

12+ *Удальшителъ
одиночества
для леди*

ПУНКТИР

ПОЧЕМУ ТЕБЕ ОДИНОКО,
ДАЖЕ КОГДА ТЕЛЕФОН
НЕ ЗАМОЛКАЕТ

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**Пунктир. Удалитель
одинокчества для леди**

«Издательские решения»

Жданов П.

Пунктир. Удалитель одиночества для леди / П. Жданов —
«Издательские решения»,

«Я в порядке» — фраза, которую ты произносишь так часто, что почти перестала замечать: она неправда. Ты говоришь её в ответ на «как дела» — и себе самой тоже, всё реже вспоминая, когда в последний раз действительно имела это в виду.

Содержание

ПУНКТИР	6
Глава 1. Список, по которому некому звонить	7
ЭТО НЕ СОВПАДЕНИЕ	8
ПОЛНЫЙ ЗАЛ, В КОТОРОМ ТЫ ОДНА	9
СЧЁТЧИК, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ НЕ ТО	10
КОГДА ЗВОНИТЬ СТАЛО НЕЛОВКО	11
«Я В ПОРЯДКЕ»	12
Глава 2. Почему ты делала всё правильно — и это не помогло	13
МИФ ПЕРВЫЙ: «ЗАВЕДИ БОЛЬШЕ ЗНАКОМЫХ»	14
МИФ ВТОРОЙ: «ХОДИ НА МЕРОПРИЯТИЯ, ЗНАКОМЬСЯ	15
АКТИВНЕЕ»	
МИФ ТРЕТИЙ: «БУДЬ АКТИВНЕЕ И ОТКРОВЕННЕЕ В	16
СОЦСЕТЯХ»	
ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОНЯТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Пунктир Удалитель одиночества для леди

Павел Жданов

© Павел Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-8252-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПУНКТИР

Почему тебе одиноко, даже когда телефон не замолкает

Глава 1. Список, по которому некому звонить

Без четверти два ночи ты открываешь телефон не для того, чтобы кому-то написать. Ты открываешь его, чтобы посмотреть.

Свет экрана режет глаза в темноте спальни. Палец сам, без участия воли, листает список контактов вниз. Имена идут одно за другим — коллеги, клиенты, бывшие однокурсницы, мамы из родительского чата, люди с конференций, с которыми когда-то обменялись визитками и с тех пор ни разу не разговаривали, но которые почему-то так и остались в телефоне. Список длинный. Он прокручивается и прокручивается, и в какой-то момент ты перестаёшь читать имена — просто смотришь, как они мелькают серой лентой, будто в этой скорости можно найти то, что не нашлось на медленном чтении.

Ты ищешь одно имя. Одно-единственное. Человека, которому можно позвонить прямо сейчас — не написать, не отправить голосовое сообщение с извинением «прости, что поздно», а именно позвонить, услышать голос, и сказать то, что на самом деле происходит внутри. Не отредактированную версию для внешнего мира. Настоящую.

Ты не находишь.

Не потому что там нет хороших людей. Там их много. Там подруга, с которой вы десять лет знакомы. Там сестра. Там партнёр, который спит в соседней комнате. Там человек, который на прошлой неделе написал тебе «ты как всегда справишься, ты сильная» — и ты в ответ поставила лайк, потому что не придумала, что сказать на самом деле.

Дело не в том, что позвонить некому физически. Дело в другом, более тихом и более страшном: ты не можешь представить, как это будет выглядеть. Что ты скажешь. Как отреагируют. Придётся ли тебе, рассказывая о том, что болит, ещё и утешать того, кто слушает, — потому что так было всегда, потому что именно ты обычно утешаешь, а не наоборот. Придётся ли объяснять с самого начала, потому что никто давно не в курсе, что на самом деле происходит в твоей жизни, — они знают отредактированную версию, ту, что в сторис, ту, что в разговорах за обедом, где всё «нормально, работаем, справляемся».

Список закрывается сам. Экран гаснет. Ты лежишь в темноте с телефоном на груди, и внутри что-то тяжёлое и очень знакомое опускается ещё на сантиметр ниже.

Ты не одна физически. У тебя пятьсот контактов в этом списке, а может, и больше. У тебя календарь, забитый до предела, — сегодня было три встречи, завтра четыре, в субботу день рождения, куда тебя позвали, и ты уже придумываешь, во сколько можно будет уйти без неловкости. У тебя лента, где каждый час кто-то ставит лайк, комментирует, присылает мем «это прямо ты». Формально — у тебя есть все признаки насыщенной социальной жизни, о которой пишут в глянце.

А внутри — вот это. Список, по которому некому звонить.

