Анастасия Мусхадова
философ • психолог • психолог-сексолог

Тишина, которая лечит

Искусство одиночества и путь к себе



Как принять свою природу,
перестать бежать от себя
и построить здоровые отношения
с миром и с партнёром.

18+

Анастасия Мусхадова

Тишина, которая лечит. Искусство одиночества и путь к себе.

«Автор»
2026

Мусхадова А.

Тишина, которая лечит. Искусство одиночества и путь к себе. / А. Мусхадова — «Автор», 2026

Можно ли чувствовать себя одиноким, даже когда рядом есть любимые люди? Почему мы боимся тишины, ищем спасения в отношениях и порой теряем себя в стремлении быть нужными?«Тишина, которая лечит» — путешествие к себе через психологию, философию и личный опыт автора. Анастасия Мусхадова исследует природу одиночества, раннюю привязанность, страх близости, свободу, телесность и сексуальность. Обращаясь к идеям Фромма, Франкла, Хорни, Сартра и других мыслителей, автор помогает взглянуть на одиночество не только как на боль, но и как на возможность обрести внутреннюю опору.Вас ждут глубокие размышления и практики самопознания, которые помогут лучше понять себя, услышать собственные потребности и выстраивать отношения без потери собственной целостности.Эта книга не о том, как научиться жить без других. Она о том, как перестать убегать от себя и научиться выбирать близость не из страха одиночества, а из внутренней свободы и наполненности.

© Мусхадова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ТИШИНА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ 5
Содержание 6
Введение: Приглашение в тишину 7
Почему я имею право писать об этом всерьёз 8
Что с вами не так, или почему на самом деле вы одиноки 9
Что вас ждёт на страницах этой книги 10
Прочитав эту книгу, вы сможете 11
Раздел I. Корни страха 12
Глава 1. Первая связь: где рождается способность быть одному 12
Моя история: как я решила, что никому не нужна 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Анастасия Мусхадова
Тишина, которая лечит. Искусство одиночества и путь к себе.

ТИШИНА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ
Искусство одиночества и путь к себе

Как принять свою природу, перестать бежать от себя и построить здоровые отношения с миром и с партнёром

Анастасия Мусхадова
Психолог, психолог-сексолог, философ

Москва, 2026

Вы бываете в окружении людей — и всё равно чувствуете себя одиноким? Вы затыкаете тишину подкастами, вступаете в отношения, чтобы заполнить пустоту, — а пустота остаётся? Тогда, скорее всего, вы, как когда-то и я, бежите не от одиночества. Вы бежите от себя.

Эта книга — о том, как перестать бежать. Это честный разговор о привязанности, страхе близости и теле, которое мы порой стыдимся. В ней есть практики, основанные на моём личном и профессиональном опыте: письмо самому себе, возвращение внимания к телу, свидание с собой. Они могут стать поддержкой на пути к тому, чтобы научиться быть с собой в мире — и тогда по-настоящему встречаться с другим.

Содержание

Введение: Приглашение в тишину
Раздел I. Корни страха. Почему мы бежим от тишины
Глава 1. Первая связь: где рождается способность быть одному
Глава 2. Когда тепло не спасает: базальная тревога
Глава 3. Почему толпа не спасает: свобода, которой мы боимся
Раздел II. Прозрение. Другие — это ад? Или рай?
Глава 4. Взгляд Другого: что на самом деле имел в виду Сартр
Глава 5. Тишина как откровение: как лес, город и дорога вернули меня к себе
Глава 6. Четвероногие терапевты: о любви, которая не судит
Раздел III. Тело, интимность и я. Любовь к себе как основа близости
Глава 7. Тело как дом: принимать и обживать
Глава 8. Сексуальность изнутри наружу: когда источник желания — в тебе
Глава 9. Интимность без потери себя: «Я» и «Ты» в пространстве близости
Раздел IV. Практика принятия. Возлюби одиночество, как самого себя
Глава 10. Фромм и Франкл: искусство любить себя и выходить за пределы себя
Глава 11. Мастерская души: творческое одиночество
Глава 12. Коммуникация целостных личностей: «Мне с тобой лучше, чем без тебя»
Заключение. Дом, который всегда с тобой

Введение: Приглашение в тишину

Вы замираете последним в игре «Море волнуется раз». Вокруг все движутся, смеются, живут в ускоренной перемотке. А вы — нет. Вы стоите в позе, которая долгое время казалась вам самой неудобной. В позе одиночества.

Я стояла в ней годами. В окружении друзей, в шумных компаниях, в отношениях, которые, как мне думалось, должны были всё исправить. И всё равно чувствовала себя маяком в тумане: отчаянно подаёшь сигналы — а никто не слышит.

А потом случилось то, чего я совсем не ожидала. Я поняла: я бежала не от одиночества. Я бежала от себя.

Эта книга — о том, как я перестала бежать. И о том, как это доступно каждому из вас.

