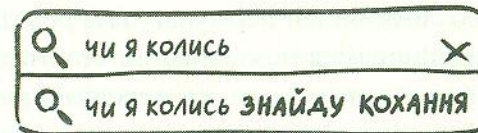


ПОБУДЬТЕ НА САМОТІ

Коли ти самотній або тебе огортає пітьма,
хочу тобі показати неймовірне світло
твого ества.

Хафіз

Усі згодні з тим, що ніхто не хоче бути самотнім. І справді, багато людей воліли б жити в нещасливих стосунках, аніж залишитися без партнера. Якщо ви наберете в пошуку «чи я колись...», негайно сплинуть слова-підказки «знайду кохання», тому що запитання «Чи я колись знайду кохання?» ставлять найчастіше, щоб дізнатися про своє майбутнє.



Таке питання виявляє нашу невпевненість, тривогу, страх самотності — емоції, що заважають нам знайти кохання. Науковці з Університету Торонто провели декілька досліджень і дійшли висновку, що коли ми боїмося лишитися без партнера, то показуємо більшу готовність вступити

в сумнівні взаємини. Зокрема, частіше стаємо залежними від партнера і, навпаки, рідше розриваємо стосунки навіть тоді, коли взаємини не відповідають нашим потребам.

Стосунки здаються нам надійними ліками від самотності. Та чи є ми самотніми через те, що в нас немає партнера? Страх самотності перешкоджає ухвалювати слушні рішення щодо взаємин. Мій клієнт на ім'я Лео зустрівся з Айлою вже мало не рік, коли та мусила переїхати з Філадельфії до Остіна.

«Чини, як буде краще тобі, — казала вона йому. — Якщо чесно, не знаю, як розвиватимуться далі наші стосунки». Спершу його гризли сумніви, але за місяць по тому, як вона виїхала, він теж переїхав до Остіна.

«Більшість моїх друзів мають коханих. Без Айли я почувався так, ніби в мене нікого немає, а це було мені не до вподоби, от і вирішив приєднатися до неї».

Замість того щоб обміркувати всі «за» і «проти» стосовно переїзду (Які є перспективи знайти роботу? Що залишаю я у Філадельфії? Кого знаю в Остіні? Чи подобається мені там? Чи піде цей крок на користь нашим стосункам?) — Лео насамперед бажав уникнути самотності.

За місяць по тому, як він переїхав, Айла розірвала з ним стосунки. Лео змінив місце проживання, щоб не бути самотнім, а все закінчилося тим, що він перевівся на віддалену роботу в місті, де нікого не знав, і тепер почувався самотнішим, ніж будь-коли.

У нас є вибір: залишатися в стосунках, що побудовані на сумнівах і відчаї, або будувати такі, які приносять задоволення і радість. Самотність змушує нас хапатися за будь-які стосунки, мучитися в них, миритися з тим, на що не заслуговуємо.

Треба використовувати самотність або той час, коли є нагода побути без партнера, щоб зрозуміти, якими ми є, що цінуємо, чому радіємо. Навчаючись любити себе, ми розвиваємо свою здатність співчувати, жаліти і терпіти. Ці якості згодом допоможуть полюбити ще когось. Тому перебування наодинці із собою — почуваючись не *самотнім*, а вільним і впевненим, коли треба самостійно вибирати, іти своїм шляхом і міркувати над набутим досвідом, — є першим кроком до готовності любити інших.

