

3

Социальные истоки боязни одиночества

Если мы обратимся к прежним временам, то увидим, что раньше женщины в определённом смысле были обязаны и даже принуждались выходить замуж и рожать детей. У них не было другого выбора, если они не собирались провести остаток жизни одни (это считалось позором). К счастью, сегодня всё совсем иначе: мы можем выбирать, быть с кем-то или нет, поэтому не стоит горько отчаиваться, если в какой-то момент или на каком-то этапе жизни рядом с нами нет человека, о котором мы страстно мечтаем.

Хотя сегодня дела обстоят иначе, и давно отжитые аргументы уже не вписываются в наше настоящее, мы по-прежнему тащим за собой старые убеждения. Они передаются из поколения в поколение как какие-то законы, ставшие невидимыми, но которые ещё можно прощупать. Они существуют рядом с нами, и поэтому наше поведение всё ещё подвержено их влиянию.

Тоска и отчаяние могут стать ещё неизбывнее, если в нашем близком окружении мы окажемся единственными, у кого нет пары. Мы сравниваем себя с другими. Мы внимательно следим за ними и видим, как им хорошо, как они счастливы, как им повезло, что они могут стольким поделиться друг с другом... и в результате мы истязаем себя день за днём, чувствуя себя всё более несчастными.

Кроме того, наши терзания единственного человека без пары в группе могут усилиться, если нас отвергает кто-то, кто нам нравится, в ком мы видим возможного спутника, кто-то, кого мы уже назначили на место, приготовленное для своей половины, кого считаем идеально подходящим для этого.

Однако, несмотря на смену убеждений прошлых лет, как я уже сказала, сегодня по-прежнему считается чем-то неправильным не иметь пару к определённомu возрасту. Не надо далеко ходить за примером — у себя на приёме я встречала много людей, которые становились объектом насмешек и сомнительных шуточек из-за отсутствия второй половинки. Обычно это были женщины, окружённые мужским коллективом. Очень печально, когда женщине приходится выслушивать комментарии с разной степенью прямолинейности о том, успеет ли она найти себе мужчину, не превратившись в старую деву, или не лесбиянка ли она (как будто это какой-то дефект или факт, о котором следует во всеуслышание заявить на весь офис, чтобы все коллеги успокоились!).

Дело в том, что мы живём в мире, где есть некие невидимые линии, разделяющие хорошее и плохое, очерчивающие границы между нормальным, приемлемым и ненормальным, определяющие, какие наши действия заставят других уважать и восхищаться нами, а какие нет. Это также реально, как и патетично (я понимаю это), но всё обстоит именно так, нравится нам или нет. И этот факт помогает нам осознать, что, если мы хотим двигаться вперёд несмотря на то, что наше положение в определённый момент не вызывает аплодисментов и восхищения окружающих, мы должны научиться быть выше всего этого, быть птицей высокого полёта, чтобы наши крылья в итоге на опалило никакое судилище.

Бывает так же, что страх остаться одному идёт от нашей самооценки, сформированной в детстве. Ребёнок, который жил в среде, где чувствовал себя очень одиноким (единственный ребёнок в семье или ребёнок, который из-за семейных неурядиц, работы родителей и т. д. вынужден был часами находиться в одиночестве), может стать взрослым, который будет чувствовать себя в одиночестве «как дома» и даже искать уединения и стремиться к нему. А может, наоборот, вырасти человек, ненавидящий одиночество, любыми способами пытающийся не оставаться наедине с собой (даже если из-за этого придётся всё время быть с тем, кто приносит одно несчастье).

Важно осознать, что именно мы пережили, каким было наше детство, как мы встречали трудности, чтобы понять, кем мы стали теперь, что нам надо шлифовать, менять или улучшать в себе, чтобы продолжать двигаться вперёд и чувствовать себя счастливыми. Поскольку речь идёт о чём-то очень важном и тесно связанном при этом с нашим отношением к одиночеству, остановимся подробнее на этом.

Детство и отрочество

Свежесть восприятия и способность удивляться сходят на нет по мере нашего взросления. Поэтому нам следовало бы установить связь с ребёнком, которым мы были, вспомнить навык удивляться любому новому опыту.

Бывает, что в детстве приходится переживать развод родителей, смерть близких, чувство стыда из-за отца-алкоголика и что-то ещё, что вызывает в нас разочарование, потерянность и глубочайшую беспомощность. С этим опытом мы живём, противостояем ему, но его последствия

в нас начинают сказываться уже в подростковом возрасте, когда мы понимаем, что остальные смотрят и судят нас, отчего неуверенность и страхи, вызванные имеющимся опытом, беспрепятственно расцветают.

Вот так мы и учимся «прятаться». Нам тяжело сказать, что мы думаем, чувствуем или взаправду хотим, мы усиленно пытаемся превратиться в «хороших мальчиков и девочек», которые, хоть и ведут себя так со своими возлюбленными, на самом деле стремятся удовлетворить свою «мать» или «отца», чтобы завоевать их любовь и признание. А бывает, что мы становимся «плохими ребятами», ни с кем не можем создать отношения и скатываемся в несчастную жизнь, ощущая нехватку всего и вся. Последствия могут быть разными: от чрезмерного упорства и настаивания на своём до неспособности ни с кем договариваться. От невозможности справиться с одиночеством до отчаянного стремления к нему и неудержимому порыву укрыться в нём, даже если это будет причинять боль тем, кто нас окружает.

