



Симона Хэн

ТАЙНАЯ ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

В поисках
утраченной близости

«Это своевременная книга в нашу эпоху разлуки и сепарации, особенно если вы хотите преодолеть одиночество».

Vogue

Симона Хэн

Тайная эпидемия одиночества. В поисках утраченной близости

**Серия «Популярная психология
для бизнеса и жизни»**

*<https://litres.ru/70894132>
ISBN 978-5-389-26144-0*

Аннотация

Одиночество – новая эпидемия XXI века, которая незаметно проникла в каждый уголок мира. Прислушайтесь к себе: как часто среди информационного шума повседневности вы обнаруживаете себя в совершенной изоляции? В этой книге психолог и коуч Симона Хэн, переплетая личные истории с подкрепленными фактами исследованиями и практическими упражнениями, дарит возможность каждому дать отпор одиночеству, преодолеть отчужденность и предпринять активные шаги к построению глубоких, полноценных отношений.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Симона Хэн

Тайная эпидемия одиначества: В поисках утраченной близости

Simone Heng

LET'S TALK ABOUT LONELINESS:

The Search for Connection in a Lonely World

© Simone Heng, 2023

© Щепеткова А. В., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“», 2024 КоЛибри®

* * *

Посвящается моим родителям, Роберту и Сандре.

Я знаю, вы сделали что могли на тот момент времени.

В каком-то смысле вас обоих можно назвать супергероями человеческих отношений.

Введение

У меня трясутся руки. Я не могу удалить видео из соцсетей. Не могу даже добраться до значка корзины. Меня разоблачили. Я краснею и замираю от ужаса. Волна стыда прокатывается по телу. Не так давно я выложила короткое видео о том, как научилась говорить «прости». В нем я рассказываю о своем детстве в азиатской семье, где слово «прости» не используется. Также я рассказываю о том, что научилась говорить «прости» всерьез, без сарказма, когда мне было уже целых 19 лет, и что порой мы становимся лучше благодаря самым неожиданным учителям. Эта история должна была вдохновить других. Так и было, пока прошлое не вернулось ко мне бумерангом. «Я лгунья, – думаю я. – Меня разоблачили».

Молодой человек пишет в комментариях под видео: «В 2015 году вы пришли в мой магазин и накричали на меня. Вы – худший клиент за шесть лет моей работы». Я быстро нахожу его в другой социальной сети, где могу отправить голосовое сообщение с извинениями. Затем я удаляю видео. Хочется забиться в угол и уменьшаться до тех пор, пока полностью не исчезну. Стыд бежит по телу: проникает в вены и быстро, во все стороны растекается по ним, как капля чернил, попавшая в воду. Мое темное прошлое продолжает преследовать меня. На мгновение я снова становлюсь той девушкой,

чья родственница создала отдельный чат в мессенджере, где за глаза издевалась над ее желанием поехать одной на Бали. Мгновение – и я снова девочка, не умеющая заводить друзей в школе, а затем – молодая девушка, неспособная добиться признания коллег, потому что не знает даже саму себя. Та, что не умеет любить, потому что никто не показал ей, каково это – быть любимой.

Стоп, говорю я себе. Мой психолог утверждает, что катастрофическое мышление (склонность воспроизводить в голове наихудший сценарий независимо от того, насколько он вероятен) – это часть реакции на стресс. Я дышу. Вспоминаю всю самостоятельную работу и все исследования, которые самолично провела в области человеческих отношений, – и руки перестают дрожать. Я отправляю молодому человеку голосовое сообщение с извинениями. В то же время в голову закрадывается мысль: «Ты была самым дерьмовым и злым человеком». Но рациональная часть мозга приходит на помощь: «Ты была такой раньше. Прежняя версия тебя родилась из горя и одиночества. Теперь ты стала лучше. ИСПРАВЬ СВОЮ ОШИБКУ».

После сеанса самотерапии во мне появляются силы переписываться с этим молодым человеком. Он слушает несколько моих голосовых, а я отправляю ему скриншоты сообщений, присланные мне работниками одного кафе во время проживания в Дубае: они получили повышение, когда я начала расхваливать управляющему их работу. Я пытаюсь до-

казать этому парню, что травма, которая делала меня такой злобной, осталась в прошлом; что совершенные мной действия проистекали не из особенностей моего характера, а уж он тем более не был ни в чем виноват. Он прощает меня. Говорит, я сильная духом, раз прошла через все это. Но самой мне удастся простить себя лишь через несколько недель. Я рада, что мы пообщались. Оказавшись на середине работы над этой книгой, я как будто заглянула в зеркало, напомнившее мне о «человечности» человеческих отношений. Быть человеком вовсе не значит быть идеальным.

