«Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то

необычный случай, напротив, оно всегда было

и остается главным и неизбежным испытанием

в жизни человека»

Т.Вульф

Прошло не так много времени как на смену свахам и знакомствам через родственников пришли службы знакомств, предлагающие своим клиентам электронные базы данных, которые позволяют выбирать потенциальных «партнеров» практически по любым параметрам - цвету волос, росту, весу, интересам, уровню интеллекта и др. На смену одинокому москвичу, желающему познакомиться пришли мужчины «без в/п., с в/о, без мат. пробл., без компл.», интересующие женщинами «с атрибутами женственности, вплоть до чрезмерных»[[1]](#footnote-1). Клубы «Для тех, кому за тридцать» превратились в ночные клубы «Для тех, кому за двенадцать». Красные флаги на весенних демонстрациях сменились на черно-красных полотнища, бритые затылки и битых представителей «кавказской национальности» вне зависимости от времени года. Компьютер становиться не просто печатной машиной с экраном, а порой единственным «собеседником», помогающим забыться или измениться входя в «чаты», меняя имена. Партсобрания и политинформация преобразились в воскресные собрания, а вопрос про партийность в анкете при приеме на работу приобрел очертания армии[[2]](#footnote-2) целеустремленными молодых, останавливающих прохожих скороговоркой «здравствуйте-можно-к-вам-обратиться-верите-ли-вы-в-бога».

 Все эти и многие другие примеры изменений, произошедших за последние два десятилетия в нашей стране говорят, на мой взгляд о том, что проблема одиночества все также тревожит людей, вне зависимости от количества сортов колбасы в магазине, возможности зарабатывать сколько хочется или открыто говорить о своих убеждениях. Конечно, порой бывает трудно разглядеть лики одиночества за черными стеклами иномарок, воплями «Хайль-Янки-Гоу-Хоум» и «свободными отношениями». Однако, вне зависимости от того, какую форму оно обретает, человек, оставаясь наедине с собой, как и много лет назад думает, что ему делать со своим одиночеством. Перефразируя Т. Уильямса, можно сказать, что человек думает как ему жить дальше, будучи обреченным на пожизненное заключением в одиночной камере своего «Я».

Проблема одиночества занимает не только умы простых людей. На протяжении столетий ее изучением занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования. В этой работе я хотел бы сделать обзор как некоторых психологических взглядов об одиночестве, так и мнений психологов и философов о том, что делать человеку с одиночеством и как полноценно жить с ним.

**Психологические представления об одиночестве**

***1) Психоаналитический подход (Зилбург, Саливан, Фромм-Рейхман)***

Обобщая положения некоторых психоаналитических теорий можно сказать, что одиночество расценивается в этой психологической парадигме как состояние отрицательное, уходящее корнями в детство.

Один из представителей психоанализа Зилбург различал одиночество и уединенность. Уединенность считал он суть «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество же - это непреодолимое, неприятное (оно как «червь» разъедает сердце), константное ощущение. Зилбург считает, что причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссистическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других.

Об этиологии одиночества писал и Г. Салливан. Рассматривая потребность в человеческой близости он считал, что она, начинаясь в младенчестве (стремление ребенка к контакту), в подростковом возрасте приобретает форму потребности в приятеле, с которым можно обменяться своими сокровенными мыслями. Если подросток не может удовлетворить эту потребность, то у него может развиться глубокое одиночество.

Фромм-Рейхман, выделяя причины одиночества, подчеркивает пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки.

***2) Человеко-центрированный подход (К.Роджерс)***

Подход К.Роджерса к одиночеству отличается от психоаналитического в том, что он мало обращает внимания на ранние детские воспоминая, считая, что одиночество вызвано текущими влияниями, которые испытывает личность.

Согласно Роджерсу, одиночество - это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его - феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получиться следующая картина.

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами.

Истинное «Я»

проявления «Я» в отношениях с другими людьми

Общество

2)Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования.

Истинное «Я»

проявления «Я»

Противоречия

3)Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

проявлениями «Я»

Истинное «Я»

Другие

контакт /

взаимодействие

Одиночество

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

***3) Социально-психологический подход (Боумен, Рисмен, Слейтр)***

В отличии от психоанализа и роджерианского подхода, где причиной одиночества является сам человек, некоторые представители социальной психологии возлагают ответственность за возникновение одиночества на общество. Так Боумен выделил несколько факторов, способствующих усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной и социальной мобильности.

