

Оглавление

Предисловие	7
-------------	---

Часть I. Рефлексия

1. Одиночество — это не страшно	15
2. Не ищите себе компанию	20
3. Учитесь справляться с горькими чувствами	25
4. Не загружайте себя делами	30
5. Не стоит жить ради других	36
6. Не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле	41

Часть II. Взаимоотношения

7. Перестаньте тревожиться о количестве друзей	49
8. Не подстраивайтесь под других	57
9. Слабости есть у всех	62
10. Не скрывайте свои настоящие чувства	68

11. Не бойтесь, что вас не любят	74
12. Живите как хочется	79
13. Перестаньте перерабатывать	84

Часть III. Система ценностей

14. Перестаньте переживать о мнении окружающих	93
15. Не переоценивайте здравый смысл	99
16. Перестаньте ориентироваться на чужие стандарты	105
17. Перестаньте тревожиться о том, что о вас подумают другие	110

Часть IV. Действия

18. Верьте в свои мечты и цели	117
19. Не закливайтесь на ситуации, а пытайтесь ее изменить	123
20. Мозговые штормы не помогут	131
21. Не советуйтесь с другими перед принятием важных решений	137
22. Превращайте проблемы в задачи	145
23. Перестаньте придерживаться негативного мышления	151

Часть V. Чтение

- | | |
|--|-----|
| 24. Перестаньте переживать
по пустякам | 161 |
| 25. Перестаньте плыть
в информационном потоке | 166 |
| 26. Перестаньте использовать
слова «жесть» и «круто» | 171 |
| 27. Перестаньте заикливаться
на собственном опыте | 179 |
| 28. Идите навстречу переменам | 183 |
| 29. Читайте не только то,
что подтверждает вашу
точку зрения | 188 |

Часть VI. Семья

- | | |
|--|-----|
| 30. Не ставьте счастье других людей
выше собственного | 199 |
| 31. Брак — это не чередой расходов | 207 |
| 32. Не спрашивайте ребенка
«У тебя есть друзья?» | 211 |

Заключение: вы строите свою судьбу сами, следуя за своим сердцем	220
---	-----

Предисловие

Распространение социальных сетей и мессенджеров, а также смартфонов, на которые устанавливаются эти приложения, ознаменовало наступление эпохи «вечного онлайн» — постоянной доступности.

Социальные сети служат инструментом удовлетворения человеческой потребности в одобрении. Многие переживают о том, что о них думают окружающие: в результате они становятся одержимыми идеей создавать привлекательные фотографии, иллюстрирующие их жизнь, и собирать побольше лайков.

Для многих слова «одиночество» и «изоляция» несут отрицательный смысл.

Мы придаем отношениям между людьми огромное значение и считаем, что быть одному очень плохо. Говорят, что человек не должен жить в одиночестве, и нам нечего возразить.

У ребенка, который только начал ходить в школу, родители первым делом спросят: «Ну что, нашел друзей?»

Сами того не замечая, мы закрепляем в обществе систему ценностей, при которой малообщительные люди или одиночки считаются неправильными.

В СМИ часто муссируется тема «одинокой смерти», и это тоже свидетельство того, что одиночество нередко воспринимается негативно.

В результате многие стремятся избежать одиночества и стараются не появляться нигде без компании или хотя бы проделывать это так, чтобы никто не узнал. Эти люди ведут себя так не потому, что быть одному стыдно, а из-за навязанных стереотипов, рождающих подобные мысли. Например, такие явления, как синдром одинокого обеда (когда человек испытывает сильный стресс из-за того, что ему не с кем сесть в столовой, и в результате даже перестает ходить в школу или на работу) или перекусы в туалете (когда человек ест в кабинке туалета, лишь бы не показываться в столовой в одиночестве), вызваны страхом, что окружающие сочтут человека неинтересным одиночкой. Этот стереотип приводит к тому, что мы часто общаемся с теми, кто нам не нравится, а также всячески подстраиваемся под тех, с кем у нас нет ничего общего, — и все ради того, чтобы не чувствовать себя одинокими и не выглядеть таковыми в глазах других.

Мы боимся быть самими собой, всячески сдерживаемся, что приводит к психологическому истощению. Мы испытываем упадок сил и ощущаем себя загнанными в тупик.

Способность находить опору в себе

Именно из-за того, что мы живем в эпоху «вечного онлайн», нам и необходима эта сила.

Способность находить опору в себе, о которой идет речь в этой книге, вовсе не подразумевает социального отторжения, стремления избежать контакта с другими людьми и любви к одиночеству в буквальном смысле.

Способность находить опору в себе — это умение брать на себя ответственность за собственную жизнь и концентрироваться на своих стремлениях, даже общаясь с другими людьми. Вы сможете наслаждаться обществом других людей, и одиночеством. Вам не будет грустно, даже если никого не окажется рядом.

Чтобы выработать такое отношение к жизни, необходимо обзавестись привычкой вести диалог с собой, то есть привычкой рефлексировать. Это высокоинтеллектуальная работа по осознанию собственных ценностей, размышлению над пережитым опытом и его анализу с точки зрения этих ценностей, корректировке системы своего мышления и поступков, а также развитию личности.

Как однажды сказал английский психиатр и психолог Энтони Сторр, «способность быть одному связана с самооткрытием и самоактуализацией, с осознанием собственных глубочайших нужд, ощущений и импульсов».

ИНЫМИ СЛОВАМИ, ЛИШЬ
В ОДИНОЧЕСТВЕ МЫ ПОНИМАЕМ,
КАКИЕ МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ,
И МОЖЕМ ОТРЕФЛЕКСИРОВАТЬ
СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ.

Все это помогает нам самосовершенствоваться. Наша психика крепнет благодаря глубокому обучению личности, которое происходит, когда мы остаемся одни.

**Способность находить опору в себе —
значит уметь быть сильным и независимым**

Дальше я расскажу об этом подробнее, а пока лишь отмечу, что, налаживая связь с собой, вы также научитесь управлять собственными эмоциями.

Если вы умеете понимать и ценить себя, то никогда не станете жаловаться, что вас не понимают и недооценивают.

Если вы знаете, что сделали все возможное, то сумеете по достоинству оценить свой труд вне зависимости от результата.

Оставаясь наедине с собой, вы получаете возможность переварить собственные страхи и тревоги, изменить отношение к происходящему и почувствовать счастье — и все благодаря одиночеству.

Можно даже сказать, что уверенность в способности пережить, пусть даже в одиночку, критический момент, умение не тревожиться из-за одиночества и нелюбви окружающих и установка «моя жизнь для меня важнее всего» демонстрируют степень вашей зрелости.

Одиночество, как оно понимается в этой книге, — это не стремление избегать контакта, не отсутствие общения и не изоляция, а, скорее, идея независимости — ведь каждый из нас идет своим путем.

Да, общение с друзьями — это весело, но веселиться можно и одному, научившись во всем находить положительные стороны. Если вы не боитесь одиночества, вам не придется ломать себя, чтобы подстроиться под других, и поддерживать ненужные отношения — вы сможете вести собственную жизнь.

В этой книге речь идет не о негативной стороне одиночества, полного печали, а о его позитивной составляющей — о необходимом для личностного развития опыте. Вы узнаете, как начать относиться к нему так, что это станет огромным вкладом в ваше саморазвитие.

Как автор я буду крайне счастлив, если, прочитав мою книгу, одинокий человек, которому его жизнь кажется грустной, трудной или даже невыносимой, осознает, что на самом деле оставаться наедине с собой замечательно.

*Годо Токио,
октябрь 2017 года*