения, деньги, жильё, питание, путешествия, секс, дружбу, социальные сети, эмоциональную поддержку и даже подготовку к старости. Здесь есть истории, исследования, тесты и упражнения — но нет агитации против отношений. Цель гораздо опаснее для чужих ожиданий: научиться быть настолько целостным одному, чтобы выбирать партнёра из любви, а не из страха остаться одному. Если статус «без пары» до сих пор кажется вам диагнозом, эта книга способна испортить эту установку навсегда.

Содержание

Предисловие: От одиночества к свободе — уроков счастья в современном одиночестве	30	6
Часть 1. Правда об одиночестве — почему одиночество может быть счастьем?		11
Глава 1. Одиночество — это не «недостаток», а «выбор»		12
Глава 2. Уединение и одиночество: ключевые определения психологов		17
Глава 3. Почему некоторые люди просто не могут выносить одиночество?		22
Глава 4. Экономика одиночества: в одиночестве тоже можно жить хорошо		27
Глава 5. Временной бонус одиноких людей		32
Глава 6. «Дзен» в общении: почему, когда друзей становится меньше, жизнь становится легче?		37
Конец ознакомительного фрагмента.		39

Со Хэджин

Счастье без пары.

30 уроков спокойной и свободной жизни

Одиночество — это спокойствие и свобода

От одиночества к свободе: 30 уроков счастья в современном одиночестве

Предисловие

Идея написать эту книгу зародилась в одну тихую ночь. Я сидела одна у окна, прислушиваясь к пению насекомых вдали, и в моей душе возник вопрос: почему одиночество всегда клеймят, как будто в жизни чего-то не хватает? В ту ночь я начала вспоминать свой путь — пейзажи, которые я видела во время одиночных путешествий, ужины в одиночестве и периодически нахлынувшие ощущения одиночества. Эти моменты не всегда были лёгкими, но они научили меня, как уживаться с самой собой и как чувствовать себя целостной, даже когда рядом никого нет. Эта книга не призвана убедить вас в том, насколько хороша одиночество, а скорее поделиться своим путем: от страха перед одиночеством до умения принимать уединение и, наконец, до обретения внутренней свободы. Я надеюсь, что, открыв её, вы почувствуете

тёплое присутствие, которое, как друг, будет сопровождать вас в поиске ваших собственных ответов.

Предисловие

Одиночество — это никогда не просто отсутствие компании. Это может быть выбором, глубоким диалогом с самим собой и даже путем к свободе. Эта книга призвана помочь вам по-новому взглянуть на одиночество: от деконструкции общественных ожиданий до освоения практических жизненных стратегий и поиска высшего смысла внутри себя. Вы увидите, что одиночество не означает изоляцию, а даёт вам больше пространства для создания собственного счастья. Каждая глава книги — как урок, сочетающий истории, статистику и упражнения, которые помогут вам обрести силу в уединении. Независимо от того, наслаждаетесь ли вы легкостью одиночества или только привыкаете к его вызовам, эта книга станет вашим путеводителем и поможет вам открыть для себя: даже в одиночестве можно жить ярко и насыщенно.

Предисловие: От одиночества к свободе — 30 уроков счастья в современном одиночестве

В эту эпоху стремительных перемен одиночество уже не является просто этапом жизни или вынужденным ярлыком, а постепенно превращается в выбор, в поиск и даже в путь к внутреннему освобождению. Согласно статистическим данным Министерства внутренних дел Тайваня за 2023 год, доля одиноких людей превысила 40 %. Эта цифра не только отражает изменения в социальной структуре, но и свидетельствует о переосмыслении современными людьми своего образа жизни. Если взглянуть на ситуацию в мире, то японская культура «одинок» привлекает внимание своими уникальными моделями потребления и жизненной философией, а феномен «одночеловеческих домохозяйств» в Северной Европе демонстрирует социальную картину, характеризующуюся высокой степенью индивидуализации, но при этом не лишенную счастья. Все эти тенденции указывают на один общий факт: всё больше людей выбирают жизнь в одиночестве и пытаются найти в ней свой собственный смысл и счастье. Эта книга появилась именно на основе глубокого наблюдения за этими явлениями, а также простого, но глубокого убеждения — одиночество не равнозначно изоляции,

а пребывание в одиночестве может стать путем к свободе и счастью.

Образ жизни одиноких людей никогда не бывает однообразным — он разнообразен и полон возможностей. Некоторые люди от природы наслаждаются свободой одиночества. Они могут по своему усмотрению распоряжаться своим временем, пространством и жизненными целями, не идя на компромиссы ради других и не ища признания в отношениях; другие только привыкают к одиночеству — возможно, из-за разрыва отношений, развода или неожиданного поворота судьбы — и, пребывая в одиночестве и неуверенности, пытаются найти баланс в отношениях с самим собой; есть и те, кто «оказался в одиночестве» из-за давления общества: это могут быть люди старшего возраста, не вступившие в брак, те, кто начинает жизнь заново после развода, или те, кто чувствует себя растерянным под давлением старших, призывающих к браку, и под пристальными взглядами сверстников. Независимо от того, к какому типу одиноких людей вы относитесь, эта книга станет для вас спутником и путеводителем — от тревожного состояния «страха одиночества» к спокойной уверенности «принятия одиночества» и, в конечном итоге, к ясному состоянию «внутренней свободы».

