

УДК 304.3(520)  
ББК 60.56  
В19

Nika Vázquez Seguí  
Solosofía: El arte de sentirse completo y disfrutar de la vida en solitario  
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria,  
SL All rights reserved

**Васкес, Ника.**

В19 Солософия. Наука о любви к себе / Н. Васкес; перевод с испанского А. Саповой — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 272 с. — (Книги для счастья)

ISBN 978-5-17-151850-9

Книга «Солософия. Наука о любви к себе» от профессионального психолога Ники Васкес поможет искоренить многочисленные ложные представления о жизни. И одно из таких состоит в том, что наслаждаться ей в одиночестве невозможно. Все мы знаем людей, которые впадают в жалкое существование, будучи в отношениях, полных трений, обид или элементарной скуки. Речь идет не только о романтических отношениях. Существуют группы друзей, которые не распадаются благодаря привычке; или люди, чувствующие себя обязанными навещать своих родственников, делающие это без всякого энтузиазма и ощущающие вину и уколы совести, если пропустили один из воскресных визитов.

Как это способствует личной реализации? Никак.

Счастье и удовлетворенность зависят не от того, кто рядом с вами, а от того, как вы относитесь к себе. Солософия — это искусство чувствовать себя наполненным и наслаждаться жизнью в одиночестве.

С помощью этой книги вы научитесь:

- отбрасывать предубеждения и ложные представления о том, как «нужно» жить и выстраивать отношения.
- брать под контроль судьбу, не ставя ее в зависимость ни от чего, кроме ваших решений и выбора.
- идти по жизни с юмором, вызовом и любовью к себе.
- прислушиваться к своим желаниям и приоритетам, чтобы стать лучшим другом самому себе.
- работать над самооценкой, основываясь на развитии собственных способностей и реализации целей.

УДК 304.3(520)  
ББК 60.56

ISBN 978-5-17-151850-9

© Nika Vázquez Seguí, 2022  
© Сапова А., перевод  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ПРОЛОГ

СЧАСТЬЕ ДЖАЗОВОГО  
СОЛИСТА

Представьте, что вы сидите за фортепиано на сцене джазового клуба. Вы разгорячены и красивы. На протяжении всей композиции вы координировали свои действия с действиями других музыкантов вашей группы. Каждый делал свое дело, и вы очень старались не потерять тональность и не пропустить ритм.

Наконец пришло ваше время. Остальные инструменты отходят на второй план, позволяя вам лидировать. Вы закрываете глаза и позволяете рукам перемещаться по клавишам, открывая новые гармонии и вариации. Вы не торопитесь. Вы счастливы, наедине с собой и с инструментом. Он — ваша жизнь, вы пребываете в том состоянии, которое Михай Чиксентмихайи называет потоком.

Закончив свое соло, вы срываете бурные аплодисменты, но продолжаете играть и наслаждаться



музыкой. После концерта вы прощаетесь с коллегами по группе, здороваетесь кое с кем из публики и идете домой.

Вы шагаете по ночным улицам, засунув руки в карманы, как Джеймс Дин на знаменитой фотографии, заново переживая лучшие моменты концерта. Вы счастливы, у вас много новых идей, которые вы хотели бы реализовать на последующих репетициях и выступлениях.

Оказавшись в своей квартире, вы заваливаетесь на диван и пьете холодный домашний лимонад собственного приготовления, который ждал вас в холодильнике. Глядя на город в окне, вы отвечаете на сообщения людей, которые были на концерте. Благодарите их за любезность. Вы также отвечаете паре друзей: один хочет выпить кофе и рассказать вам о каком-то проекте, другой предлагает сходить вместе в кино, а потом поужинать и обсудить фильм.

Вы выключаете телефон и ложитесь спать. Это был длинный, полный эмоций день. Вы радуетесь своему матрасу на метр сорок, позволяющему ворочаться и вытягиваться как душе угодно. Вы сразу засыпаете.



Яркий утренний свет будит вас. Вы залезаете под душ и, когда горячая струя ласково касается вашего тела, в голове начинает звучать новая вариация, очень свежая и оригинальная, которую вы опробуете на следующем концерте. Вам также приходит в голову новое упражнение, которое вы преподадите сегодня на занятиях в консерватории.

Вы надеваете чистую одежду и готовите вкусный завтрак, включив на всю громкость музыку, что приводит вас в хорошее расположение духа.