ЭТО НЕ СОВПАДЕНИЕ

Если ты сейчас читаешь эти строки и что-то внутри тебя сжалось от узнавания — знай: это не совпадение и не твоя личная поломка. Это происходит с миллионами людей прямо сейчас, и происходит настолько массово, что это официально называют кризисом.

Всемирная организация здравоохранения в 2025 году впервые в истории назвала одиночество отдельной, самостоятельной угрозой здоровью населения — наравне с курением и ожирением. Специальная комиссия при ВОЗ подсчитала: с одиночеством по всему миру связано около ста смертей каждый час — это больше восьмисот семидесяти тысяч жизней в год, и это не метафора, а строка в докладе. Управление главного врача США ещё раньше, в 2023 году, приравнило вред одиночества к вреду от выкуривания пятнадцати сигарет в день — не потому что кто-то хотел напугать, а потому что накопились данные о том, как одиночество буквально изнашивает сердце, сосуды, иммунную систему.

И вот что важно понять сразу, потому что именно здесь рождается главное недоразумение: количество контактов в телефоне и уровень цифровой связанности в этой статистике не только не снижаются — они растут. Одновременно с ростом одиночества. Не вопреки ему. Параллельно с ним.

Это не парадокс, который решается сам собой, если немного подождать или добавить в жизнь ещё больше общения. Это симптом чего-то, что мы пока не научились называть, потому что оно новое. По-настоящему новое — такого не было ни в одну прошлую эпоху человеческой истории.

ПОЛНЫЙ ЗАЛ, В КОТОРОМ ТЫ ОДНА

Полина — тридцать шесть лет, руководит небольшим архитектурным бюро в Екатеринбурге, шесть человек в штате, три года как отделилась от партнёра и работает сама на себя. У неё в буквальном смысле нет свободных вечеров: клиенты, подрядчики, поставщики, два раза в неделю йога, куда ходит компанией из четырёх женщин, с которыми они потом обязательно сидят в кафе и обсуждают жизнь. У неё активный инстаграм, где она выкладывает проекты бюро и иногда — снимки с этих посиделок, с подписью в духе «мои любимые люди».

На дне рождения общей знакомой, где было человек тридцать — гости, музыка, шумный длинный стол, — Полина в какой-то момент вышла на балкон покурить, хотя не курит уже пять лет. Просто нужно было выйти. За столом внутри в этот момент кто-то громко рассказывал анекдот, все смеялись, звенели бокалы, и именно в этот момент — на пике самого шумного, самого «весёлого» момента вечера — Полину накрыло чувство, для которого у неё не было слов. Не грусть. Не скука. Что-то вроде — как она потом описывала это на сессии — «будто я смотрю на всё это через стекло». Все смеются, все живые, все настоящие, а она стоит на балконе одна и физически ощущает расстояние между собой и этим смехом, хотя формально находится в трёх метрах от него.

Она вернулась за стол. Улыбнулась, когда её спросили, где была. Сказала «звонила маме» — соврала, потому что правда звучала бы странно: «мне вдруг стало невыносимо одиноко в комнате, полной людей, которые меня любят».

Вот в чём загвоздка, которую не объясняет ни одна статья про «как завести больше друзей»: Полина не социально неловкая. У неё есть друзья. Есть компания для йоги. Есть родные. И при этом — вот этот балкон, это стекло, это ощущение, что происходящее внутри комнаты идёт где-то отдельно от неё, будто она смотрит трансляцию собственной жизни, а не живёт в ней.

Если тебе знакомо это чувство — полного зала, в котором ты одна, — дело не в том, что с тобой что-то не так. Дело в том, что почти вся твоя социальная жизнь в последние годы стала состоять из одного и того же материала: много контактов, мало настоящих встреч. Связь идёт постоянно и нигде не обрывается насовсем — сообщение, лайк, ещё сообщение, — но именно поэтому никогда не становится сплошной линией, а остаётся пунктиром: череда касаний, между которыми всегда есть промежуток. И твой организм это точно различает, даже когда разум называет происходящее «насыщенной жизнью».

СЧЁТЧИК, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ НЕ ТО

То, что дальше будет разворачиваться на протяжении всей книги, стоит сказать прямо уже сейчас: количество людей вокруг тебя и глубина связи с ними — это два совершенно разных показателя, которые легко перепутать, потому что внешне они выглядят как одно и то же.

Ты можешь наращивать первый показатель бесконечно — знакомиться на новых мероприятиях, вступать в новые чаты, добавлять новых людей в друзья, — и это никак не повлияет на второй. Хуже того: иногда это его снижает, потому что время и силы, которые могли бы пойти на то, чтобы углубить одну-две существующие связи, уходят на поддержание десятков поверхностных.

