

## **ПОНИМАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ВЗРОСЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

Один из парадоксов человеческого существования – соотношение между стремлением жить вместе и страстным желанием остаться одному. Поэт Имантс Зиедонис пишет:

Man nav spēka vienam  
Ar sevi izcīnīt kauju,  
Un man nav spēka vienam,  
Kad no rītiem es kājas auju.  
Lielā priekā man skumji,  
Un liela laime man sār.  
Es gaidu, lai tu,  
Lai tu pār manu sliekšni kāp.  
.....  
Es lūdzu aizejošo dienu:  
-Neatstāj mani vienu! –

У меня нету сил одному  
С собой сражаться,  
И у меня нету сил одному,  
Когда по утрам обуваюсь.  
В большой радости грустно,  
И большое счастье болит.  
Я жду чтобы ты,  
Чтобы ты через мой порог перешагнул.  
.....  
Я умоляю уходящий день:  
- Не оставляй меня одного.-

Atstājiet mani! Ļaujiet man vienam iet!  
Es zinu, cik skaisti pusnaktī pūce dzied.  
Es kokus kā cilvēkus jūtu. Un tie mani kā koku jūt. Atstājiet  
mani! Ļaujiet man vienam būt!

.....  
Kad esmu viens, nekas manī nepazūd!  
Ļaujiet man vienam būt!

Noņemiet no mana pleca savas rokas!  
Lai paliek ar mani mana nelaime un manas mokas.  
Man jāsaprot pašam, cik dziļi un kas manī trūd  
Ļaujiet man vienam būt!

Оставьте меня! Позвольте мне одному идти!  
Я знаю как красиво в полночь сова поет.  
Я деревья как людей чувствую. И те меня как

дерево  
чувствую  
ют.

Оставьте меня! Позвольте быть одному !

.....  
Снимите с моего плеча свои руки!  
Пусть останется со мной моё несчастье и мои муки.  
Я должен сам понять, как глубоко и что во мне  
преет.

Желание остаться одному, наедине с собой, вполне понятное желание для каждого взрослого и взроslеть начавшего человека. Бытие на едине с собой является предпосылкой внутреннего диалога, нахождения своих духовных начал, расширения духовности, чтобы вернуться к людям качественно другим. Чтобы человек смог бы позволить себе пребывать наедине, для этого требуется приобрести способность быть наедине и способность принять одиночество как фундаментальное состояние бытия. К пониманию одиночества можно прийти через переживание одиночества, испытание одиночества.

Знакомясь с различными теориями существующими в психологии, взгляды конкретных авторов на феномен одиночества распределяются на два направления: часть авторов толкуют одиночество с психологической точки зрения как эмоциональное состояние, как свойство человеческой жизни, как комплексные чувства, как патологическое состояние, как ценную обратную связь, а другая часть, обращаясь глубинным взором на описываемый феномен, рассматривает одиночество как фундаментальное состояние бытия.

Как разные авторы описывают одиночество как явление психологическое? Так как не существует единой теории в психологии, нет едино исследованной и описанной концепции одиночества. Чтобы как то придать систему разным подходам в предоставлении одиночества в теориях психологии, постараюсь проследить, как одиночество описывают ученые, которые опираются на теоретические исследования ( социологическая, когнитивная, феноменологическая теории) и ученые, для которых базой теории является клиническая практика (интеракционистская, психодинамическая школы).

Представители социологического подхода ( Bowman, Riesman, Slater) считают одиночество нормативным – общим статистическим показателем, характеризующим общество и причину одиночества видят вне индивида, а в событиях, происходящих в жизни человека в зрелом возрасте (15). Bowman выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе, увеличение семейной мобильности, увеличение социальной мобильности (15 )

Теоретики когнитивной школы ( Perlo, Miceli, Perlman) акцентируют роль познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Когнитивный подход предполагает, что одиночество наступает в том случае, когда индивид осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