Рисмен считает, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других. Люди с такой ориентацией хотят нравиться, постоянно приспосабливаются к обстоятельствам, а также обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. Это приводит к тому, что такая личность может приобрести «синдром обеспокоенности» и зависимость от внимания окружающих к себе со стороны других людей. Причем эта потребность никогда не может быть удовлетворена. Рисмен характеризуя американское общество как «направленного вовне», пишет, что его члены образуют «одинокую толпу».

Слейтер называет современное общество индивидуалистическим. Из-за того, что в нем невозможно достичь удовлетворения потребности в общении, сопричастности и зависимости, у человека возникает одиночество.

***4) Интеракционистский подход (Вейс)***

Подход Вейса к одиночеству отличается от рассмотренных выше по двум причинам:

* он считает, что одиночество это результат влияния двух факторов - личности и ситуации;
* Вейс рассматривал одиночество имея в виду такие социальные отношения как привязанность, руководство и оценка. Т.о., причиной одиночества может быть недостаток социального взаимодействия индивида, а также взаимодействия, удовлетворяющего социальные запросы личности.

Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похоже на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности.

***5) Когнитивный подход (Л. Э.Пепло)***

Согласно мнению представителей когнитивного направления в психологии познание является ключом для объяснения связи между недостатком социальности и чувством одиночества. Л. Э. Пепло считает, что одиночество возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

***6) Экзистенциальная психология (И.Ялом, К.Мустакас)***

Экзистенциальная психология тесно связана с экзистенциальной философией. Первые попытки непосредственно перенести идеи философии экзистенциализма в психологическую и психотерапевтическую практику (Л.Бинсвангер и М.Босс) дали весьма ограниченные результаты. Ряд экзистенциально мыслящих философов (М.Бубер, П.Тиллих, М.Бахтин и др.) оказали на психологов большое и непосредственное влияние, но вершинами экзистенциальной психологии на сегодняшний день являются общепсихологические теории и методологические основы психологической практики, разработанные на основе философии экзистенциализма такими авторами как В.Франкл, Р.Мэй, Д.Бьюдженталь.

 В экзистенциальной психологии выделяют базовый конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования. Под данностями существованиями здесь понимают определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире. Одиночество или, если быть точным, изоляция относится к таким данностям. Обобщая все сказанное ранее, можно сказать, что в отличии от психоанализа и человеко-центрированной терапии, экзистенциалисты, во-первых, не считают это чувство патологическим, и, во-вторых, видят его причины в условиях человеческого бытия.

Один из представителей этого направления И.Ялом рассматривая изолированность как одну из данностей существования, отмечает, что это не есть изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция (от части собственной личности). Это фундаментальная изоляция - и от других созданий («пропасть между собой и другими») и от мира («отделенность между индивидом и миром»). Таким образом, он выделяет два вида изоляции: экзистенциальную и фундаментальную.

В своей работе «Экзистенциальная психотерапия» он рассматривает несколько путей, ведущих к осознанию экзистенциальной изоляции - конфронтация со смертью и свободой. Знание о конечности собственного бытия заставляет человека понять, что никто не может умереть вместе с кем-то или вместо кого-то. Свобода же, понимаемая здесь как принятие ответственности за свою жизнь, подразумевает собственное «авторство» жизни, принятие факта, что никто другой не создает и охраняет тебя. К экзистенциальной изоляции приводят также и индивидуальные опыты дефамилиаризации - состояний, в которых с конституированного нами мира срываются покровы реальности, а с объектов «вырываются символы». И тогда человек теряет ощущению уюта, принадлежности к чему-то знакомому.

Говоря о связи роста и изоляции, Ялом приводит определение Ранка, который считал, что процесс роста тесно связан с сепарацией, превращением в отдельное существо (рост подразумевает автономию, индивидуацию, независимость и самоконтроль). Однако, человек расплачивается за сепарацию изоляцией.