Эта книга состоит из трёх частей, имеет чёткую структуру и построена по принципу постепенного развития, чтобы шаг за шагом помочь читателю раскрыть правду об одиночестве, освоить практические навыки и понять его высший

смысл. Первая часть «Правда об одиночестве» (главы 1–10) посвящена развенчанию культурных мифов и психологических барьеров, стоящих за одиночеством, и помогает вам заново оценить ценность одиночества и развеять социальный стереотип «одиночество = неудача»; Вторая часть «Техники спокойствия и свободы» (главы 11–20) предлагает ряд практических инструментов и стратегий — от преобразования жилого пространства и корректировки пищевых привычек до финансового планирования и управления эмоциями — которые помогут вам создать насыщенную и комфортную повседневную жизнь в одиночестве; Третья часть «Абсолютная свобода одиночества» (главы 21–30) поможет вам выйти за рамки социальных ограничений и понять, как одиночество может стать отправной точкой для самореализации и обретения смысла жизни. Каждая глава содержит около 7000 иероглифов; в ней сочетаются реальные данные, психологические теории, яркие примеры и конкретные практические упражнения. Книга отличается как академической глубиной, так и душевностью повествования, а также высокой практической ценностью, что позволяет вам в процессе чтения не только заглянуть вглубь себя, но и предпринять действия, чтобы изменить свою жизнь.

В процессе написания я опиралась на множество реальных тенденций и исследований, таких как данные о росте числа одиноких людей во всём мире, разграничение понятий «одиночество» и «уединение», данное психологом Джоном

Качоппо в книге «Наука об одиночестве», а также успешные примеры политики северных стран, благоприятной для одиноких людей, — всё это обеспечивает прочную основу для аргументов, изложенных в книге. Однако, чтобы содержание вызывало больше сопереживания и было более вдохновляющим, некоторые истории и детали — например, отрывки из личных дневников и диалоги — являются художественно переработанными. Они созданы на основе социальных наблюдений, психологических исследований и типичных жизненных ситуаций. Возможно, это не переживания конкретного человека, но они отражают опыт многих людей, которые борются, растут и в конечном итоге находят свой путь, оставаясь одинокими.

Цель этой книги никогда не заключалась в том, чтобы убедить вас «найти пару» или проповедовать «превосходство одиночества». Она не обещает вам стандартного ответа и не пытается определить, как должна складываться ваша жизнь. Она стремится лишь к одному: независимо от того, наслаждаетесь ли вы одиночеством, приспосабливаетесь к нему или оказались в одиночестве по воле обстоятельств, вы сможете найти свой собственный ритм и силу в этих 30 упражнениях. Она хочет сказать вам, что одиночество — это не недостаток, а возможность; что пребывание в одиночестве — не синоним одиночества, а дверь, ведущая к самореализации. Настоящая свобода заключается не в том, есть ли рядом кто-то, а в том, можете ли вы стать хозяином своей жизни.

Откройте эту книгу, и давайте начнём с пребывания в одиночестве, шаг за шагом продвигаясь к свободе. Это не одиночное путешествие, а приключение, состоящее в глубоком диалоге с самим собой. Независимо от того, на каком перекрёстке жизни вы сейчас находитесь, эти 30 упражнений помогут вам открыть для себя: одиночество может быть счастьем, и вы достойны такого счастья.

Часть 1. Правда об одиночестве — почему одиночество может быть счастьем?

Основная тема: развенчание культурных мифов и психологических барьеров, связанных с одиночеством, раскрытие ценности и возможностей уединения.

Глава 1. Одиночество — это не «недостаток», а «выбор»

В последних демографических данных, опубликованных Министерством внутренних дел Тайваня в 2023 году, особое внимание привлекает одна цифра: доля одиноких людей официально превысила 40 %. Это означает, что каждый десятый человек выбрал или ведет одинокую жизнь. Эта цифра — не просто сухая статистика, а отражение эпохи: одиночество больше не является ярлыком «никто не хочет», а становится образом жизни, который всё больше людей принимают по собственной воле. Если взглянуть на ситуацию в мире, то японские «одиночки» сформировали уникальную культуру потребления благодаря ресторанам «для одного» и рынку мини-бытовой техники; а общество «одиноких домохозяйств» в Северной Европе своим высоким индексом счастья доказывает, что одиночество может быть полноценным и прекрасным. Однако в то же время многие люди по-прежнему застряли в трясине «стыда за одиночество», считая, что они «остались» не потому, что их не хватает или они неполноценны. Откуда берет начало этот психологический барьер? И как нам избавиться от него, превратив одиночество из пассивного рока в осознанный выбор?