Зачастую мы, сами того не понимая, культивируем свой ненастоящий образ и соответствующую модель поведения, чтобы не выставлять на свет свой страх, слабость и боль. Поступая так, мы создаём себе ореол уверенности, решительности и смелости, но в глубине души не верим в него. В конечном счёте большинство из нас ведет себя как те самые дети, которые мечтают только о том, чтобы быть любимыми и одобряемыми своими родителями, в коих так нуждаются.

Чрезвычайно важно и необходимо, чтобы мы могли интегрировать (в самом широком значении этого слова) жизненный опыт своего детства в нашу взрослую жизнь, иными словами, надо работать над собой в эмоциональном плане, чтобы детство перестало влиять на нас и ме-

шать нам действовать последовательно и зрело, так, как бы вёл себя взрослый, не будь он сдерживаем опытом прошлого, отпечатанным у себя внутри.

Часто дети переживают большие потери и утраты (смерть отца или матери, их уход из семьи кого-либо, длительное отсутствие и т. д.), но они не могут просить нужной им любви и ласки, потому что не осознают, что на самом деле происходит. Дети не могут понять, что они чувствуют. Иногда потери очевидны, например, смерть или уход из семьи одного из родителей, но потерей также может считаться ситуация, когда отец или мать перестают любить своего ребёнка или бережно обращаться с ним, часто критикуют и ругают его или предпочитают ему брата или сестру. К сожалению, такие ситуации встречаются часто, иногда проходят незамеченными и становятся нормой, но при этом всё равно причиняют постоянную боль, которую так трудно устранить будущему взрослому.

А ведь дети склонны чувствовать, что происходящее с ними — их вина. Они думают, что если бы я был красивее, умнее, сильнее... то нравился бы больше папе или маме, или смог бы предотвратить то и это. Именно в раннем детстве начинается формирование самооценки и знакомство с чувством вины и неполноценности, которое, в свою очередь, будет иметь разрушительные последствия (но не необратимые) для этой самой самооценки.

На самом деле, когда мы говорим об утратах детства, мы должны подразумевать далеко не только физическую смерть дорогих людей. Также надо брать в расчёт обстоятельства, когда кто-то из важных для ребёнка людей его ранил, не обратил внимания, отверг или разочаровал.

Пережитый в раннем возрасте опыт потерь приводит к тому, что мы начинаем идеализировать остальных, и в основном сложившиеся пары. Самих себя мы ставим ниже их. Мы чувствуем себя непригодными, лишёнными ценности или ни на что неспособными, и если кто-то обращает на нас внимание, мы придаём ему исключительное значение, превращаем его в незаменимое божество, пусть даже есть в нём что-то неприятное или неприемлемое, и в результате жизнь наша порой превращается в кошмар. Когда отношения с этими «самопровозглашёнными богами» прекращаются, каждая из пережитых нами когда-то потерь сотрясает нас изнутри, и некоторые из них столь тяжелы, что неизбежно ставят нас лицом к лицу с нашим одиночеством.

Главный вызов — это, без сомнения, научиться справляться с этим чувством боли и тревожности, а не пытаться сбежать от него (как мы часто склонны делать). Мы должны понять, что последствия поведения, продиктованного страхом одиночества, гораздо страшнее (и принесут нам гораздо больше страданий), чем последствия встречи с самим одиночеством. Надо осознать, что наедине с собой мы можем ощутить в себе мир и гармонию и можем чувствовать себя гораздо лучше, чем рядом с человеком, который не любит нас здоровой любовью.

Бывает, что ребёнок чувствует себя преданным жестоко и прямолинейно, и это неизбежно определяет его будущее. Возможно, он пережил нечто ужасное: насилие, избиения, инцест — совершенно точно речь в таком случае идёт о чём-то разрушительном, что даже может навсегда уничтожить его наивность и доверие к людям.

С другой стороны, есть ещё и социальная составляющая, тоже важная и на многое влияющая. Ребёнок должен чувствовать свою принадлежность к некоему кругу друзей,

которые его одобряют, чувствовать себя его частью. Все эти «круги» (семья, школа, друзья и т. д.) важны, потому что дают ребёнку уроки близости и эмоциональных связей. Полученный опыт может отличаться в зависимости от обстоятельств. Если ребёнок не чувствует одобрения, то в нём зарождаются тревожность, страх, злость и зависть.

Если одиночество воспринимается как изгнание или наказание, а не как обычная альтернатива, то ребёнок будет пытаться менять себя, в поисках одобрения, и подавлять свою аутентичность, чтобы стать таким, каким, по его мнению, его хотят видеть окружающие, желая быть принятым в их круг. Не стоит поэтому удивляться, что страх быть отверженным или непринятым может со временем переплестись с восприятием одиночества у взрослого и сделать так, что он будет переживать его тяжело и мучительно вместо того, чтобы превратить одиночество во что-то творческое и позитивное, в повод для роста и развития.

