

ВСТРЕЧА С СОБОЙ

Как полюбить свое одиночество



БОРХА
ВИЛАСЕКА

Борха Виласека

**Встреча с собой. Как
полюбить свое одиночество**

«Попурри»

2024

УДК 159.923.2+316.6
ББК 88.352+88.53

Виласека Б.

Встреча с собой. Как полюбить свое одиночество / Б. Виласека —
«Попурри», 2024

ISBN 978-985-15-6513-5

Эта книга – терапевтическая. Она задумана как руководство по социальной детоксикации и содержит множество полезных советов. С ее помощью вы научитесь строить по-настоящему свободные отношения с другими людьми, перестав использовать их в качестве таблетки с целью заполнить ими свою внутреннюю пустоту и заменить недостаток любви к себе.

УДК 159.923.2+316.6
ББК 88.352+88.53

ISBN 978-985-15-6513-5

© Виласека Б., 2024
© Попурри, 2024

Содержание

I. Эта книга терапевтическая	7
1. Признание автора	8
2. Дилемма ежа	12
3. Социальный никотин	14
Часть первая. Зависимость от отношений	16
II. Страх одиночества	16
4. Быть одному vs чувствовать себя одиноким	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Борха Виласека

Встреча с собой. Как полюбить свое одиночество

*Моей чудесной дочери Лусии и моему потрясающему сыну Лукасу.
Сердечное спасибо за то, что помогли мне исцелить моего
внутреннего ребенка*

*Однажды я понял, что большинство людей живут в тихом
отчаянии. Чтобы не походить на них, я удалился в леса, надеясь обрести
цель в жизни и уделять внимание лишь важным ее сторонам, стремясь
усвоить предложенные ею уроки. У меня было желание жить глубокой
жизнью, отбросив все вторичное и поверхностное. И все это для того,
чтобы в момент смерти избежать осознания того, что я не жил. Я
хотел не любви, не денег и не славы, а истины. И вот в той хижине – один,
в окружении природы – я открыл для себя, что нет более обидительного
товарища, чем одиночество.*

Генри Дэвид Торо

Перевела с испанского *Евгения Меникова* по изданию:

AMA TU SOLEDAD. Muchas veces la mejor compañía la encuentras estando solo / Borja
Vilaseca. – VERGARA.

© Borja Vilaseca, 2024

© Penguin Random House Grupo Editorial, S.A., 2024

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2025

* * *

Борха Виласека (Барселона, 1981) – писатель, просветитель, лектор, преподаватель, общественный предприниматель, бизнесмен, инвестор и автор образовательных проектов, ориентированных на смену парадигмы в обществе. Цель его жизни – побудить как можно больше людей проснуться и жить осознанно, поэтому он считает себя активистом образования и пропагандистом осознанности.

Он основал Utópika Labs, центр осознанного образования, который специализируется на образовательных и информационных проектах, направленных на трансформацию менталитета общества. Среди них выделяется Kuestiona – сообщество самопознания для искателей и нонконформистов, предлагающее офлайн- и онлайн-программы. Также Борха Виласека является основоположником La Akademia – гражданского движения, продвигающего бесплатное эмоциональное образование и обучение в области предпринимательства для молодых людей в возрасте от 18 до 23 лет, представленного более чем в 50 городах восьми стран. Кроме того, им создана Terra – школа сознательности для учеников от года до 18 лет, которая предлагает весьма новаторскую методологию, позволяющую мальчикам и девочкам воспитываться органично, развиваясь во всех сферах жизни.

Он относится к числу авторитетных испаноязычных специалистов в области самопознания, духовного развития и профессионального переориентирования. У него более трех миллионов подписчиков в соцсетях. Он один из главных мировых экспертов по эннеграммам: с 2006 года прочел 300 с лишним офлайн- и онлайн-курсов для более чем 75 000 человек из разных

стран. Параллельно он вводит энеаграмму в мир кино, работая в качестве творческого консультанта и редактора по персонажам с различными режиссерами, сценаристами и актерами.