Истоки чувства стыда за одиночество часто кроются в узком определении «успешной жизни», принятом в обществе.

В азиатской культуре «создание семьи и построение карьеры» практически считается обязательным путем в жизни; брак не только является символом личного достижения, но и обременяет человека ответственностью за продолжение рода и стабильность общества. Теория «потребности в принадлежности», выдвинутая психологом Роем Баумайстером, указывает на то, что люди от природы стремятся к установлению связей с другими людьми, и эта потребность усиливается обществом до уровня ожидания «обязательного наличия партнера». Если вам 30 лет, а вы ещё не женились, то назойливые вопросы старших родственников во время возвращения домой на Весенний фестиваль и хвостовство друзей на встречах выпускников могут заставить вас почувствовать, что вы «отстаёте». Но так ли это на самом деле? Является ли одиночество действительно доказательством неудачи, или мы можем переосмыслить его с другой точки зрения?

Ответ кроется в «переосмыслении» (reframing) — психологическом приёме, помогающем нам изменить рамки интерпретации явлений. Одиночество — это не «остаться ни с чем», а «мой выбор». Такое переосмысление — не пустое самоутешение, а рациональное суждение, основанное на реальности. Рост числа одиноких людей во всем мире отражает смену ценностей в современном обществе — люди начинают стремиться к личной свободе, карьерному росту и самореализации, а не просто следовать традиционным сценариям. Те, кто выбирает одиночество, возможно, не хотят идти

на компромисс в неподходящих отношениях, а может быть, просто хотят посвятить своё время и силы более значимым вещам. Такой выбор требует мужества, а ещё больше — уверенности в собственной ценности.

Например, 35-летняя Сяо Вэнь (псевдоним) — именно такая одинокая женщина. Она занимает должность менеджера среднего звена в одной из технологических компаний Тайбэя, имеет стабильный доход и насыщенную жизнь. Однако каждый раз, когда наступает Новый год, родственники неизменно спрашивают: «Почему ты до сих пор не вышла замуж? Если не выйдешь сейчас, тебя никто не возьмет!» Поначалу Сяо Вэнь тоже испытывала давление и даже несколько раз с трудом соглашалась на свидания по знакомству. Но вскоре она поняла, что эти кандидаты либо не разделяют её ценности, либо просто ищут «добрую жену и заботливую мать», что совершенно не вписывается в её независимый и самостоятельный характер. Однажды, сидя в кафе и попивая латте в одиночестве, она вдруг осознала: «Почему я должна идти на компромисс ради чужих ожиданий?» После этого она отказалась от всех свиданий по знакомству и вместо этого вложила свои сбережения в проект по открытию небольшого кафе. Сегодня её кафе стало не только популярным местом в районе, но и источником чувства удовлетворения и контроля над собственной жизнью. История Сяо Вэнь говорит нам, что одиночество — это не пассивное принятие, а отправная точка для активного созидания.

Конечно, такая перемена даётся нелегко. Социологи отмечают, что одиночество как выбор современности бросает вызов традиционным коллективистским ценностям, особенно в азиатских обществах, где личные решения часто ограничиваются ожиданиями семьи и общества. Чтобы совершить переход от «пассивного одиночества» к «активному выбору», попробуйте выполнить следующие упражнения: Первый шаг: вспомните, по какой причине вы остаетесь одинокими — из-за давления со стороны окружающих или по собственному желанию? Запишите три преимущества, которые вы получаете благодаря одиночеству, например, свободное распоряжение временем, возможность сосредоточиться на карьере и т. д.; Второй шаг: когда вас спрашивают «почему вы не женитесь», попрактикуйтесь отвечать непринуждённым тоном: «Мне сейчас хорошо, одиночество — это мой выбор». Третий шаг: поставьте перед собой краткосрочную цель (например, освоить новый навык или отправиться в путешествие) и своими действиями докажете ценность одиночества. Эти шаги помогут вам постепенно повысить «чувство собственной эффективности», что позволит вам искренне поверить: одиночество — это не недостаток, а сила.

Вы когда-нибудь испытывали стресс из-за того, что остаетесь одиноким? Попробуйте записать, что именно вызвало эти чувства — какая-то фраза, какая-то ситуация или внутренние сомнения? В этих эмоциях нет ничего постыдного,

они просто напоминают нам, что голос общества может заглушать голос нашего сердца. И цель этой главы — помочь вам вновь обрести этот голос. Одиночество — это не упущенная возможность в жизни, а право выбора, которое находится в ваших руках. Когда вы начнете смотреть на это таким образом, счастье перестанет быть чем-то, что дают вам другие, и станет тем, что вы создаете сами.