Представители когнитивной школы разделяют одиночество и уединение (быть наедине, быть одному). Быть одному еще не значит быть одиноким, но если человек пребывая один все время чувствует себя несчастливым, тогда это одиночество. По Young J. «...я не назову одиноким человека, который в социальном плане лишен общества других людей, но не проявляет никаких признаков психологического расстройства. Он или она могут быть довольными и наедине с собой» (15,584). Одиночество автор связывает с симптомами психологического расстройства – тревога, дисфория, страх, горе. Young J. поясняет, что аффективные проявления зависят от того как человек реагирует, когда осознает несоответствие между желаемыми и действительными отношениями. Если человек убежден, что не сумеет функционировать без другого человека, тогда появляется тревога; если в своем одиночестве винит других, тогда чувствует гнев и горечь; если человек уверен, что сам виноват в своем одиночестве, то, вероятно, он будет испытывать чувство печали (15).

Когнитивная школа не отрицая значение аффективных ( одиночество тяжелое эмоциональное переживание, так как одинокие люди глубоко несчастливые) и бихейвиоральных (низкий уровень социальных контактов, разрывы существующих контактов, неудовлетворенность социальным взаимодействием) факторов, внимание фокусирует на субъективное восприятие переживания одиночества. Sermat V. (1978) подчеркивает, что одиночество это субъективное переживание, а не внешнее состояние. Потому так трудно справиться с самой тяжелой формой одиночества, когда человек чувствует себя одиноким среди людей, среди друзей, в семье. Это те ситуации, когда ты среди людей, но не с кем делиться в мыслях, чувствах, беспокойстве, нет кого-то, кто понял бы тебя, признал бы тебя, которого волновало бы то, что хочешь сказать ты.

Основываясь на свои исследования, ученые когнитивного направления утверждают, что одиночество является реакцией на то, что социальные связи индивида не соответствуют определенным внутренним стандартам, т.е. будет ли человек переживать одиночество зависит от личных ожиданий индивида в межличностных отношениях. Perlo, Miceli отмечают, что стандарты межличностных отношений создаются на базе опыта прошлого и связаны с самооценкой (15). В прошлом сформировались представления об отношениях, которые доставляют удовлетворение и радость и о таких, которые этих чувств не вызывают.

Низкая самооценка может выступать как причина переживанию одиночества ( люди с низкой самооценкой не умеют устанавливать и поддерживать удовлетворительные социальные взаимоотношения, испытывают социальную неуверенность) и как следствие одиночеству ( у одиноких людей может занижаться самооценка по формуле James W. , т.е. если завышенные ожидания и мизерное осуществление, одинокие люди склонны свои неудачи в социальном плане приписывать только себе, обвинение себя рождает чувство стыда, вины о своей неполноценности, некомпетентности; социальное Я одиноких людей меняется после потери или утраты значимых, долговременных межличностных связей и на первых порах эти изменения ведут к понижению самооценки; а также ранняя потеря привязанности в детстве оставляют в наследство одиночество и низкую самооценку).

Представители когнитивной школы, базируясь в основном на теоретические исследования, одиночество формулируют как «сложное ощущение,

овладевающее личностью в целом – её чувствами, мыслями, поступками... сознание играет важную роль в данном ощущении» (15,191).

Основываясь на широкий анализ художественной, философской и религиозной литературы Sadler W.A. и Johnson T.B. предоставляют подход **экзистенциальной феноменологии** в описании четырех измерений переживания одиночества. Упомянутые авторы толкуют одиночество как « переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности» (15,27).

Sadler W.A. обозначает границы в пределах которых возникают переживания. По Sadler W.A. жизненный мир личности ( т.е. динамический процесс взаимодействия, который составляет контекст жизни человека в виде событий, столкновений и становления личности; интенциональная структурированная сетка, устанавливающая всеобъемлющие рамки внутри которых события становятся значимыми) ориентирован на реализацию четырех определенных экзистенциальных возможностей, где каждой из возможностей соответствует одна из четырех дименсий одиночества (15). Описанная модель предоставляет возможность опознать потенциальное поле переживания одиночества и выслеживает разные значения данного переживания.