Борха Виласека опубликовал девять книг: «Рад познакомиться с самим собой» (Encantado de conocerte), «Маленький принц надевает галстук» (El Principito se pone la corbata), «Всеобщая бессмыслица» (El sinsentido común), «Что бы ты сделал, если б не боялся» (Qué harías si no tuvieras miedo), «Случайностей не существует» (Las casualidades no existen), «Ты – единственное, чего не хватает в твоей жизни» (Tú eres lo único que falta en tu vida), «Встреча с собой: Как полюбить свое одиночество» (Ama tu soledad), «Прозак Сенеки» (El prozac de Séneca), «Не счастливы и не навсегда» (Ni felices ni para siempre), последние две под псевдонимом Клэй Ньюман. Его литературные труды переведены на множество языков и опубликованы в 23 странах; продано более 500 000 экземпляров книг.

Чтобы получить дополнительную информацию, посетите сайты автора:

borjavilaseca.com

kuestiona.com

laakademia.org

terraec.es

utopikalabs.com

Также вы можете подписаться на него в соцсетях:



Borja Vilaseca



@borjavilaseca



Borja Vilaseca



@borjavilaseca



Borja Vilaseca

I. Эта книга терапевтическая

Морозной зимней ночью посреди высокогорного плато стайка ежей попала в ненастье и им негде было спрятаться. Чтобы не замерзнуть насмерть, они стали придвигаться поближе друг к другу. Однако при этом невольно кололи соседей острыми иголками. Отстранялись, но их опять охватывал невыносимый холод.

Эта неприятная ситуация поставила животных перед дилеммой: либо сближаться и ранить друг друга, либо отдалиться и замерзнуть. Прошло несколько часов, и они нашли наконец способ соблюдать оптимальную дистанцию: не слишком близко и не очень далеко. Таким образом им удалось выжить и сохранить тепло своих тел, не нанося друг другу болезненных укусов¹.

¹ Метафора из книги *Parerga und Paralipomena* Артура Шопенгауэра.

1. Признание автора

С самого начала буду с вами откровенен: с тех пор как у меня появилось осознание себя, я ненавижу оставаться в одиночестве, поскольку в таких случаях ощущал сильную тревогу, грусть и беспокойство. Поэтому написание этого труда – часть моей терапии. Это «терапевтическая книга». Я ничего не скрываю и намерен поделиться с вами очень личной информацией. Надеюсь, это поможет вам в процессе собственного становления. Дело в том, что задача научиться любить одиночество стала одной из самых трудных в моей жизни. Мне пришлось проработать свои детские травмы и сразиться с призраками прошлого. А также *потерять* кое-кого из самых любимых людей.

Моя история началась в день моего рождения. Я появился на свет в результате очень сложных родов, в которых чаще всего новорожденный умирает. Я едва дышал. Мои легкие не могли набрать воздух, поскольку были забиты из-за отслоения плаценты, случившегося у моей матери на восьмом месяце беременности. Я родился практически мертвым. Одна из медсестер буквально вернула меня к жизни, сделав искусственное дыхание рот в рот. Еще немного – и я бы вам сейчас об этом не рассказывал. До сих пор я задаюсь вопросом, родился ли я под счастливой звездой или, наоборот, под несчастливой.

Вследствие слабости моего здоровья первые полтора месяца своей жизни я провел в инкубаторе. Один. Практически не имея физического контакта с окружающими. С аппаратом искусственного дыхания. И многочисленными присосками, присоединенными к моему телу для того, чтобы можно было фиксировать жизненные показатели. Таким было мое прибытие в этот мир: одиноким и болезненным. И действительно, после выписки из больницы у меня началась фотофобия. Мои глаза постоянно слезились, поскольку не выносили солнечного света.