Часто родители не видят ни желания и необходимости ребёнка быть частью «круга», ни последствий того, что ребёнок оказывается (или просто чувствует себя) отвергнутым или за бортом желаемого круга. Вообще, говорят, что мы, взрослые, в отношении этих самых «кругов» ведём себя так же, как если бы нам было пять лет, иными словами, для нас они по-прежнему так же важны и нужны, как в детстве, и наш возраст роли не играет. Мне кажется, что это очень важная тема, и я чувствую, что должна поговорить с вами об этом чуть подробнее.

Круги уверенности

Мы знаем, что ребёнку, чтобы быть уверенным в себе, важно знать, что он может рассчитывать на доверитель-

ный круг лиц, которые его поддержат и покажут, что его слушают и любят. Этот круг доверия или уверенности состоит из трёх орбит, расходящихся от самого ребёнка. Есть самая близкая к нему орбита, есть вторая, чуть дальше первой, и есть третья — она окружает предыдущие.

Первая, самая близкая к ребёнку орбита, — это его семья, самые близкие люди, с которыми он проводит больше всего времени (родители, братья и сёстры, бабушки и дедушки, дяди и тётки, племянники и т. д.). Поскольку речь идёт о самых родных людях, с которыми он проживает, то именно к ним ребёнок испытывает самое большое доверие, чувствует наибольшую уверенность, когда хочет открыто выразиться и быть самим собой.

Вторая орбита — это друзья. Помимо самых близких друзей сюда можно включить учителей или кого-то ещё, рядом с кем ребёнок тоже может быть уверенным и делиться своими мыслями и эмоциями несмотря на то, что между ними нет такой тесной связи, как с членами семьи.

Третья орбита — знакомые. Это самый удалённый от ребёнка круг. В него могут входить соседи, родители друзей, друзья родителей и другие люди. Хотя здесь связи более отдалённые, эта орбита тоже способствует развитию в ребёнке чувства уверенности, сообщая ему, что на этих людей он может рассчитывать в беде.

Повзрослев, мы сохраняем эти три круга/орбиты близости, строя отношения. Первый круг так же образуют семья и наша половина, если она есть (поэтому её отсутствие или потеря родных так сильно выбивает нас из колеи, и мы внезапно ощущаем себя неуверенными и незащищёнными). Во втором — наши друзья, а в третьем — коллеги по работе или находящиеся рядом люди, взаимодействие с которыми мы не можем назвать дружбой.

Одиночка

Те, у кого нет ни семьи, ни пары, чувствуют, что их друзья образуют первый круг, воспринимают их как настоящих братьев или сестёр и доверяют им на все сто процентов. Также бывает, что у человека есть и семья, и пара, но он ощущает, что некоторые его друзья тоже входят в первый круг. Такие союзы дают нам крепкую стабильность и уверенность.

Как бы то ни было, но пережив опыт изгнания, отвержения или отдаления кого-то из первого круга, мы чувствуем опустошение.

Есть взрослые, пережившие в детстве опыт подобного отвержения своей семьёй, и хотя они давно уже выросли, но всё ещё несут в себе последствия тех событий (это мрачные пессимисты, неуверенные в себе, отвергающие сами себя). Верно и то, что, пусть в детстве ничего такого нам переживать не приходилось, но если в зрелом возрасте случится, что кто-то из нашего первого круга подведёт нас, сильно разочарует своим вероломством или навредит вместо того, чтобы защитить, последствия также могут быть очень болезненными. Поэтому мы и утверждаем, что такие вещи одинаково задевают нас, мы одинаково переживаем их и в пять лет, и в сорок пять. Влияние членов самого близкого круга на наше чувство уверенности огромно. Они приносят нам много добра и способствуют нашему благополучию, но они же могут нанести нам огромный вред. Поэтому мы должны осознавать огромную важность таких событий, относиться к себе с уважением и нежностью до тех пор, пока не осознаем, не примем и не преодолеем произошедшее с нами.

4

Вы умеете быть одни?

Важность одинокчества

Мы поговорили о социальной важности одинокчества, о том, как мы переживаем его и соотносим себя с ним, пытаясь избежать его любой ценой. Однако нам следовало бы придавать гораздо большее значение наличию у нас частного и личного времени для самих себя. Такого, где мы могли бы обратиться к самим себе.

Речь идёт о пространстве активного/творческого одинокчества, когда мы можем с удовольствием читать книгу, писать дневник, слушать музыку и так далее. Это место, когда нам хорошо, когда мы находимся одни, но не чувствуем себя одинокими, когда мы обращаемся к самому себе. Это пространство для эмоционального, а иногда также психологического и духовного роста.

Мы говорим о месте одинокчества, но не изоляции. Изоляция подобна тёмному и сумрачному саду, от которого веет чем-то нездоровым и дискомфортным. Здоровое одинокчество — пространство, вмещающее в себя самый разный опыт.

Навык выявлять другие типы одинокчества может помочь нам выделить ему место в самих себе.