Как первая экзистенциальная возможность определяется уникальность судьбы индивида, актуализация врожденного Я и его предельной многозначности и состоит эта экзистенциальная возможность в отношениях с космическим измерением одиночества (15). Данное измерение трактуется как наиболее сложное и реализуется при одной из трех различных форм самовосприятия:

1. постижение себя как цельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом ( выражен у людей, которые занимаются экологией и восстановлением взаимоотношений человека и природы, а также у людей, которые оторваны от родной земли)
2. причастность к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия ( выражено, когда человек теряет связь с бытием или Богом; «в настоящее время в религиях высокого эмоционального накала одиночество – сильнейший мотивирующий фактор» (15,35)

3. вера человека в уникальность своей судьбы или причастность к великим историческим целям ( обнаруживается в вере, что каждый человек это остров изолированный по своей сути от остальных и даже отчужденный от самого себя (аутизм), а также легко распознаётся в движениях, ориентированных на некоторые исторические цели –эти люди часто страдают от ощущения разъединенности своего Я, от самоотчуждения, когда осознают, что развитие одной стороны Я сводит на нет другие его стороны) (15).

Одиночество в культурном измерении связано с второй экзистенциальной возможностью – традициями и культурой личности в пределах которой человек пришел в этот мир и которая дает те ценности и идеи, которыми человек пользуется интерпретируя свои переживания и определяя свою экзистенцию (15). Если человек чувствует разъединенность между старой и новой культурами (Гессе Г. «Степной волк») или полную отъединенность от родной культуры, отрыв от родного культурного наследия, а обретенная культура оказывается чужой, тогда человек переживает одиночество (15). Культурные различия иногда разрушают социальные и межличностные связи. Одиночество в культурном измерении частый «гость» мира ученых, пророков, реформаторов и критиков социальных порядков.

Третьей экзистенциальной возможностью является реализация социальных ролей, присоединение группам. Эта возможность определяется социальной средой и обозначает социальное измерение одиночества. В пределах этого измерения человек может чувствовать себя лишним, изгнанным, одиноким и это часто связано с тем, что человека увольняют с работы, исключают с команды, не принимают в клуб, колледж, на работу; когда от человека избегают из за его поведения, классовой, рассовой, сексуальной принадлежности (15). Более острым переживание одиночества в социальном плане делает неверное восприятие человека другими – когда человека воспринимают не как индивидуальность, личность, а как воплощение стереотипа, когда другие оценивают человека с точки зрения выполняемой им социальной роли.

Четвертая экзистенциальная возможность предоставленная человеку в его жизни – установление отношений с другим человеком. При распаде эмоционально близких отношений с другим человеком или же при неудаче создать такие отношения переживается одиночество в межличностном измерении .

Несмотря на уникальность каждой из четырех дименсии одиночества, общее для всех проявлений переживания одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя, одиночество не похоже на локальные ощущения, оно целостно, абсолютно всеохватно и содержит познавательный момент, т.е. по словам Sadler W.A. и Johnson T.B. «одиночество есть знак моей «самости», оно сообщает мне, кто я такой в этой жизни» (15,26).

Представители экзистенциальной феноменологии убеждены, что существуют по крайней мере четыре основных типа одиночества и человек, испытывающий одиночество в одном измерении, обычно способен жить с тем страданием, которое приносит одиночество, он даже получает возможность глубже осознать себя. Однако, когда одиночество возникает в двух или более измерениях одновременно, то это может привести к срьезным расстройствам личности.

Из теоретических исследований переживания одиночества вытекает, что одиночество это нормальное явление в жизни взрослых людей при условии если это переживание не чрезмерно. Причины переживания одиночества могут скрываться как во внешних ситуациях, так во внутри личности.