Глава 2. Уединение и одиночество: ключевые определения психологов

Психолог Джон Качоппо в своей книге «Наука об одиночестве» (Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection) пишет: «Одиночество возникает не из-за отсутствия людей рядом, а из-за отсутствия связи в душе». Эта фраза точно улавливает сущностное различие между одиночеством (loneliness) и уединением (solitude). Когда речь заходит об одиночестве, у многих первая ассоциация — это чувство одиночества: пустота, которую испытываешь, оставаясь ночью дома в одиночестве, или чувство утраты, возникающее, когда в праздники видишь других, идущих парами. Однако действительно ли одиночество и уединение — это одно и то же? Исследования Качоппо показывают, что ответ — нет. Одиночество — это состояние эмоциональной пустоты, а уединение может быть выбором, приносящим внутреннее удовлетворение. В этой главе вы углубитесь в научные определения этих двух понятий, а с помощью самопроверки и примеров сможете определить, относитесь ли вы к типу «любителей уединения» или «боящихся одиночества», и таким образом найдете свой путь к счастью в общении с самим собой.

Научные исследования предоставляют чёткие доказательства этого различия. Нейробиологи обнаружили, что ко-

гда человек чувствует себя одиноким, в мозге активируется миндалина (amygdala), что вызывает стрессовую реакцию, схожую со страхом: уровень кортизола (cortisol) повышается, и человек испытывает тревогу и беспокойство. Напротив, когда человек добровольно выбирает уединение, усиливается активность префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за рациональное мышление и саморегуляцию; при этом выработка серотонина стабилизируется, что дарит чувство спокойствия и удовлетворенности. Это означает, что одиночество — это пассивное эмоциональное состояние, часто возникающее из-за неудовлетворенного стремления к близким отношениям; а уединение — это активное действие, помогающее нам восстановить связь с внутренним «я». Положительная психология (positive psychology) идёт ещё дальше, указывая на то, что пребывание в одиночестве является ключом к личностному росту, поскольку оно предоставляет пространство для рефлексии, творчества и самопознания.

К какому типу вы относитесь? Ниже приведён простой тест из 10 вопросов, который поможет вам понять свои склонности:

Вы часто чувствуете себя неловко, когда остаетесь дома в одиночестве?

Вам неловко есть в одиночестве?

Часто ли вы сами ищете друзей, чтобы пообщаться, только для того, чтобы избежать одиночества?

Когда вы одни, можете ли вы сосредоточиться на ка-

ком-либо занятии (например, чтении или рисовании) и не отвлекаться?

Нравится ли вам ощущение свободы, которое дают путешествия в одиночку?

Отменяете ли вы планы из-за того, что вам некому составить компанию?

Считаете ли вы, что в одиночестве легче размышлять о жизни?

Чувствуете ли вы облегчение от одиночества?

Считаете ли вы, что в одиночестве вы, напротив, становитесь более творческим?

Считаете ли вы, что пребывание в одиночестве — пустая трата времени? Система подсчёта: за каждый ответ «да» начисляется 1 балл, за «нет» — 0 баллов. 0–3 балла: тип «наслаждающийся одиночеством»; 4–7 баллов: промежуточный тип; 8–10 баллов: тип «боящийся одиночества». Этот тест не предназначен для того, чтобы навесить на вас ярлык, а для того, чтобы помочь вам осознать, откуда берутся ваши чувства.

Возьмём, к примеру, 67-летнюю шведскую пенсионерку Анну, живущую в одиночестве: её повседневная жизнь, возможно, станет для нас источником вдохновения. Анна живёт в небольшом домике на окраине Стокгольма, который заполнен вязаными ею собственноручно пледами и цветущими комнатными растениями на подоконниках. Каждое утро она заваривает кофейник, садится на балконе и читает книгу

или пишет дневник; днём она может пойти на прогулку в лес, прислушиваясь к пению птиц и шелесту ветра. Анна не живёт в полной изоляции от мира: иногда она посещает кружок вязания в своём районе, пьёт чай и общается с друзьями, но больше всего она ценит время, проведённое в одиночестве. Она говорит: «В молодости я боялась одиночества, считала его наказанием. Потом я поняла, что одиночество помогает мне лучше понять себя, и мне больше не нужно, чтобы другие люди заполняли мою жизнь». История Анны не редкость: в Швеции более 50 % домохозяйств — это одночеловечные семьи, и одиночество считается нормой счастливой жизни, а не исключением.

С точки зрения позитивной психологии, уединение становится движущей силой роста, поскольку даёт нам возможность поговорить с самим собой, разобраться в своих внутренних потребностях и целях. В одиночестве мы можем быть захлестнуты негативными эмоциями и чувствовать себя покинутыми миром; но находясь наедине с собой, мы можем самостоятельно выбрать, как использовать это время — прочитать книгу, освоить какой-то навык или просто тихо сосредоточиться на своём дыхании. Именно эта активность является ключом к превращению одиночества в счастье. Вы когда-нибудь испытывали чувство удовлетворения, находясь в одиночестве? Попробуйте вспомнить такой момент, запишите, чем вы тогда занимались и что чувствовали — это может стать первым шагом к обретению внутренней полноты.