Прихлебывая свой любимый кофе, крепкий и черный, вы мысленно пробегаетесь по списку сегодняшних дел. Их много, но вы чувствуете себя полным энергии. Вы любите жизнь. Время, неудачи и победы — все это под вашим контролем, и вам это нравится.

Вы выходите за порог с энтузиазмом путешественника, прибывшего в незнакомый город. Какие сюрпризы и открытия принесет вам сегодняшний день? С кем вы повстречаетесь? Жизнь — то еще захватывающее приключение!

Жизнелюбие этого солиста присуще не только джазовым музыкантам. Оно доступно каждому, не-

зависимо от таланта или профессии, поскольку зависит, прежде всего, от *сеттинга* вашей жизни, то есть от того, как вы решаете видеть и проживать ее.

Миссия этой книги среди прочего заключается в том, чтобы искоренить многочисленные ложные представления о жизни. И одно из таких состоит в том, что наслаждаться ей в одиночестве невозможно.

Все мы знаем людей, которые влачат жалкое существование, будучи в отношениях, полных трений, обид или элементарной скуки. И я говорю не только о романтических отношениях. Существуют группы друзей, которые не распадаются благодаря привычке; или люди, чувствующие себя обязанными навещать своих родственников, делающие это без всякого энтузиазма и ощущающие вину и уколы совести, если пропустили один из воскресных визитов.

Как это способствует личностной реализации?  
Никак.

Счастье и удовлетворенность зависят не от того, кто рядом с вами, а от того, как вы относитесь к себе. Если вы живете в согласии со своими идеалами, уважаете и любите себя, если вы



не соглашаетесь на скучное и однообразное существование, тогда «Земля — твое, мой мальчик, достоянье», — как сказал Редьярд Киплинг в стихотворении «Если».

Есть много теорий о том, что нужно человеку, а как психолог с более чем пятнадцатью годами опыта я сталкивалась со всевозможными ситуациями. Однако большинство людей забывают, что наш конечный пункт назначения — напиток исключительно индивидуального разлива. Только вы отвечаете за качество вашей жизни. Никто не спасет вас и, по той же причине, не разрушит ваше существование без вашего разрешения.

Солософия — это искусство чувствовать себя наполненным и наслаждаться жизнью в одиночестве.

Поэтому в этой книге мы будем учиться...

- отбрасывать предубеждения и ложные представления о том, как «нужно» жить и выстраивать отношения.
- брать под контроль судьбу, не ставя ее в зависимость ни от чего, кроме ваших решений и выбора.



- идти по жизни с юмором, вызовом и любовью к себе.
- прислушиваться к своим желаниям и приоритетам, чтобы стать лучшим другом самому себе.
- работать над самооценкой, основываясь на развитии собственных способностей и реализации целей.

Вводный урок солософии заключается в том, что «быть одному — не то же самое, что чувствовать себя одиноким». В английском между этими двумя понятиями существует важное разграничение: *loneliness* и *solitude*. Первое — о нежеланном одиночестве, нехватке чего-то и печали. Второе — о выборе, желании распоряжаться своим временем и пространством и отдавать приоритет творчеству и свободному взаимодействию с другими.

Моя цель состоит в том, чтобы посредством этой книги помочь вам на пути становления солистом, выступающим на концерте под названием жизнь. И данное практическое руководство даст вам ключи к росту и счастью без привязанностей или отречения.





Цицерон сказал: «Я никогда не бываю так занят, как в часы своего досуга». Конечно, ведь у вас есть вы сами! А существует ли компания лучше?

Приветствую вас на курсе солософии!

1

# ТОНКОЕ ИСКУССТВО ОДИНОЧЕСТВА

# ЧТО ТАКОЕ СОЛОСОФИЯ?

Если вы читаете эти строки, значит, вы или кто-то, кто дал вам эту книгу, посчитал, что она вам нужна. Может, потому что вы солософ и никто до сих пор не говорил вам об этом. Или, может быть, потому что ваша жизнь слишком сосредоточена и завязана на ком-то еще, и вам необходим новый осознанный подход к жизни.

Какой бы ни была причина, вы держите в руках путеводитель и руководство к тому, чтобы чувствовать себя удовлетворенным в обстоятельствах, при которых вам бы и в голову не пришло радоваться жизни.

Термин «солософия» можно описать как искусство и умение чувствовать себя наполненным и наслаждаться жизнью в одиночестве.

