Анастасия Мусхадова
психолог

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

Почему нам бывает страшно остаться наедине с собой? Почему мы ищем подтверждение собственной ценности в чужих глазах, боимся одиночества и порой теряем себя в стремлении быть любимыми?«Тишина, которая лечит» — книга о пути к себе, принятии собственной природы и искусстве строить близость, не отказываясь от своей личности и индивидуальности.Через психологию, философию и профессиональный взгляд автора вы исследуете причины одиночества, влияние детского опыта на отношения, зависимость от чужой оценки, принятие тела и сексуальности, природу желания и личных границ.Вас ждут глубокие размышления, жизненные примеры и практические упражнения, которые помогут лучше понять себя, услышать собственные желания и обрести внутреннюю опору.Эта книга о том, как научиться быть в согласии с собой, не отказываясь от любви, близости и возможности разделить свою жизнь с другим человеком.Ведь настоящая близость начинается со встречи двух людей, каждый из которых умеет оставаться собой.

© Мусхадова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

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 этих страницах 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
Надёжная гавань: почему способность быть одному начинается с другого 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

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

Вы бываете в окружении людей — и всё равно чувствуете себя одиноким? Вы затыкаете тишину подкастами, вступаете в отношения, чтобы заполнить пустоту, но 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
Практикум «Путь к себе»
Остаёмся на связи
Источники и рекомендованное чтение

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, что это доступно каждому из вас.

Почему я имею право писать об этом всерьёз

Позвольте представиться. Меня зовут Анастасия Мусхадова. Я философ, психолог, психолог-сексолог: за мной философский факультет, психологическое образование, частная психологическая и сексологическая 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 для опроса 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 форму — все распределились между двумя промежуточными уровнями: неглубоким и глубоким переживанием одиночества. 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 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.

Прежде чем двигаться дальше, важно договориться о словах. В повседневной речи мы называем одиночеством очень разные состояния. Иногда это отсутствие общения: рядом мало людей, не с кем провести выходные или разделить повседневные заботы. Иногда — отсутствие эмоциональной близости: контактов много, но нет человека, которому можно доверить самое важное. Бывает и одиночество, связанное с обстоятельствами: потерей, переездом, расставанием, болезнью, вынужденной изоляцией или периодом, когда привычные связи разрушились. Эти переживания могут быть временными, острыми или затяжными.

Есть и одиночество экзистенциальное — именно к нему прежде всего обращена эта книга. Оно связано с фундаментальной отдельностью человеческого существования: никто не может прожить за нас нашу жизнь, полностью почувствовать мир вместо нас или отменить необходимость встречаться с собственными выборами, страхами и конечностью. Это не обязательно означает, что человек несчастен или лишён отношений. Экзистенциальная отдельность может ощущаться и рядом с любимыми людьми.

Эти формы не существуют в герметичных коробках. Социальная изоляция может усиливать эмоциональное одиночество; утрата отношений — обострять переживание собственной отдельности; а экзистенциальная тревога иногда прячется за бесконечной занятостью и поиском компании. Поэтому я не предлагаю вам определить себя по одной категории. Мне важнее, чтобы вы научились замечать: что именно сейчас болит — нехватка контакта, отсутствие близости, конкретная жизненная потеря или встреча с той частью себя, которую невозможно передать другому полностью.

И ещё одно уточнение. Не всякое одиночество нужно «полюбить» или преодолеть силой воли. Если человек переживает насилие, утрату, депрессию, тяжёлую тревогу или вынужденную изоляцию, ему может быть необходима реальная поддержка и помощь. Умение быть с собой не должно становиться требованием справляться со всем в одиночку. Эта книга — не призыв отказаться от людей, а приглашение искать такую близость, в которой вы не теряете себя.

Что вас ждёт на этих страницах

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; 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 могут быть по-настоящему близки, не растворяясь друг в друге.

И последнее — 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, если бы они увидели мой дом и атмосферу в нём. Хотя сама была частой гостьей в их домах, где царила «нормальность».

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

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.

Долгое время я думала, что я просто «интроверт». Мне комфортно одной, я не скучаю по компаниям, могу неделями не выходить из дома и чувствовать себя прекрасно. Я гордилась своей независимостью.

Но в какой-то момент заметила странную вещь: когда кто-то пытался подойти ко мне слишком близко — с заботой, с вопросом «как ты?» — я внутренне сжималась. Хотелось отшутиться, перевести тему, сбежать. Я не знала, что делать с чужим теплом. Оно казалось мне опасным, обязывающим. Я думала: «Если я позволю себе привязаться, меня бросят. Лучше не надо».

Потребовалась собственная терапия, чтобы я наконец спросила себя: а откуда это взялось? Почему ласковое слово ранит? Почему тепло пугает?