СТРАХ ПЕРЕД САМОТНІСТЮ

Немає нічого дивного в тому, що ми уникаємо самотності. Усе життя нас спонукали її боятися. Малюк бавиться на майданчику один? Відлюдько, напевно. Хтось улаштує на день народження вечірку, а найкрутіші однокласники і носатуди не поткнуться? Значить, непопулярний горобаха. Не можемо знайти достатньо гостей на весілля — отже, ми невдахи. Жахлива перспектива сидіти в їдальні на самоті є настільки поширеною темою у фільмах про старшокласників, що Стівен Ґласберг, який зіграв епізодичну роль у «Суперперцях»⁴, потрапив до *Urban Dictionary*⁵ як «хлопець, що завжди сидить осторонь і з'їдає свій десерт на самоті». Нам постійно товмачили, що ми повинні мати партнера на випускний, ущерть заповнити підписами шкільний альбом і всюди ходити зі зграйкою друзяк. А бути на самоті означало бути відлюдником. Самотність вважалася ворогом

⁴ Український переклад назви американського фільму 2007 року *Superbad* про підлітків. В одному з епізодів відлюдкуватий школяр на ім'я Стівен Ґласберг сидить і на самоті їсть йогурт.

⁵ Віртуальний словник сленгової лексики англійських країн.

радості, розвитку й любові. Це як потрапити на безлюдний острів, де ти зняковіло і розгублено шукаєш допомоги — так трапилося з Томом Генксом у фільмі «Вигнанець», якому не було з ким і словом перекинутися, окрім волейбольного м'яча на ім'я Вілсон. Самотність — це мов заслання. Те місце, де ніхто не бажав би опинитися, а тим паче мешкати.

За три роки навчання в ашрамі я провів на самоті більше часу, ніж за все своє життя. І попри те, що там мешкало чимало інших ченців, здебільшого ми мали мовчати, а про якісь романтичні стосунки годі й згадувати. Емоційна ізоляція дозволила мені розвинути навички, в яких важко вправлятися серед радощів і зобов'язань, що супроводжують взаємини. Наприклад, коли я вперше мав усамітнитися для медитації, мене вразило те, що не можна брати із собою MP3-плеєр. Музика була тоді моїм життям, і я не міг навіть уявити, що робитиму без неї на перервах. Та впродовж такого усамітнення я несподівано збагнув, що тиша — це прекрасно. І дійшов висновку, що не потребую ніяких розваг. Я не відволікався на балачки чи залицяння, нічого не чекав. Не було ні музики, ні пристрою, щоб побавитися і чимось заповнити свій мозок. Однак занять мені не бракувало: я був як ніколи зосереджений на тому, що відбувається довкола.

Якщо ви не засвоїли уроків одного з ашрамів, життя вас однаково відкидатиме назад, до попереднього етапу. Чимало уроків у *Брахмачар'ї* треба засвоїти на самоті. Поміркуймо спершу, як довго ви буваєте наодинці із собою і що при цьому відчуваєте. Така базова перевірка є необхідною незалежно від того, чи є у вас партнер, для того щоб знати, чи використовуєте ви час на самоті для пізнання себе і підготовки до любові.

СПРОБУЙТЕ ОСЬ ЩО:

САМОПЕРЕВІРКА

1. Насамперед простежте протягом тижня за тим, як ви проводите час, коли ви самі. Себто без супутника. Не сидіть перед телеекраном, не гортайте бездумно сторінки соцмереж у телефоні. Я хочу, щоб ви відстежували свої активні дії на самоті: читання, прогулянки, роздуми, фізичні вправи. Або це може бути якесь улюблене заняття: куховарство, похід до музею, колекціонування, будівництва, творчість. Ні, час на сон ви не рахуватимете. Наразі якихось надзвичайних зусиль для того, щоб побути наодинці із собою, вам не треба. Ми маємо лише поспостерігати за вашими звичками.

Окрім часу, який ви проводите на самоті, відзначайте все, що ви тоді робили, і чи засмучувало вас, що доводиться обходитися без вашого супутника. Вам може сподобатися мити посуд наодинці, а може боляче нагадати, що ви готували їжу лише для себе. Прогулянка без супутників може припасти до душі, а може і змусити почуватися самотньо. Поміркуйте над тим, чому вам було приємно або ні. Коли саме вам затишніше без будь-якого компаньйона? Мета цієї вправи полягає в тому, щоб ви могли оцінити, як проводите час на самоті, щоб згодом спокійно лишатися наодинці із собою.