Трудное детство

Однако самое худшее началось тогда, когда я оказался дома. Как и многие другие люди, я родился в дисфункциональной семье, где практиковалось психологическое насилие. Моя мама – да покоится она с миром – была женщиной очень несчастной и склонной к нарциссизму. Она страдала от глубокой травмы, поскольку отец ее был человеком исключительно холодным и требовательным, у него случались приступы гнева. Мучимая своими внутренними демонами, она психологически так издевалась надо мной и моими братьями, что мы все втроем однажды сбежали из дома через заднюю дверь, совершенно обезумев.

Тем временем мой отец ретировался в свой рабочий кабинет, чтобы не участвовать в разворачивающейся драме. Дело в том, что он, устранившись от всего, ограничивался тем, что обеспечивал нас экономически и материально. Мы никогда не знали ни в чем недостатка. И за это я всегда буду ему благодарен. Да, на языке психологов это называется «отец-страус»: он зарывал голову в песок, чтобы избегать конфликтов. Но я его не виню. В свои худшие моменты моя мать становилась неузнаваемой и превращалась в чудовище. Противостоять ей значило лишь все усугублять, усиливать напряжение и тягостную атмосферу.

Если жить у нас дома было все равно что сидеть на пороховой бочке, то на людях мои родители делали вид, будто все хорошо, изображая счастливую пару. Поэтому с самого юного возраста мне претили всякая фальшь, ложь и лицемерие. Мир взрослых по-прежнему кажется мне театром масок и притворщиков... К девятнадцати годам я дошел до ручки. У меня началась глубочайшая депрессия, я всерьез думал о самоубийстве.

Разрушенный изнутри

Несмотря на свою невыносимую экзистенциальную пустоту, я не обращался к врачам. Они вызывали у меня сильное отторжение. Наверняка потому, что моя мама работала семейным психологом... Никаких антидепрессантов я тоже не принимал. Чтобы избежать боли, пытался глушить ее всем подряд. Приобрел привычку грызть ногти, зависимость от никотина, марихуаны и белого сахара. А в выходные напивался до состояния беспамятства. Я был настолько разрушен изнутри, что уже в юности буквально превратился в самоубийцу. Пробовал все наркотики, какие только мог. И несколько раз чуть не погиб в авариях на дороге, причиной которых была взрывоопасная смесь нетрезвости, незрелости и несознательности.

Я безуспешно пытался поделиться своим страданием с моими тогдашними друзьями, но наткнулся на тотальное непонимание. Даже я сам не знал, что со мной. Вот так и превращался в асоциального молодого человека, добровольно изолируя себя от окружающих. Все казалось мне сущим дерьмом. Человеческое общество вызывало во мне глубочайшее отвращение. Я в одночасье порвал со своими приятелями, радикально исключив себя из социального окружения. Чувствовал себя как «степной волк»²: не мог находиться рядом с людьми, но не умел также и быть один...

Вследствие своей подорванной самооценки всякий раз, влюбляясь в девушку, я впадал в эмоциональную зависимость. Меня охватывал иррациональный страх отказа, страх быть покинутым. Причиной была уверенность в том, что счастье происходит из отношений, в частности из любви девушки. Парадоксально, но этот избыток нездоровой привязанности разрушал мою способность любить и быть любимым по-настоящему. Именно поэтому мои любовные связи всегда кончались одинаково: все большим и большим страданием.

Ретриты одиночества

Сейчас, когда я пишу эти строки, мне сорок три года. Сколько же с тех пор воды утекло. Теперь могу сказать, что мои отношения на протяжении восемнадцати лет полностью преобразили меня. Испытываю огромное чувство благодарности. Мои двое детей стали мне зеркалом, в своей невинности отразив то, насколько я травмирован. Несомненно, семья, которую я создал, оказалась для меня лучшим лекарством. Родные и сейчас являются для меня источником вдохновения, помогая мне быть сознательным человеком, любящим отцом, уравновешенным, великодушным и заботливым партнером. Это мои главные обязательства и самый важный проект моей жизни.