Ты наверняка уже пробовала это лечить количеством. Может быть, буквально в прошлом году. Пошла на нетворкинг-мероприятие, где полтора часа обменивалась визитками и общими фразами о работе. Записалась в клуб по интересам — читательский, спортивный, любой, — где встречи регулярные, вежливые, но так и не дошли до того момента, когда можно рассказать что-то по-настоящему уязвимое. Завела вторую страницу в соцсетях, «более настоящую», где стала выкладывать не только успехи, но и трудности, — и получила много сердечек под постом, и ни одного личного сообщения «расскажи подробнее, я здесь».

Ничего из этого не сломано. Все эти шаги честные, взрослые, разумные шаги в сторону того, что принято называть «расширить круг общения». И ровно поэтому так обидно, когда после всего этого чувство остаётся прежним. Ты делаешь всё «правильно» — и внутри по-прежнему пусто в том самом конкретном месте, где должен быть один человек, кому можно позвонить в два часа ночи без предупреждения.

Правильные шаги в принципе работают. Просто они решают не ту задачу. Они увеличивают числитель — количество контактов. А потребность, которая на самом деле болит, измеряется знаменателем — качеством присутствия внутри хотя бы одной из этих связей. И до тех пор, пока не разобраться, что именно измеряет твоё внутреннее чувство одиночества, можно бесконечно наращивать числитель, наблюдая, как знаменатель остаётся тем же нулём.

КОГДА ЗВОНИТЬ СТАЛО НЕЛОВКО

Вспомни, когда в последний раз ты кому-то позвонила без предупреждения — просто набрала номер, не написав перед этим «можно позвонить?». Скорее всего, это было давно. Скорее всего, сама мысль о таком звонке сейчас вызывает лёгкое напряжение — а вдруг человек занят, а вдруг это будет неуместно, а вдруг он подумает, что что-то случилось.

Мы разучились звонить без предупреждения. Это звучит мелочью, но за этой мелочью прячется огромная перемена в том, как устроена человеческая близость. Ещё двадцать-тридцать лет назад незапланированный визит, случайная встреча во дворе, звонок «просто так» были нормой, а не поводом для тревоги. Сегодня практически любой контакт стал требовать предварительной договорённости — слот в календаре, согласованное время, повод. Спонтанность, которая веками была самым обычным способом поддерживать связь, стала почти неприличной.

Дело здесь не в том, что ты стала холоднее или менее общительной. Дело в том, что вокруг тебя постепенно исчезла та повседневная, ничего не требующая инфраструктура случайных встреч, которая раньше существовала сама собой — соседи на лавочке, коллеги в курилке, компания в одном и том же дворе. Раньше принадлежность к кому-то возникала как побочный эффект того, что вы просто оказывались рядом. Сегодня она требует отдельного, осознанного усилия — договориться, выделить время, вписать в календарь.

Дело не в твоей вине и не в слабости характера. Просто вокруг изменился сам ландшафт, в котором тебе приходится жить, — и в следующих главах мы разберём, откуда он взялся и почему так плохо совместим с тем, как на самом деле устроена человеческая потребность в близости.

«Я В ПОРЯДКЕ»

Есть фраза, которую женщина в твоём положении произносит чаще всего, и произносит её так часто, что почти перестаёт замечать, что говорит неправду.

«Я в порядке».

Её говорят, когда спрашивают, как дела, — потому что честный ответ занял бы слишком много времени и потребовал бы объяснений, к которым никто не готов в середине рабочего дня. Её говорят себе самой, лёжа без сна в два часа ночи со списком контактов, по которому некому звонить, — потому что признать вслух, даже мысленно, «мне одиноко» кажется почему-то стыдным. Как будто одиночество при полном календаре и пятистах контактах — это личный провал, а не что-то, что происходит с огромным количеством людей одновременно.

Именно этот стыд чаще всего и держит проблему невидимой. Пока ты называешь происходящее «я в порядке», оно остаётся неназванной тяжестью, которая копится где-то на периферии — усталостью после встреч, которая не проходит, раздражением от бесконечных сообщений, скукой от очередного нетворкинга, ощущением стекла на балконе посреди чужого праздника. А то, что не названо, невозможно начать распутывать.

Первый шаг — самый простой и при этом самый трудный: перестать называть это состояние словом «нормально» хотя бы наедине с собой. Не для того, чтобы драматизировать или искать в этом диагноз. А для того, чтобы наконец увидеть его достаточно ясно — и начать разбираться не с тем, «что со мной не так», а с тем, что в устройстве современной связи не совпадает с тем, как на самом деле работает человеческая потребность быть с кем-то по-настоящему.