Возможно, вас переполняет ярость. Возможно, ваша травма сильнее вас. Вы с завистью осознаете, что другие относятся к жизни намного проще. Для них люди – не угроза. Они чувствуют себя в полной безопасности, и это сразу бросается в глаза: они от души смеются в ответ на критику, которая стекает по ним, как вода с гуся из пословицы. Вы же годами не чувствовали себя в безопасности. Для вас критика – это болезненный триггер, который ощущается так, будто из вашей стопы резко выдергивают иголку. Как и в моем случае, ваше ощущение нехватки безопасности могло зародиться еще в молодости из-за отсутствия заботы со стороны одного из родителей или потери близкого человека.

Когда у мамы отказали ноги, я почувствовала себя еще менее защищенной. Мы не стали той везучей семьей, где отец боролся с раком и выжил, – и не стали той везучей семьей, где пережившая инсульт мама снова смогла ходить. К тому

моменту, когда я записалась к психологу, отца не было с нами уже практически 20 лет, и все это время я успешно абстрагировалась от боли. Но лучше поздно, чем никогда. От психолога я узнала, что мне нужна помощь: не только чтобы пережить горе от смерти отца и паралича матери, но и чтобы залечить травмы, полученные мной в детстве.

Психолог спрашивает: «Чего вы хотите достичь в результате нашей работы?»

Я отвечаю со смесью самобичевания и зависти в голосе: «Хочу быть такой же беззаботной и беспечной, как другие». Той, кто рассматривает замечания в качестве обратной связи, а не как я – в качестве критики, когда каждое сказанное слово оставляет зияющую рану, которую я раз за разом зашиваю и вскрываю снова, мучительно анализируя ее с разных сторон. Я хотела быть проще. Хотела быть как все. Хотела быть такой же, как клиенты-австралийцы, которых я как-то увидела в папином магазине. На вопрос «Как дела?» они отвечали: «Не жалуемся». Были ли они так легки и благодарны жизни или, напротив, были настолько лишены всяческих ожиданий, что их ответ уместился всего в два слова?

Войдя в кабинет психолога, я оставила ботинки у двери и забралась в кресло в носках, скрестив ноги. Колени я обхватила руками – как будто боялась, что развалюсь на части. Тогда я задумалась: «Кто все эти люди, подобные тем встреченным мной австралийцам?» Казалось, они живут на другой планете, вдали от нас, маленьких травмированных детей.

Для нас расстройства – тень, преследующая нас с ранних лет.

Тогда я подумала: «Таким, как я, точно не подарят входной билетик в спокойную беззаботную жизнь». Прочитав эту книгу, вы увидите, насколько я ошибалась. В глубине души я уже тогда знала, что не права, иначе не подошла бы к стойке администратора, чтобы записаться на новый прием. После той консультации во мне начал теплиться лучик надежды. Теперь я знаю, что этим лучиком были человеческие отношения.

Вы когда-нибудь чувствовали, что отделились от себя? Возможно, вы помните, какими счастливыми были в детстве: беззаботными, изобретательными, любвеобильными. В один момент какой-то родственник или родитель начинает критиковать вас. Он делает это снова и снова, день за днем. Те, кто прошел через подобное, называют это травмой с маленькой буквы «т», – той травмой, из-за которой от нашей личности одна за другой откалываются маленькие частички. Мы разговариваем слишком громко, и нам говорят замолчать. Мы набираем вес, и нас прилюдно осуждают за это. Мы приносим из школы четверки, и про нас говорят, что мы «не блестящим умом».

Надеюсь, эта книга поможет вам понять, что вы не одни. Я расскажу о том, что знакомо каждому: об одиночестве в эпоху беспрецедентной цифровой связи, о наследии одиночества, вызванного пандемией и самоизоляцией, и о влиянии детской травмы на наше взаимодействие с другими. Я также

приподниму завесу и раскрою пару явлений, о которых те, кто, как и я, вырос в Азии, стараются не говорить вслух и уж тем более – не придавать публичной огласке. Быть может, прочитав эту книгу, вы избавитесь от давящего чувства стыда, ведь ничто не усугубляет его так, как молчание.

Я также надеюсь, что моя книга поможет вам почувствовать себя менее одинокими. В ней будут затронуты вопросы не только человеческих отношений, но и того, как установить связь с окружающими. Вы вполне можете прийти к осознанию, что достойны любви. Я знаю, что это осознание реально, ведь и мне удалось достичь его. Мой путь исцеления начался с чтения книг и общения. Слезы текли по щекам, словно вода, сбегаящая из нагретой кастрюли. Во мне закипала боль, и я больше не могла держать крышку закрытой. Цель этой книги – указать на те аспекты вашей жизни, где любовь и человеческие отношения, слившиеся воедино, должны заполнить пробелы и пустые места. Я также надеюсь, что эта книга подтолкнет вас к поиску новых ресурсов, например психолога или тренера по личностному развитию, чтобы пересобрать себя заново на основе индивидуального подхода.

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.