Надёжная гавань: почему способность быть одному начинается с другого

Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно вернуться к тому, что психология считает одной из самых важных теорий XX века, — к теории привязанности.

Британский психиатр и психоаналитик Джон Боулби (Bowlby, 1969), изучая ранние отношения детей с близкими взрослыми и последствия разлуки, сформулировал важную идею: потребность в привязанности — не каприз, а базовая человеческая потребность. Ребёнку важно иметь рядом заботящегося взрослого, к которому можно обратиться за защитой и утешением. Длительное отсутствие такой поддержки может стать серьёзным фактором уязвимости, хотя последствия раннего опыта у разных людей различаются и не предопределяют всю дальнейшую жизнь.

Боулби ввёл два понятия, которые я потом увидела в зеркале собственной жизни.

Надёжная гавань — это фигура привязанности, к которой можно вернуться в моменты страха, боли или усталости и получить утешение. Как причал после штормового плавания.

Безопасная база — это не просто место, куда возвращаются. Это точка опоры, от которой ребёнок отправляется исследовать мир. Когда рядом есть надёжный взрослый, к которому можно вернуться за поддержкой, ребёнку обычно легче пробовать новое и постепенно становиться самостоятельнее.

И вот какая штука. Здоровое одиночество — умение быть наедине с собой без страха — рождается не «из ничего». Оно рождается из присутствия. Из того, что когда-то, в самом начале, рядом был кто-то, кто дал нам почувствовать: твой мир безопасен, ты нужен, и если тебе будет страшно — ты не один.

Эту мысль по-своему развивал британский психоаналитик Дональд Винникотт (Winnicott, 1958). Он писал о способности быть одному в присутствии другого. На первый взгляд, в этой формуле есть противоречие. Как можно быть одному, если рядом кто-то есть? Но речь не о физическом одиночестве. Речь о внутреннем состоянии, в котором ребёнку не нужно непрерывно добиваться внимания или тревожно проверять, не исчез ли взрослый. Он может играть, фантазировать, заниматься своим делом и при этом чувствовать, что надёжная связь сохраняется.

Постепенно этот опыт становится внутренней возможностью: я могу быть отдельным, у меня есть собственный интерес и собственный мир, но отдельность не означает, что меня бросили. Во взрослой жизни это может проявляться в способности спокойно провести вечер одному, не воспринимать паузу в переписке как катастрофу, не заполнять каждую минуту чужим присутствием. На способность к уединению также влияют темперамент, последующий опыт, отношения и обстоятельства жизни.

Мне особенно важно подчеркнуть: самостоятельность не равна отказу от потребности в другом. Зрелая способность быть одному не делает нас бесчувственными и не отменяет желания быть любимыми. Она позволяет выдерживать расстояние, не разрушая связь внутри себя.

В идеальной картине это работает так: ребёнок растёт, и у него внутри появляется образ мамы — тёплый, принимающий, утешающий. Мамы, которую он носит внутри себя. И тогда он может оставаться один, не чувствуя себя одиноким: рядом нет мамы физически, но её присутствие уже усвоено. Оно стало частью его собственного «Я». Вот почему способность быть в тишине — это глубоко внутреннее качество, которое, как ни странно, строится через другого человека.

А теперь — оборотная сторона. Что происходит, если этого внутреннего образа нет? Если некому было подарить ребёнку чувство безопасности?

Тогда одиночество перестаёт быть ресурсом и становится бегством. Мы прячемся в нём не потому, что нам хорошо с собой, а потому, что погрязли в страхе контакта. Тишина для нас — не убежище, а тюрьма. И я узнаю себя в этом описании каждой клеткой.

Моя бабушка, при всей своей любви, не умела давать безопасную привязанность: она была занята выживанием и часто пьяна. Единственный способ для ребенка уцелеть в подобном хаосе — стать взрослым раньше времени, не нуждаться, не просить, не верить. Я не выбирала этот путь сознательно. Просто так сработала защита, когда-то спасшая мне жизнь. Проблема в том, что она осталась со мной и тогда, когда опасность давно миновала.

Я долго путала две очень разные вещи. Уединение по выбору и изоляцию как способ защиты. Внешне они могут выглядеть одинаково: человек остается один. Но внутренне между ними огромная разница.

В первом случае одиночество становится пространством свободы, восстановления и встречи с собой. Во втором – крепостью, за пределами которой слишком страшно оказаться.

Я постепенно училась замечать эту разницу в собственной жизни. И поняла: чтобы разобраться в своем отношении к одиночеству, недостаточно просто научиться проводить время одной. Нужно понять, от чего именно мы защищаемся и почему мир порой кажется небезопасным.

Об этом – в следующей главе.

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.