Эрих Фромм произвел революцию в концепции любви, описав ее как искусство, которое мы

должны практиковать и совершенствовать изо дня в день. Точно так же и искусство наслаждаться жизнью в одиночестве не придет к вам в одночасье, особенно если вы никогда не чувствовали в этом необходимости. Поэтому в конце каждой главы вы найдете упражнения, которые помогут вам немного глубже узнать себя и развить в себе это революционное искусство.

Прежде чем идти дальше, важно подчеркнуть различие между солософом и одиночкой. Одиночка не нуждается в других людях, не получает удовольствие от чьей-либо компании и не любит делиться своими интересами, увлечениями или вкусами с единомышленниками. Одиночка неизменно предпочитает изолированные места, и само присутствие другого человека вызывает у него недовольство или тревогу.

Солософ, напротив, — это человек, который наслаждается жизнью в компании. У него здоровые отношения, он делится с близкими своими проблемами, интересными и забавными случаями. Также солософ умеет слушать самого себя. Он хорошо знает себя и знает, в чем нуждается в тот или иной момент, выделяя на свои потребности пространство и время, уважая себя и относясь к себе с добротой и любовью.



Еще одно качество, которым обладает соло-соф, — умение относиться без предубеждения к другим и к себе. Во многих случаях мы обнаруживаем, что замедляемся или тормозим себя при принятии решений из-за того самого «что скажут люди». Наверное, будут люди, которые вынесут мнение о ваших действиях и осудят их, но только вам дано прожить и пронести с собой этот опыт. Только вы, будучи вами (как мы увидим в главе 3), можете знать, что вы чувствуете и что вам нужно.

В процессе поиска счастья, ощущения его в привычных нам ежедневных мелочах, мы поработаем над тем, чтобы выяснить, что необходимо именно вам и как сделать так, чтобы вы не страдали и не чувствовали себя виноватыми из-за того, что говорят или думают другие.

Решение идти собственной дорогой предполагает, что вы будете размышлять и принимать решения относительно того, что вы хотите делать с часами в сутках, с вашей жизнью. Это может привести к непониманию со стороны большинства.

В своем эссе «Изгнание иного» Бьюн-Чул Хан говорит о дискомфорте, который заставляет нас следовать тенденциям большинства и забывать

о собственной природе, о том, что делает нас теми, кто мы есть. Корейский философ считает такое стадное чувство злом нашего общества и причиной многих психопатологий, существующих сегодня.

Речь не идет о следовании моде, нормам, стереотипам или тенденциям. Солософия учит пребыванию в гармонии со своей сущностью, с тем, кто ты есть на самом деле, учит самостоятельно принимать решения о том, какому пути следовать.

Посвяти время самому себе.

Вы заканчиваете работу. Выключаете компьютер, забираете вещи из офиса или магазина, выключаете свет, закрываете дверь и идете домой. Но прежде заходите в супермаркет, чтобы купить продукты из списка. Вы приходите домой, здороваетесь со своими детьми и партнером и, готовя ужин, рассказываете, как прошел ваш день. Поужинав, все расходятся по своим комнатам и вы наконец располагаетесь на диване. Пришло время просмотреть социальные сети, чаты друзей и сообщения, полученные в течение дня, спокойно прочитать которые у вас не было времени. Вас начинает клонить в сон, и вы отправляетесь в постель.

И так дни перетекают в месяцы, а затем и в годы.

Пока не наступит время, когда неожиданно-негаданно скука, пресыщение и апатия не наполнят вас до краев. Вы чувствуете, что жизнь ускользает от вас, и вы не насладились ею, не вкусили ее. Вы понимаете, что ни разу за все эти годы не замедлились и не прислушались к себе.

В водовороте каждодневной рутины практически невозможно выделить минутку на самих себя. Мы позволяем себе увязнуть в срочном и забываем о важном. По словам Стивена Кови, когда это происходит, появляется неудовлетворенность и эмоциональный дискомфорт.

Я часто обнаруживаю, что мы не способны отличить важное от срочного в своей жизни или жизни других. Как правило, мы надеваем костюм пожарного и идем тушить огонь, закрывать дедайкины бессонными ночами и удовлетворять потребности других. Такой образ жизни приводит нас к состоянию переполнения, при котором мы не располагаем временем подумать, как лучше взять на себя ответственность и решить проблему.

Забывать о себе и ставить на первое место срочное, а не важное — значит забывать о самом пер-