Конечно, для перемен нужна практика. Если вы обнаружили, что относитесь скорее к «типу, боящемуся одиночества», начните с малого: каждый день выделяйте 15 минут на то, чтобы побыть в одиночестве, выключите телефон и займитесь тем, что вам нравится, например, послушайте музыку или порисуйте. Записывайте свои ощущения в это время и спрашивайте себя: «Я действительно одинок? Или просто не привык?» Постепенно вы, возможно, обнаружите, что одиночество вовсе не страшно, а может даже стать самым долгожданным моментом вашего дня. Анне понадобились десятилетия, чтобы понять эту истину, а вы можете начать прямо сейчас.

Глава 3. Почему некоторые люди просто не могут выносить одиночество?

Теория привязанности (Attachment Theory), предложенная психологом Джоном Боулби в 50-х годах XX века, до сих пор остаётся основной концепцией для понимания человеческих отношений. В одной из своих рукописей он писал: «Наша зависимость от других людей с самого момента рождения начинает формировать наш внутренний мир». Это чувство зависимости особенно ярко проявляется в жизни одиноких людей — одни могут спокойно наслаждаться одиночеством, а для других пребывание в одиночестве кажется настоящим мучением, и они даже предпочитают вступать в неподходящие отношения, лишь бы не сталкиваться ни на мгновение с одиночеством. Почему так происходит? Это проявление врождённой природы или влияние внешней среды? В этой главе, опираясь на теорию привязанности, мы проанализируем психологические корни неспособности терпеть одиночество и, учитывая социальные ограничения азиатской культуры, поможем вам понять этот страх и найти способ его преодолеть.

Теория привязанности делит стили привязанности людей на три типа: безопасный, тревожный и избегающий. Люди с

безопасным типом чувствуют себя уверенно в отношениях и могут наслаждаться одиночеством; люди с тревожным типом боятся быть брошенными и постоянно нуждаются в одобрении окружающих, чтобы подтвердить свою ценность; а люди с избегающим типом сопротивляются близости, внешне кажутся независимыми, но внутри могут подавлять свою жажду связей. Среди одиноких людей особенно распространены тревожный и избегающий типы. Одиноким люди тревожного типа могут испытывать беспокойство из-за отсутствия компании и даже считать одиночество доказательством того, что их «не любят»; одинокие люди избегающего типа, в свою очередь, могут намеренно держаться подальше от отношений, но при этом чувствовать пустоту в одиночестве и не могут по-настоящему наслаждаться им. Людям обоих этих типов очень трудно обрести покой, находясь в одиночестве.

Такая психологическая модель зачастую тесно связана с социальными ограничениями. В азиатской культуре «создать семью и построить карьеру» — это не только личная цель, но и обязанность перед семьёй и обществом. С детства мы слышим от родителей: «Когда вырастешь, женись и заведи детей — только тогда ты достигнешь успеха». Это представление превращается в подсознательное убеждение: одиночество равносильно провалу, а жизнь в одиночестве — изоляции и беспомощности. Это давление особенно ощутимо во время праздников или семейных собраний — когда родственники спрашивают: «Когда же ты приведешь сюда

свою половинку?», за этими словами скрывается не забота, а сомнение в «полноценности» твоей жизни. Такая культурная атмосфера заставляет многих людей связывать одиночество с негативными эмоциями, и со временем пребывание в одиночестве становится чем-то ужасающим.

28-летний Кента (псевдоним) — обычный офисный работник из Токио, и его история, возможно, поможет нам лучше понять эту проблему. Кента каждый день работает в компании до поздней ночи, а возвращаясь в свою тесную однокомнатную квартиру, он всегда чувствует, что тишина в комнате душит его. Он признается, что боится одиночества, потому что «когда я один, у меня в голове роятся разные мысли, и я чувствую себя неудачником». Поэтому он начал часто ходить на свидания по знакомству. Каждый раз он изо всех сил старался понравиться собеседнице, даже скрывая своё истинное «я», лишь в надежде поскорее избавиться от одиночества. Однако после нескольких неудач его тревога только усилилась: «Почему меня никто не выбирает? Может, я действительно недостаточно хорош?» Внутренние переживания Кента не являются чем-то необычным: его тревожный стиль привязанности заставляет его воспринимать одиночество как позор, а не как свободу.

Чтобы преодолеть эту дилемму «невыносимого одиночества», когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) предлагает практический подход. КПТ исходит из того, что наши эмоции проистекают из интерпретации событий, а не из самих

событий. Например, Кента считает, что «одиночество = меня никто не любит» — это автоматическое негативное убеждение (automatic negative thought). Первый шаг к преодолению этой проблемы — осознать это убеждение и спросить себя: «Это правда? Есть ли другие возможности?» Возможно, одиночество — это лишь временное состояние, а может быть, он просто ещё не встретил того самого человека. Второй шаг — оспорить это убеждение, перечислив контраргументы: у Кента есть стабильная работа, у него есть друзья, которые ценят его чувство юмора, он вовсе не «недостаточно хорош». Третий шаг — заменить старое убеждение новым, например: «Одиночество — это время, которое я выбрал, чтобы сосредоточиться на себе». Этот процесс требует практики, но постепенно помогает уменьшить страх перед одиночеством.