Дальше — о том, что ты уже честно пробовала сделать с этим чувством, и почему хорошие, разумные попытки всё равно не сработали.

Глава 2. Почему ты делала всё правильно — и это не помогло

Открой сейчас, мысленно, свой прошлый год. Не весь целиком — просто вспомни, что ты предпринимала специально для того, чтобы стало не так одиноко.

В феврале, может быть, ты подписалась на очередной клуб по интересам — читательский, спортивный, кулинарный, неважно какой. В апреле сходила на два деловых завтрака подряд, хотя обычно избегаешь нетворкингов, потому что «надо расширять круг». Летом решила быть честнее в соцсетях — не только про успехи бюро или отпуск, но и про трудное: написала пост о том, как тяжело дался последний квартал. Собрала сорок сердечек и семь комментариев «ты молодец, держись». Осенью договорилась с двумя подругами созваниваться каждую пятницу — «чтобы не терять связь». Созвоны случились три раза, потом расписания разъехались, и никто не стал настаивать.

Каждый из этих шагов был разумным. Каждый — из тех, что советуют в любой статье про «как побороть одиночество». И если сложить их вместе, за год набирается внушительный список действий взрослого, сознательного человека, который явно не сидел сложа руки.

А чувство осталось прежним.

Это важно проговорить прямо сейчас, до того как мы пойдём дальше: ты не сделала ничего неправильно. Проблема не в недостатке усилий и не в том, что ты выбрала не те способы из плохого списка. Проблема в том, что весь список — включая тот, что предлагают почти все популярные советы, — целится не в ту переменную. Он работает с количеством контактов. А чувство, которое не отпускает, измеряет совсем другое.

Разберём это по порядку — миф за мифом, — потому что каждый из них выглядит настолько логичным, что его трудно поставить под сомнение, пока не увидишь, что именно он на самом деле измеряет.

МИФ ПЕРВЫЙ: «ЗАВЕДИ БОЛЬШЕ ЗНАКОМЫХ»

Весь прошлый год Оксана методично работала над тем, что называла про себя «расширением социального капитала». Ей тридцать четыре, она директор по маркетингу в московском агентстве среднего размера. Список знакомств у неё в телефоне вырос почти на сто пятьдесят человек — коллеги с профессиональных конференций, участники бизнес-клуба, куда она вступила по рекомендации, соседи по новому дому, с которыми она специально познакомилась на общем празднике двора.

На вопрос психотерапевта, кому из этих ста пятидесяти она может позвонить в час ночи, если случится что-то серьёзное, Оксана честно задумалась на добрых полминуты. А потом сказала: «Наверное, всё равно маме. Больше никому».

За интуитивным ощущением Оксаны стоят десятилетия исследований в антропологии и социальной психологии, и есть смысл назвать вещи их научными именами.

Британский антрополог Робин Данбар много лет изучал, сколько социальных связей способен физически удерживать человеческий мозг — и вывел цифры, которые с тех пор проверялись в десятках культур и контекстов. Верхний предел стабильных социальных связей — того самого «круга знакомых», в котором ты узнаёшь человека и помнишь, кто он тебе, — составляет около ста пятидесяти человек. Это известное «число Данбара». Но внутри этого большого круга есть куда более узкие, вложенные один в другой слои. Самый близкий из них — так называемая группа поддержки, *support clique*, — состоит в среднем всего из трёх-пяти человек. Именно к ним человек обращается в кризис. Именно с ними связана глубина, а не число.

Расширение внешнего круга — со ста до ста пятидесяти, до трёхсот знакомых — не увеличивает автоматически размер этого внутреннего ядра. Это два разных, слабо связанных между собой параметра. Можно утроить количество людей в телефонной книге и не добавить ни одного человека в те самые три-пять мест, где и живёт защита от одиночества.

Оксана не ошиблась, когда решила познакомиться с большим количеством людей. Она просто нацелилась не туда. Её тревога говорила ей: «у тебя мало людей рядом» — и она честно услышала это как «нужно больше людей». А организм имел в виду совсем другое: «нужно больше глубины в тех немногих связях, что уже есть».



Круг знакомых и круг опоры — это не одно и то же

МИФ ВТОРОЙ: «ХОДИ НА МЕРОПРИЯТИЯ, ЗНАКОМЬСЯ АКТИВНЕЕ»

Здесь есть ещё один слой, который редко объясняют, когда советуют «выходить из дома и общаться больше»: близость не появляется от единичного контакта, сколько бы раз его ни повторять в разных местах. Она требует накопленного времени определённого качества.