На протяжении всего этого времени я раз двадцать уходил в ретриты одиночества. И во всех случаях меня окружала тишина на лоне природы. Я также многократно совершал одиночные путешествия с рюкзаком за плечами – в разные уголки планеты. И должен признать, что всякий раз, оставаясь наедине с самим собой, в какие-то моменты я плакал и не мог остановиться. Сердце мое переполняли тревога, печаль и беспокойство. В области солнечного сплетения я ощущал острую, пронзительную боль, как будто раскаленный нож резал меня на кусочки изнутри.

Шли годы, и в результате процесса самоанализа, самоисцеления и трансформации мне удалось отбросить костыли, которые я использовал для того, чтобы не испытывать этого ужасного, душераздирающего чувства. Постепенно я избавился от зависимостей, управлявших моей жизнью. Но для этого прежде набрался храбрости, чтобы погрузиться в эту огромную

² Отсылка к роману Германа Гессе «Степной волк».

черную дыру. Поначалу кругом был лишь мрак, я чувствовал животный ужас, заглядывая в пространство, казавшееся мне бездонной пропастью. Однако по мере того, как я углублялся в самого себя, мне удалось зажечь свет изнутри. Именно тогда я наконец увидел, что стоит за моей болью: маленький раненый ребенок, испуганный и покинутый... Никогда в жизни я не проливал такого количества слез.

Это открытие стало переломным моментом во взаимодействии с самим собой. С тех пор у меня сложились гораздо более здоровые и продуктивные отношения с моим внутренним ребенком, а самооценка основывается на любви к себе, которую я исповедую. Я стараюсь сделать – насколько это возможно – так, чтобы мое эмоциональное благополучие не зависело от кого-то или чего-то внешнего. С конца 2019 года живу без WhatsApp. Главным образом потому, что понял: я использовал его по большей части для того, чтобы заглушить страх одиночества. Добровольный отказ от этого приложения был весьма похож на процесс избавления от наркотика... Чем старше я становлюсь, тем больше осознаю все, что делал, все, чем связывал себя и чем себя обманывал, чтобы не ощущать одиночества.

Кончина моей матери

Эта внутренняя работа позволила мне окончательно простить свою мать и всем сердцем полюбить ее. На протяжении последних десяти лет ее жизни у нас были хорошие отношения, основанные на привязанности и близости. Устав от страданий, она тоже встала на путь самопознания и испытала пробуждение сознания. Она была образцовой бабушкой и порой проецировала и на меня некоторые стороны своей истинной сущности, такие как любовь, альтруизм и человечность. Мама страдала от неизлечимой болезни и умерла в конце 2021 года. Мне ее определенно не хватает. С отцом мы поддерживаем хорошие отношения, основанные на близости. Многими из базовых ценностей, в число которых входят честность, искренность и великодушие, я руководствуюсь в жизни и этим обязан ему. Мне очень нравится, что я могу пользоваться его советами (он коммерческий адвокат), хотя отец частенько жалуется, что я не уделяю ему столько внимания, сколько ему хотелось бы...

Как бы там ни было, смерть моей матери привела к тому, что в тот же самый момент во мне как будто что-то разблокировалось. Именно тогда я наконец отправился в полноценное путешествие к одиночеству, чтобы освободиться – раз и навсегда – от чрезмерной эмоциональной зависимости, которая мне всегда была свойственна. И я сделал то, что, казалось, мне никогда не удастся: начал проходить психотерапию у клинического психолога. У меня возникло ощущение, что это способ почтить память моей матери. По правде говоря, процесс идет просто великолепно.