Попробуйте спросить себя: вы тоже боитесь одиночества? Если да, то какие моменты вызывают у вас наибольшее беспокойство? Ночная тишина или новость о свадьбе друга? Запишите эти триггеры, а затем попробуйте разобрать их с помощью шагов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Возьмем пример Кента: по совету друга он начал каждый вечер вести дневник, записывая достижения дня, например, выполнение рабочего задания или вкусную порцию рамен. Через несколько недель он обнаружил, что одиночество больше не кажется ему таким страшным, и даже начал наслаждаться тишиной, когда готовил кофе в одиночестве. Он

сказал: «Оказалось, я не неспособен быть один, просто мне нужно время, чтобы привыкнуть». Переход от тревоги к облегчению не происходит в одно мгновение, но если начать, то есть надежда.

Коллективистская культура Азии резко контрастирует с западным индивидуализмом. Одиноким люди в Северной Европе часто рассматривают пребывание в одиночестве как возможность для саморазвития, в то время как одиноким людям в Азии часто призывают «поскорее найти вторую половинку». Эти культурные различия напоминают нам, что страх одиночества не является врождённым, а поддаётся изменению. Независимо от того, относитесь ли вы к типу «тревожного» или «уклоняющегося», одиночество — это зеркало, отражающее ваши внутренние потребности. Как только вы научитесь мирно сосуществовать с этим зеркалом, вы обнаружите, что одиночество не так уж и страшно — оно даже может стать вашим самым сильным союзником.

Глава 4. Экономика одиначества: в одиночестве тоже можно жить хорошо

В 2022 году японский рыночный отчёт о ресторанах «для одного» показал, что годовой доход таких заведений превысил 300 миллиардов иен, а темпы роста в течение пяти лет подряд оставались на уровне более 10 %. От дизайна отдельных мест до небольших порций — эта тенденция не только отражает быстрый рост числа одиноких людей, но и свидетельствует о появлении нового экономического явления: жизнь в одиночестве меняет модели потребления и образ жизни. Миниатюрные квартиры для одиноких, удобная упаковка продуктов на одну порцию и даже небольшая бытовая техника, предназначенная специально для одного человека (например, рисоварки и фритюрницы на одну порцию), стали популярными товарами на рынке. В то же время многие по-прежнему придерживаются стереотипа, что у одиноких людей ограниченные финансовые возможности и им трудно обеспечить себе стабильную жизнь. Однако так ли это на самом деле? В этой главе мы рассмотрим с экономической точки зрения финансовые преимущества жизни в одиночестве и предложим практические стратегии, которые помогут вам понять: человек может жить хорошо, а может даже лучше,

чем когда-либо.

Рост «экономики одиночества» неразрывно связан с изменениями в социальной структуре. В Японии доля одиноких людей приближается к 35 %, на Тайване она превышает 40 %, а Северные страны лидируют в мире с долей одночеловеческих домохозяйств, превышающей 50 %. За этими цифрами стоит активная реакция рынка на спрос со стороны одиноких людей. Квартирры для одиноких обычно небольшие и недорогие в аренде, что идеально подходит для проживания одного человека; продукты на одну порцию сокращают количество отходов и отвечают потребностям быстрого темпа жизни; а мини-бытовая техника снижает порог покупки, позволяя одиноким людям наслаждаться удобствами современных технологий. Эти продукты не только повышают качество жизни, но и отражают тот факт, что одинокие люди становятся важной силой на потребительском рынке. Что ещё более важно, одинокие люди обладают уникальными преимуществами в финансовом плане — отсутствие расходов на воспитание детей и содержание партнёра позволяет им направлять больше ресурсов на достижение личных целей.

Если взять в качестве примера финансовое сравнение, различия между управлением финансами одиноких людей и семей становятся очевидными. Согласно опросу, проведённому на Тайване в 2023 году, среднемесячные расходы одиноких людей составляют около 25 000 новых тайваньских

долларов, из которых 40 % приходится на жильё, 30 % — на питание, 20 % — на развлечения и обучение, а доля сбережений составляет примерно 25 % от дохода. Для сравнения: среднемесячные расходы семей, состоящих в браке и имеющих детей, достигают 50 000 новых тайваньских юаней, причем на образование детей и бытовые расходы уходит почти 60 %, а доля сбережений составляет всего 10 %. Это означает, что одинокие люди обладают большей финансовой гибкостью и могут направлять средства на инвестиции или саморазвитие. Возьмём, к примеру, одинокого человека с годовым доходом 600 000 юаней: если он будет откладывать 15 000 юаней в месяц, за год он накопит 180 000 юаней, а за 10 лет (без учёта процентов) — 1,8 миллиона юаней, и это ещё без учёта дохода от инвестиций. В то же время семья с таким же доходом за 10 лет сможет накопить менее 500 000 юаней. Такое преимущество в виде «отсутствия бремени» даёт одиноким людям больше возможностей в стремлении к финансовой свободе.