Американский исследователь Джеффри Холл из Канзасского университета в 2018 году провёл масштабное исследование именно на этот счёт: сколько часов совместного времени в среднем требуется, чтобы один человек стал для другого не просто знакомым, а другом. Цифры получились конкретные. Около пятидесяти часов общения нужно, чтобы перейти от «случайного знакомого» к «приятелю». Около девяноста — чтобы стать полноценным другом. И около двухсот часов накопленного времени — чтобы дорасти до близкого друга, того самого уровня, где можно позвонить в час ночи.

Двести часов — это не один вечер, не одно мероприятие и даже не один месяц регулярных встреч. Это годы, если считать по часу-два в неделю.

Сколько часов нужно, чтобы стать друзьями

Именно поэтому одно посещение нетворкинга, каким бы приятным ни было общение на нём, физически не может создать близость — сколько бы визитных карточек ты ни собрала. Не потому что нетворкинг — плохая идея. А потому что один вечер даже теоретически не может преодолеть тот порог часов, за которым начинается настоящая близость. Это математика, а не вопрос твоего умения общаться.

То же самое касается клубов по интересам, о которых ты, возможно, тоже думала как о решении. Регулярные встречи — необходимое условие для накопления часов, но не достаточное. Час в неделю в вежливой, приятной компании, где никто никогда не переходит на личное, может идти годами и не приблизить ни на шаг к той самой близости, потому что часы в исследовании Холла считались не любые, а насыщенные — с элементом настоящего разговора, а не только совместного присутствия в одном помещении.

МИФ ТРЕТИЙ: «БУДЬ АКТИВНЕЕ И ОТКРОВЕННЕЕ В СОЦСЕТЯХ»

Пост Оксаны о трудном квартале собрал сорок сердечек. Это было приятно в моменте — и ощутимо ничего не изменило внутри уже к вечеру того же дня.

Здесь важно разделить две вещи, которые легко смешать: активное использование соцсетей и пассивное. Бельгийский психолог Филипп Вердейн одним из первых показал экспериментально, что именно пассивный просмотр чужих лент — бесконечная прокрутка, наблюдение за чужой жизнью без прямого взаимодействия — связан со снижением ощущения благополучия. А вот активное использование, где происходит прямой личный обмен сообщениями между двумя конкретными людьми, такого эффекта не даёт.

Публикация поста, даже честного и уязвимого, по своей структуре ближе к первому типу, чем ко второму. Это трансляция «одна ко многим»: ты говоришь в пространство, а не конкретному человеку, и получаешь в ответ не диалог, а короткую, стандартизированную реакцию — сердечко, эмодзи, обобщённый комментарий поддержки. Это не притворная забота: люди, поставившие лайк, действительно хорошо к тебе относятся. Но сама форма контакта — асимметричная. Она не требует от того, кто отвечает, того же, что требовалось от тебя, чтобы написать пост. Ты открылась одной, а в ответ получила рассеянное, распределённое между десятками людей внимание, ни один фрагмент которого не равен полноценному присутствию.

Есть ещё одно исследование, которое стоит здесь упомянуть, потому что оно снимает лишнее чувство вины: масштабный обзор данных, проведённый психологом Джефффри Холлом на рубеже 2024—2025 годов, показал, что связь между использованием соцсетей и уровнем одиночества гораздо слабее, чем принято думать в популярных статьях, и сама по себе не объясняет, почему человек чувствует себя одиноко. Дело не в соцсетях как таковых и не в том, что нужно срочно от них отказаться. Дело в том, какого рода контакт внутри них преобладает — пассивное наблюдение или активный, взаимный, персональный обмен.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОНЯТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС

Если собрать все три мифа вместе, вырисовывается одна и та же ошибка, повторяющаяся в разных обёртках: все популярные советы про борьбу с одиночеством измеряют и наращивают охват — число знакомых, число мероприятий, число подписчиков и лайков. А то, что на самом деле определяет, чувствуешь ты себя одинокой или нет, измеряется не охватом, а накопленной глубиной внутри очень небольшого числа связей.

Психологи Ирвин Альтман и Далмас Тейлор ещё в семидесятых годах описали, как вообще устроено формирование близости между людьми, — в виде постепенного, взаимного раскрытия слоёв: сначала нейтральные темы, потом чуть более личные, потом уязвимые, и так слой за слоем, обязательно в обе стороны. Именно взаимность — не единичное вбрасывание уязвимости в пространство, а поочерёдный, отвечающий друг другу обмен — и создаёт то самое чувство «меня видят», ради которого всё затевается.

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.