ЧАС	ДІЯЛЬНІСТЬ	ДО ДУШІ/НЕ ДО ДУШІ	ЧОМУ?

2. І тепер, після загального аналізу того, як ви проводите свій час на самоті, щотижня робіть без партнера щось нове. І я б хотів, щоб ви свідомо підійшли до пошуку заняття. Вибирайте те, що самі раніше робили зрідка або не робили ніколи.

- ✓ Подивіться фільм, виставу або спортивне змагання.
- ✓ Відвідайте музей.
- ✓ Замовте собі вечерю.
- ✓ Пообідайте в ресторані, але навіть не торкайтеся телефона.
- ✓ Підіть у похід.
- ✓ Відсвяткуйте свій день народження.
- ✓ Насолодіться святковим днем.
- ✓ Прийдіть на якусь вечірку без супутника.
- ✓ Візьміть участь у разовому волонтерському заході.
- ✓ Відвідайте майстер-клас.

І так щотижня протягом наступного місяця. Коли щось робите, спостерігайте за власною реакцією на нову ситуацію. Зауважте, які нав'язливі думки ускладнюють перебування на самоті. Обміркуйте відповіді на такі запитання:

- ✓ Скільки часу вам потрібно, щоб почуватися вільно?
- ✓ Чи відбувалося б це інакше, якщо б із вами поруч був хтось іще?
- ✓ Чи приємніше вам розважатися наодинці?
- ✓ Ви хочете, щоб з вами був супутник?
- ✓ Вам важко збагнути, що робити із собою?
- ✓ Чи впливала б на ваші враження думка вашого супутника?
- ✓ Залежно від заняття, чи мучить вас спокуса відволіктися на телефон, телевізор або подкасти?
- ✓ Що саме вам сподобалося у новому досвіді?
- ✓ Якими, на вашу думку, є «за» і «проти» перебування на самоті?

Якщо вам некомфортно ходити на вечерю без супутника, що могло б додати цьому заходу приємності? Можливо, книжка або робоче завдання, які ви прихопите із собою, допоможуть вам відчувати, що ви проводите свій час із користю. Або ж для вас буде досить

мило побалакати з офіціанткою, щоб вдало розпочати самотній вечір у ресторані.

Якщо ви дивитесь наодинці фільм і вам немає з ким поділитися враженнями, вигадайте спосіб, щоб висловлювати думки собі самому. Напишіть про побачену кінокартину коментар у блозі, рецензію, відгук у щоденнику. Чиніть так само і після відвідування майстер-класу. Що нового ви дізналися? Що сподобалося? А що хотіли б у ньому змінити? Запишіть голосову нотатку — розкажіть, що відчували під час заняття. Приємно ділитися із супутником враженнями про фільм, майстер-клас або почуту лекцію, та коли ви ходите на заходи самі, на вас не впливають думки й смаки іншої людини.

Якщо ви не звикли до самостійних походів на природу, вигадайте для себе веселе й необтяжливе завдання. Наприклад, якнайшвидше пройти відтинок шляху чи відшукати те, що колись зацікавило, а потім принести це додому. Чи вирушайте, поставивши собі за мету зробити симпатичний знімок (який просто збережете або викладете в соціальній мережі).

Самоперевірка потрібна для того, щоб вам було затишно наодинці із собою. Ви дізнаєтеся, що вам до вподоби, коли ви не орієнтуєтеся на чиїсь уподобання й цілі і вчитеся розмовляти із собою.

УСАМІТНЕННЯ ЯК ПРОТИОТРУТА ВІД САМОТНОСТІ

Пауль Тілліх⁶ писав: «Мова створила слово “самотність” для того, щоб окреслити біль від того, що ти сам-один. Але створила і слово “усамітнення”, щоб окреслити блаженство від того, що ти сам-один».

⁶ Німецько-американський християнський теолог, філософ-екзистенціаліст.