41-летний тайваньский инженер А-цзе (псевдоним), живущий один, является ярким примером использования этого преимущества. А-цзе работает в сфере высоких технологий уже 10 лет, его годовой доход составляет около 1,2 млн юаней. Он не женат и не имеет детей, его ежемесячные фиксированные расходы составляют около 30 000 юаней, включая аренду жилья, расходы на проживание и редкие поездки. В 2015 году он начал изучать рынок недвижимости и об-

наружил, что в одном из развивающихся районов Таоюаня цены на квартиры среднего и малого размера были разумными, а у них был потенциал роста стоимости. Он использовал свои сбережения для оплаты первоначального взноса и купил квартиру площадью 30 пин, ежемесячный платеж по кредиту составил 12 000 юаней, а чистый доход от сдачи в аренду — 5 000 юаней. Через 5 лет он купил вторую квартиру и благодаря доходу от аренды достиг своей цели — пассивного дохода в размере 15 000 юаней в месяц. Сегодня финансовое положение Ацзе более стабильно, чем у многих его женатых коллег. Он говорит: «Одиночество позволяет мне сосредоточиться на том, чем я хочу заниматься. Инвестиции в недвижимость — это не только приумножение денег, но и уверенность в будущем».

Как повторить такой успех? Вот три шага по управлению финансами для одиноких людей: во-первых, создайте резервный фонд на случай непредвиденных обстоятельств, накопив сумму, равную 3–6-месячным базовым расходам (например, Ацзе отложил 180 000 юаней в качестве запаса); во-вторых, выберите подходящие виды страхования, такие как медицинская страховка и страховка на долгосрочный уход, чтобы избежать рисков, связанных с непредвиденными обстоятельствами (Ацзе ежегодно тратит 15 000 юаней на страхование, что обеспечивает ему всестороннюю защиту); в-третьих, создайте пассивный доход, например, инвестируя в фонды, акции или недвижимость (стратегия А-цзе в сфере

недвижимости может служить ориентиром). Для этих шагов не требуется высокий доход, нужны лишь дисциплина и планирование. Вы можете спросить себя: каковы мои финансовые цели? Попытайтесь составить список ежемесячных доходов и расходов, определите, какую часть можно отложить, а затем подумайте, как заставить эти деньги «работать».

Суть «экономики одиночества» заключается не только в экономии денег, но и в том, чтобы заставить деньги работать на вас. По сравнению с жителями Северной Европы, одинокие люди в Азии часто игнорируют личное финансовое планирование из-за социальных ожиданий, например, тратя деньги на свидания по знакомству или светские мероприятия, а не на инвестиции в себя. Но посмотрите на историю Ацзе: одиночество не означает экономическую уязвимость, а, напротив, может стать отправной точкой для преимуществ. Независимо от того, являетесь ли вы молодым человеком, только начинающим карьеру, или одиноким человеком среднего возраста, переживающим переломный момент в жизни, финансовая независимость принесет вам чувство безопасности и возможность выбора. Одиночество — это не бремя, а чистый чек, который ждет, когда вы напишете на нем свою собственную ценность.

Глава 5. Временной бонус одиноких людей

Исследование «American Time Use Survey» за 2021 год выявило интересный факт: у людей, состоящих в браке, ежедневное свободное время составляет в среднем всего 2 часа, тогда как у одиноких — целых 5 часов. Эта разница в 3 часа означает, что у одиноких людей в течение дня появляется почти пятая часть времени, которой они могут распоряжаться по своему усмотрению. Этот «временной бонус» — скрытое богатство одинокой жизни, которое, однако, часто упускается из виду: кто-то тратит его на просмотр сериалов, чтобы избавиться от одиночества, а кто-то превращает его в движущую силу для саморазвития. Время — это справедливый ресурс, но именно то, как его использовать, определяет качество жизни одиноких людей. В этой главе мы рассмотрим преимущества одиноких людей с точки зрения экономики времени и предложим практические инструменты, которые помогут вам превратить этот бонус в капитал, способный изменить вашу жизнь.

Почему у одиноких людей больше свободного времени? Исследования показывают, что время у людей, состоящих в браке, в основном занимают семейные обязанности: отвоз и встреча детей, общение с партнером, выполнение домашних дел — все эти занятия, хотя и создают уют, значитель-

но сужают личное пространство. У одиноких людей все иначе: им не нужно согласовывать свои планы с партнером и не приходится нести на себе бремя воспитания детей, что позволяет им более гибко организовывать свою жизнь. Конечно, это не означает, что у одиноких людей нет моментов, когда они заняты — работа и общение по-прежнему заполняют их расписание, но главное в том, что одинокие люди обладают большим контролем над оставшимся временем. Эти 5 часов могут быть посвящены просмотру фильма перед сном или стать «золотым временем» для освоения новых навыков — выбор за вами.

