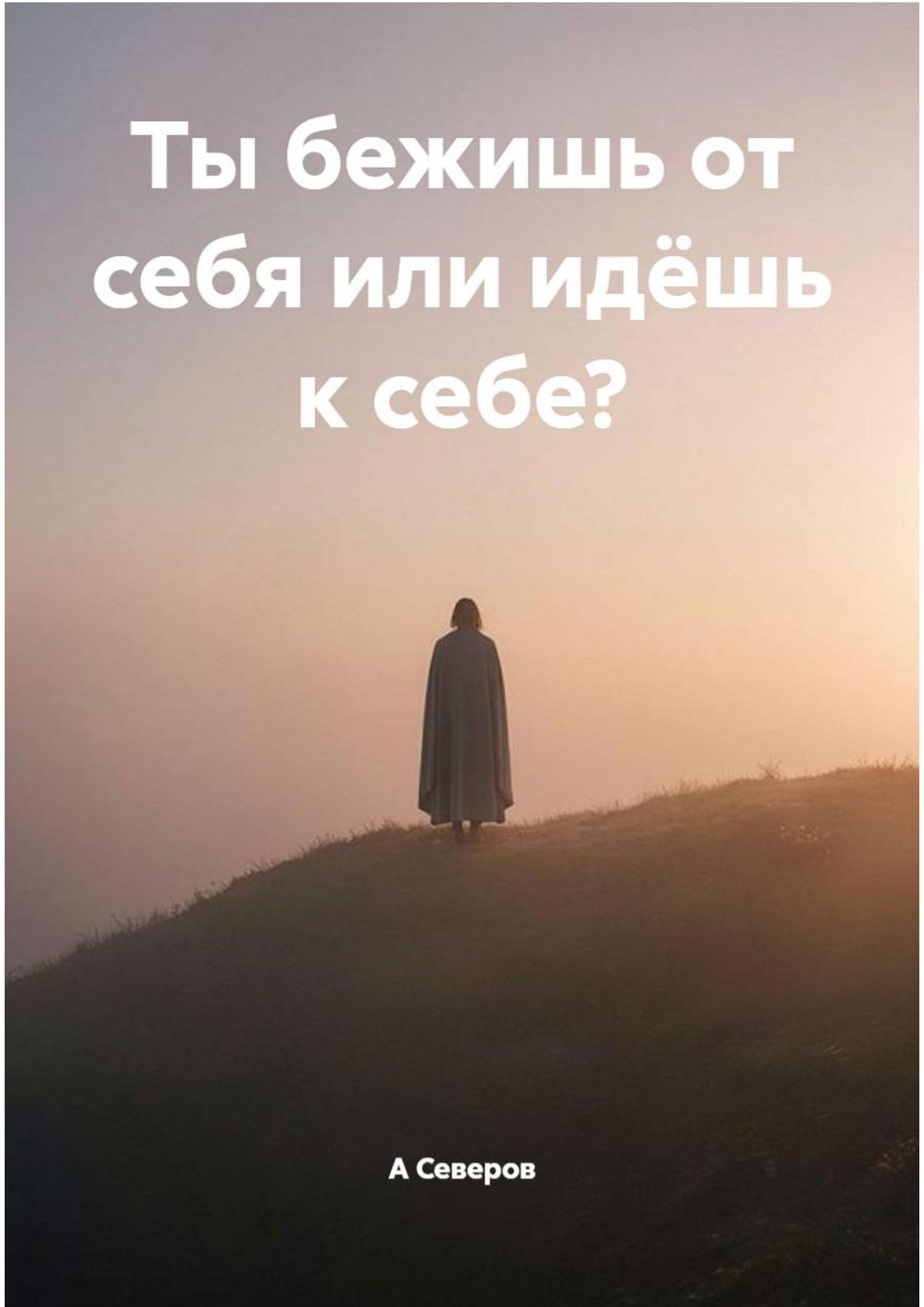
Ты бежишь от себя или идёшь к себе?



А Северов

А Северов

Ты бежишь от себя или идёшь к себе?

«Автор»
2026

Северов А.

Ты бежишь от себя или идёшь к себе? / А. Северов — «Автор», 2026

Ты бежишь от себя или идёшь к себе? Книга об одиночестве как пути к свободе, а не от людей. О тех, кто боится остаться наедине с собой, и о тех, кто научился там жить? Темное помещение при свечах и человек сидит размышляет

© Северов А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Глава 1. Что такое одиночество? 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

А Северов
Ты бежишь от себя или идёшь к себе?