У человека, пишет Ялом, есть два способа ограждения себя от «ужаса конечной изоляции» - частичное принятие этой данности и отношения. Несмотря на то, что отношения не могут уничтожить изоляцию, они помогают разделить одиночество с другими людьми и тогда «любовь компенсирует боль изоляции». Это созвучно М. Буберу, который считал, что «великие отношения пробивают брешь в барьерах возвышенного уединения, смягчая его суровый закон и перебрасывая мост от одного самостоятельного существа к другому через пропасть страха вселенной».

Не принимая своей изолированности, не встречая ее стойко, человек не может с любовью обратиться к другим. Оказывавшись в море существования, переживая ужаса одиночества и стремясь как можно быстрее выбраться из него, мы не только отдаляемся от других, но и «бьем по другим», чтобы не утонуть. В этой ситуации мы не можем относиться к другим, воспринимая их такими же как и мы - испуганными, одинокими, конституирующими мир из вещей. Другой становиться для нас «оно» и, будучи помещенным внутрь нашего собственного мира, становиться средством для отрицания изоляции. Убегая все дальше от осознания данностей существования, человек строит отношения, дающие «продукты» (напр. слияние, власть, величие), помогающие отрицанию изоляции. Ниже, при рассмотрении взглядов М. Бубера, А.Маслоу и Э.Фромма на проблему одиночества, я коснусь принципов, по котором можно строить отношения, свободные от нужды друг в друге.

К. Мустакас, другой представитель экзистенциального направления в психологии, разделяет «суету одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Как и Ялом он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку.

Рассматривая характеристики людей, избегающих осознания одиночества как данности бытия, Кайзер выделил три тенденции, характерные для клиентов с экзистенциальным неврозом [[3]](#footnote-3):

1. «Сплав» - желание потерять собственную личность, стремление слиться с другим, т.к. желание быть индивидуальностью связано с мужеством быть одиноким, а одиночество часто непереносимо для личности;
2. «Универсальный симптом» - состоявшееся слияние, попытка слияния (или его иллюзия) с другим и переживаемое при этом чувство двойственности;
3. «Универсальный конфликт» - это переживаемое, как страдание, нежелаемое чувство одиночества.

Эти тенденции позволяют клиенту избегать переживаний, вызванных осознанием одиночества. Невротик делает все, чтобы уйти от одиночества, в то время как аутентичная личность принимает состояние одиночества как подлинность человеческого существования, как возможность свободного становления и самореализации, как полноту ответственности за себя.

По сути, об этом же пишет и Сартр: «Человек существует лишь настолько, насколько себя осуществляет. Он представляет собой, следовательно, не что иное как совокупность своих поступков, не что иное как собственную жизнь».

**Отношения как средство, способное помочь разделить одиночество**

При рассмотрении экзистенциального взгляда на одиночество я упомянул, что кроме принятия факта экзистенциональной изоляции, у человека есть еще одно средство ограждения себя от «ужаса конечной изоляции» - отношения. Чтобы понять какими могут быть отношения, способные помочь разделить это одиночество и, одновременно, не построенные на принципе «ты мне - я тебе», рассмотрим типы отношений, выделенных М. Бубером, А. Маслоу и Э. Фроммом.

***Диалог vs. монолог (М. Бубер)***

М.Бубер внес большой вклад в рассмотрение проблемы одиночества. Трудно отнести его к какому-то одному направлению философии, т.к. его позиция основывается на еврейской мистической школе, хасидизме и релятивистской теории, а его взгляды оказали значительное влияние как на религиозную философию, так и на психологию. Он считал, что стремление человека к отношениям заложено в нем с самого рождения. Даже у только что появившегося на свет ребенка есть стремление к контакту - сначала тактильному, а затем «оптимальному» с другими людьми. Таким образом, человек не существует как отдельная сущность, т.к. он «сотворен между». Поскольку для Бубера основным модусом человеческого бытия являются отношения, можно сказать для него нет одиночества как фундаментального факта бытия (ср. с экзистенциалистами).