Как превратить время в инвестицию в себя? Матрица управления временем (Time Management Matrix) — это практичный инструмент. Она делит деятельности на четыре квадранта: важное и срочное (например, сроки сдачи работы), важное, но не срочное (например, изучение языка), неважное, но срочное (например, ответы на бессмысленные сообщения) и неважное и не срочное (например, бессмысленное пролистывание телефона). Преимущество одиноких людей заключается в том, что они могут уделять больше внимания второму квадранту — важным, но не срочным делам, а это и есть ключ к личностному росту. Например, ежедневные занятия спортом по часу — в краткосрочной перспективе результаты могут быть незаметны, но в долгосрочной перспективе это укрепит здоровье; чтение одной книги в неделю, возможно, не является срочным делом, но обогатит

ваш внутренний мир. Ниже приведён пример ежедневного расписания одинокого человека: 30 минут медитации утром (для повышения концентрации), 1 час после работы на онлайн-курсах (обучение новым навыкам), 1 час перед сном за чтением (духовное обогащение), а оставшееся время — на отдых или общение. Такое расписание позволяет вести насыщенную и сбалансированную жизнь.

40-летняя незамужняя женщина Сяо Я (псевдоним) своими действиями доказала ценность «временного дивиденда». Сяо Я раньше работала копирайтером в одной из рекламных компаний Тайбэя, каждый день задерживаясь на работе до 9 вечера, а по возвращении домой ей хотелось только развалиться на диване и смотреть сериалы. Какое-то время она считала свою жизнь бессмысленной, а одинокие вечера казались ей особенно пустыми. Но однажды в кафе она услышала, как люди за соседним столиком обсуждали преимущества йоги, и решила попробовать. Она записалась на онлайн-курс йоги и каждый вечер посвящала практике по часу, проходя путь от базовых движений до сложных асан, постепенно восстанавливая жизненную энергию своего тела. Через полгода она начала посещать очные занятия, познакомилась с группой единомышленников и, поощряемая тренером, получила сертификат преподавателя йоги. Сегодня Сяо Я уволилась с напряженной работы и стала преподавателем йоги на неполный рабочий день, проводя три занятия в неделю. Хотя доход теперь не такой, как раньше, она говорит:

«Одиночество дало мне время, и я использовала его, чтобы обрести себя». Переход от стресса к освобождению позволил ей заново определить смысл жизни.

Преимущество времени, которым обладают одинокие люди, заключается не только в его количестве, но и в душевной свободе. В скандинавской культуре одиночества делается акцент на личностное развитие: люди часто используют время, проведенное в одиночестве, для обучения и творчества; в Азии же время часто тратится на светские мероприятия или на то, чтобы оправдать ожидания окружающих. История Сяо Я напоминает нам, что время — это уникальный актив одиноких людей, но только при условии, что вы готовы активно им пользоваться. Вам когда-нибудь казалось, что день пролетел слишком быстро, но вы не сделали ничего значимого? Попробуйте зафиксировать распределение времени в течение дня, посмотрите, что можно оптимизировать, а затем выберите одно «важное, но не срочное» занятие, придерживайтесь его в течение недели и посмотрите, что изменится.

На практике это несложно. Если у вас ежедневно есть 5 часов свободного времени, попробуйте распределить их так: 1 час — фитнес (здоровье), 1 час — обучение (развитие), 1 час — хобби (например, рисование или кулинария), а оставшиеся 2 часа оставьте на отдых или гибкую корректировку графика. Главное — начать: не нужно делать радикальных изменений, начните с 15 минут в день — малые шаги приве-

дут к большим результатам. Сяо Я за два года превратилась из офисной работницы в преподавательницу йоги, а вам, возможно, понадобится всего несколько месяцев, чтобы почувствовать, как время приносит свои плоды. Одиночество — это не пустота во времени, а подарок времени, и то, как вы его используете, определяет траекторию вашей жизни.

Глава 6. «Дзен» в общении: почему, когда друзей становится меньше, жизнь становится легче?

Согласно теории «социального круга из 150 человек» (Dunbar's Number), выдвинутой антропологом Робинот Данбаром, максимальное количество стабильных социальных связей, которые человек может поддерживать, составляет около 150 человек, причем по-настоящему близкими из них являются лишь 5–15 человек. Эта диаграмма раскрывает одну истину: наши социальные ресурсы ограничены. Однако в современной жизни многие люди пытаются поддерживать «круг общения», значительно превышающий это число — обеды с коллегами, встречи со старыми одноклассниками и даже общение с малознакомыми людьми в сети забирают у нас много времени и сил. Для одиноких людей такая перегрузка социальным давлением особенно ощутима, поскольку у них нет партнера, с которым можно было бы разделить эмоциональные потребности, и от них часто ожидают участия в большем количестве мероприятий, чтобы «доказать, что они не одиноки». Но на самом деле уменьшение числа друзей может быть благом. В этой главе мы рассмотрим, насколько изнурительны низкокачественные социальные контакты и насколько ценно высококачественное уеди-

нение, а также предложим практические методы «социального минимализма», которые помогут вам жить более легко.

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.