Введение

Я не философ и не писатель. Я просто человек, который однажды заметил странную вещь: об одиночестве все говорят одно и то же — что это плохо, что от него надо избавляться, что одинокий человек обязательно несчастен. И чем больше я это слышал, тем сильнее чувствовал, что это неправда. Или, точнее, не вся правда.Я знаю людей, которым наедине с собой хорошо. Они не прячутся от мира — они в нём живут, но у них есть свой внутренний дом, куда они возвращаются. И я знаю людей, которые не могут остаться одни ни на минуту: они заполняют тишину кем угодно, лишь бы не встретиться с собой. Внешне и те и другие могут выглядеть одинаково — молчат, сидят в телефоне, гуляют в одиночку. Но внутри у них происходит разное. И именно это «разное» меня заинтересовало.Эта книга — попытка разобраться, что такое одиночество на самом деле. Не с точки зрения психологии и не с точки зрения «как стать счастливым за десять шагов». А с той точки, где человек остаётся наедине со своим сознанием и решает: это дом, это рана или это пустота? От ответа зависит всё — и то, как он живёт, и то, как он общается с другими, и то, свободен ли он.Я не собираюсь никого учить жить. У меня нет готовых рецептов и нет ответа на все вопросы. Но у меня есть мысль, которую я хочу проверить вместе с читателем: одиночество — это не дыра, которую надо заполнить людьми. Это пространство, которое надо научиться населять собой. И тот, кто этого не умеет, бежит — к людям ли, от людей ли, — но всё равно бежит от себя.В первой главе я разберу, из чего вообще состоит одиночество и почему мы путаем его разные виды. Во второй — попробую разделить людей на два типа по одному простому признаку: бегут они от себя или идут к себе. В третьей — спрошу, можно ли совместить одиночество и общение, и где проходит граница между свободой и гордыней.Я пишу это не потому, что знаю истину. Я пишу это потому, что вопрос оказался важнее, чем я думал. И если эта книга заставит кого-то задать его себе — значит, она уже не зря

Глава 1. Что такое одиночество?

Мы привыкли говорить «одиночество» об очень разных вещах. Так же одним словом «болезнь» называют и простуду, и то, что неизлечимо. От этого рождается путаница: человеку, который счастлив в тишине, советуют «выйти к людям»; человеку, который задыхается от изоляции, говорят «побудь один, это полезно». Оба совета неверны — потому что это разные состояния, и лечить их одним словом нельзя.Прежде чем идти дальше, договоримся. Одиночество — это состояние, в котором человек остаётся наедине со своим сознанием. И всё зависит от того, что он там находит: дом, рану или пустоту.Первое — одиночество-убежище. Человеку хорошо наедине с собой. Не потому, что он не любит людей, а потому, что внутри у него есть целый мир: мысли, фантазии, истории, планы. Это не бегство — это дом, в который хочется возвращаться. Здесь рождается творчество.Второе — одиночество-рана. Оно появляется из боли. Человека ранили — и он закрылся. Гнев, обида, страх повторения — всё это строит стену, которая защищает, но заодно и запирает. Это не выбор, а защита, которая со временем становится клеткой.Третье — одиночество-пустота. Его никто не выбирал. Оно приходит само: потеря близкого, переезд, изоляция. Здесь не «хорошо» и не «удобно» — здесь холодно и нечего заполнить.Проблема в том, что эти три вида постоянно путают. Тому, кто в убежище, говорят «выйди к людям» — и он теряет свой мир. Тому, кто в ране, говорят «побудь один» — и рана затвердевает. А тому, кто в пустоте, не говорят ничего, потому что его одиночество неудобно замечать.Почему уединённые люди творческие?Уединение даёт то, чего не даёт шум: внутренний театр. Возможность вести диалог с собой — а мышление и есть диалог. Философы от Сократа до Выготского говорили одно и то же разными словами: мысль рождается в разговоре, а лучший собеседник — ты сам. Именно поэтому люди, которым удобно наедине с собой, часто оказываются творческими: их голова полна фантазий, альтернативных историй, вопросов без ответов. У каждого этот мир уникален.Но здесь нужна честность. Творчество из одиночества — это не всегда дар. Иногда это компенсация: человек пишет, рисует, сочиняет не потому, что ему есть что сказать миру, а потому что не может поговорить с людьми. И тогда творчество становится не выходом, а способом спрятаться. Отличить одно от другого трудно — и это одна из главных задач этой книги.Представь двух людей в одной квартире. Один — художник, который весь день молчит у мольберта и счастлив. Другой — человек, который весь день смотрит в телефон, потому что не может вынести тишины. Оба одиноки. Но один — дома, а другой — в изгнании. Внешне их не отличить. Разница только в том, что происходит внутри.Если одиночество бывает разным — как отличить то, что делает меня живым, от того, что делает меня больным? И кто, кроме меня, имеет право это решать?

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.