С тех пор я не страдаю от одиночества и не боюсь его, как прежде. Напротив, оно мне необходимо, я ищу его чаще, чем мог себе представить. И на сегодняшний день могу с улыбкой сказать, что научился получать удовольствие от собственного общества. Чувствую, что обрел здоровое равновесие между пребыванием наедине с самим собой и времяпрепровождением с окружающими. Теперь я наконец-то знаю, как создавать настоящие отношения, приносящие истинную радость. Я счастлив иметь достаточно много хороших друзей. И уже много лет никого из себя не изображаю на людях. Чувствую себя свободным быть тем, кто я есть на самом деле, без необходимости оправдываться или объясняться.

Не хочу показаться мазохистом, но я благодарен судьбе за то, что мне пришлось пройти этот трудный путь, ведь он позволил мне стать тем, кем я являюсь сегодня. Именно это имеют в виду философы-стоики, говоря *amor fati*, что переводится как «любовь к судьбе». Но в данной книге я хочу поделиться с вами тем, что сам рад был бы услышать от кого-нибудь в начале своего духовного становления. От всего сердца надеюсь, что мой скромный жизненный опыт поможет сделать более гладкой и легкой вашу дорогу. Доброго пути!

Самой холодной зимой я узнал, что внутри меня – непобедимое лето.
Альбер Камю

2. Дилемма ежа

Если вы внимательно посмотрите на свою жизнь, то поймете, что она представляет собой невидимые колебания между одиночеством и пребыванием в обществе других людей. Как правило, нелегко уравновесить ощущение самореализации как индивида и по-настоящему близкие отношения, доставляющие радость. Существует неудобная правда, которую, конечно же, хочется отрицать и которая заставила вас заинтересоваться этой книгой: вы не ощущаете себя наполненным. И социальное взаимодействие с окружающими тоже не заполняет эту пустоту. В глубине души вы продолжаете чувствовать одиночество и опустошенность. Почему?

С одной стороны, пребывание наедине с самим собой не приносит вам покоя. Как будто все время чего-то или кого-то не хватает для того, чтобы почувствовать себя цельным. А с другой стороны, отношения и сосуществование с другими людьми, составляющими ваш семейный, общественный и профессиональный круг общения, аукаются вам разногласиями и страданием, причем до такой степени, что, возможно, как раз сейчас вы находитесь в состоянии смирения – на своего рода нейтральной территории, – прикрываясь расхожим выражением «не могу жить без тебя и с тобой тоже не могу...»³.

Именно в этом и состоит «дилемма ежа»⁴. Эта метафора показывает нам двойственность нашего человеческого состояния: мы не можем жить с другими совсем уж вместе, но и полностью отдельно тоже не можем. Мы – общественные существа, и это влияет на наше развитие и выживание. Мы нужны друг другу. Отсюда выражение «Ни один человек – не остров»⁵. Все так, но с учетом того, как важно сохранять свою независимость и охранять свое личное пространство. В противном случае конфликт будет проявляться чаще.

Иголки эго

Наверняка вы это испытывали на себе: чем ближе и доверительнее ваша связь с кем-то, тем вероятнее, что вы его *уколете* – или он вас – иголками эго. Именно поэтому самые крупные стычки и конфликты случаются с близкими людьми. Вне всяких сомнений, родители, братья и сестры, «вторые половинки» и дети несут в этом вопросе пальму первенства. Это неизменный закон: близость рождает не только ощущение родства, тепла и нежности, но также и трения. А они иногда причиняют вред и боль.

Перед лицом этой дилеммы некоторые слишком категоричны и впадают в одну из двух крайностей. С одной стороны, есть те, кто не умеет быть в одиночестве. Они растворяются в окружающих, считая, что им нужны люди и они зависят от людей, потому что только с ними могут обрести любовь и быть счастливыми. В таких случаях отношения отравляются вирусом нездоровой привязанности, более известной как эмоциональная зависимость. Возникает бесконечное количество ссор и конфликтов, а также непонимание. Во многих случаях все это кончается катастрофой.