Бубер выделил два типа отношений: «Я-Ты» и «Я-Оно». Последний тип взаимосвязи - это отношения без взаимности, где другой это средство, функция, объект. Этому Бубер противопоставляет «Я-Ты» отношения, которые построены на взаимности и включающие переживания другого. Различия между эти типами отношений лежат не только в их природе, но и в том, что есть «Я» в каждом из них. «Я», пишет Бубер, возникает и приобретает очертания в рамках отношений и оно, т.о., связано с «Ты», взаимодействуя с которым каждый раз создается новое «Я». При отношениях «Оно» человек не полностью находиться в «отношениях» - он удерживает часть себе, т.к. в этом случае он занимается категоризацией, анализом и вынесением суждения об «Оно».

Основной способ переживания «Я-Ты» отношений - диалог. В нем «каждый из участников имеет в виду другого или других в их особом бытии и обращается к ним с намерением установить живые взаимоотношения между собой и им». Об этом же писал и В.Франкл когда говорил, что идея встречи в настоящее время упростилась. «Встреча» часто является самовыражением, реализация аффекта, что приводит к тому, что акцент смешается с поворота к другому на самооценку, использование других для решения своих проблем. Это, по словам Бубера, есть «монологи, замаскированные под диалог».

***Бытийные vs. дефицитарные отношения (А. Маслоу)***

А. Маслоу - один из основателей гуманистической психологии - считал, что действия человека определяются двумя типами мотивов: восполнение дефицита и рост. Он выдел следующие характеристики человека, ориентированного на рост: способность реализации собственного потенциала, большая самодостаточность, меньшая зависимость от подкрепления среды, меньшая потребность в межличностных отношениях, восприятие людей не с позиции полезности («использования»), а с позиции уникальности каждого человека. Т.о., эти люди руководствуются не социальными или средовыми детерминантами, а внутренними. Исходя из этого, Маслоу предложил выделить два типа любви - бытийную и дефицитарную. Сравнивая эти типы Маслоу считал, что для бытийной любви характерны: минимум тревоги-враждебности, независимость, автономность, минимум ревности, большая бескорыстность, альтруистичность, заботливость.

***Симбиотическая привязанность vs. зрелая любовь (Э.Фромм)***

Э.Фромм, в одной из своих блестящих работ «Искусство любви», также затрагивает вопрос о том, что должны представлять из себя ненуждающиеся отношения. Так же как и многие экзистенционалисты, Фромм считает экзистенциональную изоляцию причиной серьезного беспокойства человека. Рассматривая то, как человечество в ходе своего развития преодолевало эту изоляцию, Фромм пишет, что ни творческая деятельность, ни оргиастические состояния, ни следования обычаям, ни верованиям группы не были достаточными для этого преодоления - они были «частичными ответами». «Полный ответ» - достижение единения с другим человеком в любви.

 Как и Маслоу, он предложил свою классификацию типов любви. Фромм отличал «симбиотическое слияние», при котором ни один из партнеров не является целостным и свободным, от «зрелой» любви. Последняя есть «союз при условии сохранения индивидуальности ... двое становятся одним и все же остаются двумя».

Для Фромма важно, что любовь - активный процесс, основанный не на «получении», а на отдаче; «участии», а не «увлечении». К другим характеристикам зрелой любви он относит: заботу, отзывчивость, уважение и знание.

**Литература:**

1. Миюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.) М., 1989
2. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.) М., 1989
3. Пузько В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества // Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества», Владивосток, 1995
4. Садлер У.А., Джонсон Т. Б. От одиночества - к аномии // Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.) М., 1989
5. Сартр Ж.-П. Сумерки богов. М., 1991
6. Фрейджер Р., Фейдман Д. Личность. Теории, эксперименты, упражнения. М., 2000
7. Фромм Э. Искусство любви. М., 1995
8. Хараш А.У. Психология одиночества // Педология/новый век. № 4, 2000 г.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия М., 2000
1. *Газета «Из рук в руки», рубрика «Знакомства», ноябрь 2001 г.*  [↑](#footnote-ref-1)
2. *В одной только Ростовской области в 1998 было зарегистрировано 300 религиозных объединений.*  [↑](#footnote-ref-2)
3. *Экзистенциальный невроз - страдание человека от одиночества и опустошенности души, который при этом ощущает себя относительно здоровыми и не нуждающимся в какой-либо профессиональной помощи.*  [↑](#footnote-ref-3)