Почему я имею право писать об этом всерьёз

Позвольте представиться. Меня зовут Анастасия Мусхадова. Я философ и психолог: за мной философский факультет, психологическое образование и частная практика, где я каждый день вижу людей, для которых одиночество — не тема для красивых рассуждений, а живая боль.

Но если честно, эту идею я вынашивала дольше, чем собирала все регалии. Первый черновик книги появился в 2021 году, когда я сидела в кафе с ноутбуком, за окном лил дождь, и, чтобы переждать его, купила себе кофе и устроилась за столиком. Рука сама потянулась к крышке ноутбука — и что-то полилось в виде букв. Тогда мне удалось написать лишь одну главу и найти несколько цитат. А дальше работа застряла.

В 2021 году я завершала философское образование и работала над выпускной квалификационной работой «Проблема одиночества в философии». Мне важно было не просто пересказывать чужие идеи, но и прикоснуться к тому, как люди переживают одиночество на самом деле. Я провела небольшое исследование: использовала опросник одиночества С. Г. Корчагиной и провела опрос онлайн. Я ожидала, что откликнутся меньше двадцати человек, но в нём приняли участие сорок.

Результат меня поразил. Среди участников не оказалось ни одного человека, который совсем не переживал бы одиночество. Но не было и тех, кто переживал его тяжёлую стадию — все распределились между двумя промежуточными уровнями: неглубоким и глубоким. Самое интересное: среди участников были люди с широким кругом общения, друзьями, привычкой бывать в компаниях. И всё же их ответы показывали: одиночество может присутствовать и в такой, внешне наполненной, жизни.

Я понимала, что это небольшое поисковое исследование, а не репрезентативный опрос: большинство участников я знала лично, а значит, выборка не была случайной. Но вывод остался со мной надолго: внешняя общительность не гарантирует внутреннего ощущения связи. И этот вывод со временем стал одной из опор этой книги.

Но с тех пор не было ни дня, чтобы я не думала о книге. Я уже чувствовала себя писателем — вот только продукта моего писательства никто не лицезрел.

Последние три года — терапия, обучение, частная практика — окончательно убедили меня: книги не миновать. И вот я с вами.

Что с вами не так, или почему на самом деле вы одиноки

Посмотрите на мир вокруг. Мессенджеры, соцсети, встречи, созвоны — мы никогда не были так доступны друг другу. И никогда не были так одиноки. Мы затыкаем тишину подкастами и бесконечным скроллингом. Мы вступаем в отношения, чтобы заполнить внутреннюю пустоту чужим присутствием. И с ужасом обнаруживаем: пустота остаётся.

Потому что её нельзя заполнить чем-то извне. Я поняла это самой дорогой ценой, — ценой собственного опыта, прожитого в бегстве. И теперь я приглашаю вас посмотреть на одиночество иначе. Не как на врага или проклятие. А как на фундаментальную данность человеческого существования — такую же естественную, как дыхание. Мы рождаемся по одному. Умираем по одному. И всё, что между ними, — выбор: страдать от своей отделённости или научиться жить с ней в мире.

Важно уточнить: говоря здесь об одиночестве как о фундаментальной данности человеческого существования, я не имею в виду все его формы. Одиночество многолико. Оно может быть социальным — когда человеку не хватает общения и включённости в сообщество; эмоциональным — когда рядом нет того, с кем можно разделить свои чувства и переживания; вынужденным — когда человек оказывается один не по собственному желанию, а вследствие жизненных обстоятельств, утраты, расставания, болезни, изоляции или отсутствия возможности выстроить близкие отношения. Оно может быть ситуативным, возникающим на определённых этапах жизни, и хроническим, когда ощущение одиночества становится длительным и устойчивым. Все эти формы могут причинять глубокую боль и требовать поддержки, участия и реальной человеческой близости.

Но есть и одиночество иного порядка — экзистенциальное. Оно не обязательно связано с отсутствием близких, друзей или любви. Это осознание того, что каждый из нас в конечном счёте остаётся отдельным, уникальным существом, которому невозможно полностью передать другому свой внутренний мир или прожить за него его жизнь. Именно об этом одиночестве пойдёт речь в этой книге.

Что вас ждёт на страницах этой книги

Перед тем как мы начнём, я хочу честно сказать, чем эта книга не является. Она не учебник. Не моральный кодекс. Не сборник счастливых обещаний. Это мой личный опыт, замешанный на психологии, философии и, если говорить начистоту, на собственных ошибках, сомнениях и маленьких победах. Внутри вас ждут четыре шага — четыре раздела.

● Раздел I. Корни страха. Почему мы бежим от тишины и как ранний опыт привязанности — к маме или другому значимому взрослому — может влиять на нашу способность оставаться наедине с собой. Я расскажу, как сама узнала себя в одной из стратегий, описанных Карен Хорни, и как постепенно переставала прятаться.

● Раздел II. Прозрение. Что на самом деле имел в виду Сартр, когда сказал: «Другие — это ад». И мои личные истории о том, как лес, ресторан и путешествие соло вернули меня к себе.