С другой стороны, существуют люди, которые, не умея сосуществовать с окружающими, теряются в самих себе, думая, что им никто не нужен и что они ни от кого не зависят. Таким образом они отравляют себя ядом безразличия, превращаясь в асоциальных отшельников. Все это мне известно из личного опыта. На разных этапах своей жизни я метался между этими двумя крайностями. Мне понадобилось много лет, чтобы понять (и еще несколько, чтобы про-

³ Отсылка к песне U2 «With Or Without You».

⁴ Приписывается Артуру Шопенгауэру.

⁵ Афоризм поэта-метафизика Джона Донна.

верить), что истина на самом деле не безупречно белая и не беспросветно черная, а нейтрально серая. И она обычно находится посередине.

Я люблю человечество, но терпеть не могу людей.
Чарльз Шульц

3. Социальный никотин

Поразмыслите хорошенько. Что вы обычно делаете в тех случаях, когда вам одиноко? Ищете чьего-то общества или развлечений, не так ли? А на сегодняшний день быстрее и проще всего обрести это, взяв мобильный телефон и зайдя в WhatsApp. Или заглянув в соцсети. А может, позвонив кому-то. Действие механическое и неосознанное. Это отнюдь не свободное, волевое решение совершить поступок. Это просто происходит. Вы не позволяете себе ни секунды испытывать одиночество. И не зря. Речь идет о беспокойном, неуютном и неприятном ощущении. Кто же в здравом уме захочет его испытывать!

Если вы не хотите и не умеете выдерживать эту эмоцию, то превращаетесь, сами того не осознавая, в «торчка», «подсевшего» на отношения. Нельзя сказать, что вы так уж сильно хотите чем-то делиться с другими людьми. В реальности они нужны вам для того, чтобы заткнуть вашу внутреннюю пустоту. И вы их используете. Но до тех пор, пока вы не научитесь, находясь в одиночестве, быть счастливым, ваша подлинная мотивация для отношений всегда будет отравлена страхом одиночества.

Первый шаг к освобождению в то же время и самый сложный. Он состоит в том, чтобы перестать обманываться и признать свое рабское состояние. Но не бичуйте себя. Ваша зависимость от отношений с людьми является прямым следствием воспитания. Это происходит практически со всеми. Вы всего лишь часть вида, «подсевшего» на «социальный никотин»⁶. То есть на иррациональную потребность постоянно контактировать с другими как в аналоговой форме, так и в цифровой. При этом общество очень позитивно относится к подобной патологии. На самом деле система, в которой вы живете, сама по себе является огромным пластырем, помогающим избежать ощущения одиночества: двадцать четыре часа в сутки она предоставляет в ваше распоряжение всякого рода стимуляторы, для того чтобы разум отвлекся, получил анестезию и впал в наркотическое опьянение.

Процесс социальной дезинтоксикации

Предупреждаю вас с самого начала: я задумал эту книгу как процесс социальной дезинтоксикации. Ее цель – шаг за шагом сопровождать вас, чтобы вы узнали, как отвыкнуть от этого наркотика. Поясню: я не против отношений. Вовсе нет. Считаю их чудесным явлением, когда они выстроены осознанно. За что я ратую, так это за освоение одиночества. И за свободу выбора, которая является его следствием.

Это никак не связано с тем, есть ли у вас пара, семья или друзья. Речь о гораздо более важном и глубоком явлении, а именно о типе отношений, которые вы поддерживаете с самим собой. В особенности потому, что остальные отношения – это лишь игра зеркал, в которых вы отражаетесь, и экранов, на которые проецируетесь. Качество и искренность ваших взаимоотношений с людьми прямо пропорциональны степени вашей дружбы и близости с собой.

Если вы дочитали до этого места, пожалуйста, ничему не верьте. Очень скептически относитесь ко всему, что я пишу. Анализируйте и ставьте под сомнение каждую главу этой книги. Хотя все написанное основано на моем опыте, я не собираюсь читать вам нотации или в чем-либо убеждать вас. Рискните проверить эмпирически информацию и знания, содержащиеся на следующих страницах. От всего сердца желаю вам сделать собственные выводы на основании личных переживаний. Надеюсь, по завершении вам будет абсолютно ясно, как отточить искусство быть одному. Забегая вперед, скажу: я сделаю все возможное для того, чтобы

⁶ Концепция, изобретенная писателем и коучем Ирене Орсе.

