**Самотність під час війни: як це працює?**

Одна з кращих книг на цю тему – «Самотність» Вівека Мурті. Її оригінальна назва Together. У заголовку автор дає підказку, чому людина може так сильно переживати через відчуття самоти. Тому що ми, як вид, росли та розвивалися у спільнотах.

⠀Самотність – про втрату зв’язку. З кимось або чимось важливим. Людина еволюціонувала в зграї. Наодинці до певного моменту історії в неї були мізерні шанси вижити. Серед людей було безпечніше та ефективніше. З’являлася змога не бути постійно напоготові, і трохи видихнути, поки варту несе хтось інший.

⠀Відчуття безпеки формується від цього відчуття приналежності. «За мною хтось є». Коли зв’язок розривається чи втрачається, сигнальна система реагує тривогою. В здоровому трактуванні вона підказує людині, що зв’язок варто поновити.

⠀Оскільки ми слабко розуміємо сигнали нервової системи, а ментальність обтяжена ідеями, що просити про дружбу, підтримку, любов – це слабкість, виходить, що людина не йде назустріч своїм потребам, а навпаки – відчужується від них.

⠀Мурті виокремлює три виміри самотності:

* емоційну – часто обмежується однією людиною – партнером або партнеркою;
* реляційну – родина, коло друзів, колектив;
* колективну – формує наше відчуття ідентичності в найширшому понятті цього слова.

⠀Багато людей зараз зустрілися щонайменше з одним з вимірів. Хтось втратив зв’язок з коханими, хтось з сім’єю та колективом, а хтось, хто, наприклад, виїхав в інші міста, зустрівся з колективною самотністю. «Я наче вдома, але почуваюся не на своєму місці». За ознакою мови, міркувань та переконань тощо.

⠀Як в пісні Стінга «Британець в Нью-Йорку»: Oh, I'm an alien, I'm a legal alien. I’m an Englishman in New York

⠀Самотні люди тривожні, напоготові й можуть здаватися злими. Це тому, що злість ховає їх сором, провину та страх за самоту. Усі сили йдуть на утримання важких переживань і на більш м’які та коректні форми взаємодії сил не залишається.

⠀Ми ведемо не лише боротьбу з ворогом, але й внутрішню боротьбу. І проблеми, з якими живе людина, навіть якщо вам вони здаються мізерними, реальні настільки ж, наскільки реальними є ваші великі проблеми. Постарайтеся бути добрими, особливо з тими, кого не знаєте та не розумієте.

*Марк Лівін, письменник, автор книги “Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях”*