● Раздел III. Тело, интимность и я. Как непринятое одиночество живёт в наших зажимах, стыде и сексе, которым мы пытаемся «залатать» самооценку. Включая честный разговор о том, почему мастурбация — это не стыдно, а о здоровой близости, в которой не теряешь себя.

● Раздел IV. Практика принятия. От письма самому себе до ритуала благодарности одиночеству. И главный вопрос всей книги: можно ли по-настоящему любить другого, если вы так и не подружились с собой?

Прочитав эту книгу, вы сможете

● Перестать бояться тишины — оставаться наедине с собой спокойно, а не в панике.

● Увидеть свою главную стратегию защиты (льнуть к людям, воевать с ними или прятаться) и научиться гибко переключаться.

● Замечать повторяющиеся сценарии выбора партнёра и находить первые шаги к тому, чтобы менять болезненные модели отношений.

● Вернуться в своё тело, перестать оценивать и стыдиться его — и начать испытывать настоящие удовольствие и близость.

● Строить отношения, в которых двое становятся единым, не растворяясь друг в друге.

И последнее обещание — самое важное. Я не буду вас поучать. Звание психолога не даёт права учить жить; оно предполагает ответственность и возможность делиться тем, что я исследовала на собственном опыте и наблюдала в профессиональной практике. Здесь — честный разговор и упражнения, которые могут стать опорой в жизни. Их эффект индивидуален, и они не заменяют профессиональную помощь, когда она необходима.

У вас уже есть всё, чтобы перестать бояться тишины. Ваша тишина ждёт. Давайте войдём.

Раздел I. Корни страха

Глава 1. Первая связь: где рождается способность быть одному

В начале не было слова. В начале был контакт.

Тепло. Стук сердца, который ребёнок слышал девять месяцев. Ритмичное дыхание. Запах молока и кожи. Мир новорождённого невелик — он помещается в объятиях того, кто о нём заботится. Часто это мама, но главным для ребёнка становится не название роли, а постоянное присутствие взрослого, который обеспечивает пищу, тепло, утешение и, что важнее всего, безопасность.

Именно здесь, в первичной связи — в том, как нас встречали, утешали, замечали или игнорировали наши потребности, — начинает складываться опыт отношений с собой и с другими. Он может влиять и на то, насколько спокойно мы впоследствии остаёмся наедине с собой. Будем ли мы чувствовать в уединении опору или станем искать вовне то, чего нам не хватает внутри? Но ранний опыт не определяет судьбу раз и навсегда: на нас влияют и последующие отношения, события и собственная работа над собой.

Ответ на этот вопрос я искала не в книгах, а в собственной жизни. И нашла его только тогда, когда поняла, что моё «мне хорошо одной» — это не характер, а защита.

Моя история: как я решила, что никому не нужна

Моя мама умерла, когда мне было полгода. Она заболела туберкулёзом и угасла за несколько месяцев. У меня нет ни одного личного воспоминания о ней — только чужие рассказы и одна единственная фотография. Меня вырастили бабушка и дедушка, которых я всю жизнь называла мамой и папой. С родным отцом я не знакома.

В семье, где я росла, пили. Будучи ребёнком, я не раз наблюдала сцены насилия. Подросши — сама становилась их участницей: растаскивала, разнимала, пыталась помочь, слушая при этом самые грязные оскорбления между «родителями».

Со мной не делали уроки. Не спрашивали, как я себя чувствую и что происходит в моей жизни. Мой выпускной и даже первый класс были пропущены из-за пьянки. Когда меня покусала собака, взрослые были в запое — и в больницу на осмотр меня свозил сосед.

Я чувствовала себя ненужной. Внутри часто бушевали переживания, которые уже тогда казались мне «не нормальными» для ребёнка. Я ощущала себя «не такой, как все». Иногда грезила о том, чтобы исчезнуть, полагая, что без меня всем станет лучше.

Этому пути сопутствовали стыд и тревога. Стыд за то, что мои «родители» — алкоголики, что их могут увидеть и обсудить, а я — часть этой семьи. Надо мной было оформлено опекунство, поэтому к нам приходили соцслужба и учителя с проверками. На следующий день в школе я сгорала от стыда, встречая тех же учителей. Доходило до того, что я не приглашала друзей домой — настолько мне было неловко от мысли, что они увидят мой дом и атмосферу в нем. Хотя сама была частой гостьей в их домах, где царила «нормальность».

А тревога жила постоянным фоном: в любой момент может случиться что-то страшное — и никто не придёт на помощь. Я уже усвоила: рассчитывать могу только на себя. И потому, что на взрослых полагаться было нельзя, я старалась не влипать в ситуации, с которыми сама не справилась бы.

Так я стала сверхсамостоятельной. В семнадцать переехала от семьи. Занималась образованием, искала работу. Через пару лет уехала в другой город — за семьсот километров от дома. Открыла бизнес, получила высшее образование, путешествовала, купила первую машину. И не подпускала никого близко — ни эмоционально, ни физически, ни душевно.

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.