расшевелить, спровоцировать и вдохновить вас на пугающее и увлекательное путешествие к исцелению и преображению, которое предполагает любовь к одиночеству.

До тех пор пока вы не полюбите быть наедине с собой, вам не удастся узнать, выбираете вы себе кого-то из любви или от одиночества.

Сократ

Часть первая. Зависимость от отношений

II. Страх одиночества

Жила-была девочка, которая панически боялась темноты. Она была не в состоянии уснуть одна. Ей казалось, что у нее под кроватью живет чудовище. И на рассвете каждый день она перебиралась в постель родителей. Когда ей исполнилось десять лет, положение стало невыносимым. Настал день, когда они выселили ее, с большой любовью сказав, что нужно научиться спать в своей комнате. Чтобы смягчить эмоциональный удар, родители подарили плюшевого мишку с лампочкой. Она включалась и выключалась, если дотронуться до его сердца.

Дочка нехотя согласилась, попросив лишь о том, чтобы в первую ночь они оставались с ней до тех пор, пока она не заснет. Родители так и поступили. Они рассказывали ей сказку и лежали рядом. Девочка уснула, и мама, видя, что в комнате очень жарко, немного приоткрыла окно. А папа тем временем вложил плюшевого мишку в объятия дочери, включив лампочку.

Они оба вышли из комнаты и оставили дверь приоткрытой. Спустились на нижний этаж и сели смотреть телевизор. Всего полчаса спустя порыв ветра захлопнул дверь в детскую. Шум ужасно испугал ребенка. Мишка упал под кровать, и лампочка погасла.

Страшная ночь

Девочка закричала и заплакала. Она была в ужасе.

– Мама, папа! На помощь!

Однако они ее не слышали. Ее самый страшный кошмар стал реальностью. Она была одна в темноте, она погибла... На ощупь она двинулась в потемках и через несколько минут поисков нашла наконец дверь. Но ладони у нее так вспотели, что не удавалось повернуть ручку.

В это мгновение девочка поняла, что ей нужна лампа. «Чудовищ не существует», – сказала она себе громко, с сомнением в голосе. Как только она это проговорила, волосы у нее встали дыбом. Вот так ребенок встретился лицом к лицу со своим самым большим детским страхом. Понадобилась почти минута на то, чтобы найти плюшевого мишку. Она нажала ему на сердце – и зажегся свет. Девочка вздохнула с облегчением, убедившись в том, что в комнате действительно никого нет. У нее получилось. Она была одна, никто ей не помогал. Чтобы немного успокоиться, она взяла альбом и начала рисовать. И вскоре уснула за письменным столом.

На следующий день родители пришли пожелать ей доброго утра. К своему удивлению, они обнаружили рядом с дочерью цветные карандаши и рисунок. Это был автопортрет: на нем девочка сражалась и побеждала странное огромное существо. Больше никогда она не боялась темноты. Победив чудовище, она победила саму себя. И эта победа навсегда оставила в ней след⁷.

4. Быть одному vs чувствовать себя одиноким

Быть одному и чувствовать себя одиноким – понятия, не имеющие ничего общего. На самом деле это две совершенно разные вещи. Знаю, это изначально может показаться вам

⁷ Сказка придумана автором.

совершенно очевидным, но в реальности все не так. Доказательство тому следующее: в словаре Испанской королевской академии (Real Academia Española, RAE) слово «одиночество» имеет два значения – «вольное или невольное отсутствие компании» и «тоска и печаль, ощущаемые из-за отсутствия, смерти или потери кого-то или чего-то». Однако эти определения нельзя считать точными и правильными.

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.