На основе клинической практики выводы об одиночестве предоставляют интеракционистское направление и психоаналитическая школа. Работа с группами вдовцов и недавно разведенных привела Weiss R. (1973) к заключению, что ключевым фактором формирования одиночества являются текущие события в жизни личности. Weiss R. описывает ситуативные (социальные) и характерологические (личностные) факторы способствующие одиночеству. К ситуациям, при которых возникает вероятность одиночества относятся: развод брака, потеря/смерть партнера, нахождение в больнице, недавняя смена места жительства. К второй группе факторов относятся личности сосредоточенные на своем внутреннем мире, застенчивые люди, а также личности с низхой самооценкой (15). По Weiss R. люди говорят об одиночестве переживая эмоциональную изоляцию (т.е. если не создается привязанность к конкретному другому) или социальную изоляцию (т.е. недоступна группа социальных контактов).

Более широкое исследование одиночества, опираясь на клиническую практику, предоставляет психоаналитический подход. В научной литературе можно найти высказывания ряда авторов по теме одиночества. Вероятно, первый психологический анализ одиночества опубликовал Zilboorg

(1938). Он различал одиночество и уединенность. Уединенность трактуется как нормальное, переходящее состояние, а одиночество как непреодолимое, постоянное ощущение, которое приводит к психопатологии- «одиноким индивид, как правило, проявляет болезненную скрытость или открытую враждебность» (15,154).

Sullivan H. (1953) проследив потребность к близости с другим человеком на 6 фазах развития человека, усматривал корни одиночества взрослого человека в его детстве. По Sullivan H. человек переживает одиночество если на любой из шести фаз развития не хватает, теряется или появляется страх про возможность потерять отношения с важным близким человеком (15).

Fromm-Reichmann (1959) основываясь на работе с больными шизофренией описывает одиночество как экстремальное состояние: «одиночество превращает людей... в эмоционально парализованных и беспомощных» (15,154). Она также как Sullivan H. прослеживает происхождение одиночества приобретенного в детстве, подчеркивая вредные последствия преждевременного отлучения от материнской ласки.

Значение опыта детства в переживании одиночества более обобщенно развивает Winnicott D.W. в статье «Способность быть одному» ( „The capacity to be alone” ,1960). Winnicott D.W. способность/ капацитет быть одному анализирует как одну из наиболее значимых примет эмоциональной зрелости . По Winnicott D.W. эту способность гарантируют ЭГО-родственные отношения. Это такие отношения между двумя людьми, когда присутствие одного значимо для другого (7). Это специфические отношения складывающиеся между младенцем или маленьким ребенком (один) и матерью или лицом замещающим мать (другой), при условии, что этот другой, т.е. мать надежно рядом, даже если на некоторое время её представляет привычная среда (коляска, кроватка, игрушка). Достаточно хорошая забота («good enough mothering» по Winnicott D.W.), представляющая неоднократное удовлетворение инстинктивных потребностей малыша способствует развитию доверия к окружающей среде и развитие способности быть наедине с собой (7).

Соответственно исследованиям Klein M. способность быть наедине зависит от присутствия некоего положительного объекта в психической реальности индивида (8). Отношения индивида с его внутренними объектами гарантируют ему достаточно хорошее выживание при кратковременном отсутствии конкретной

физической матери. Существование положительного внутреннего объекта помогает справиться с тревогой возникающей от того, что малыш обнаруживает, что он один.

Winnicott D.W. раскрывает парадокс – способность быть одному основывается на опыте быть наедине в присутствии кого-то. Изначально это присутствие реальной матери, которая заботится о своем ребенке; позже это переходной объект, который напоминает или на время замещает мать, а в дальнейшей жизни это положительный, доставляющий утешение объект во внутреннем мире человека (7). Невозможно переоценить значение способности быть наедине, так как ребенок (а позже взрослый человек) может открыть/осознать свою собственную жизнь только тогда, когда он наедине с собой. Наедине человек рождается сам для себя в смысле человечности.

Забота матери о младенце важна не только для его физического благополучия, но более – для созревания в эмоциональном плане. Забота матери о своем ребенке содержит предпосылки тому, как человек во взрослом возрасте будет справляться со своими переживаниями и переживанием одиночества в том числе. Осознание/переживание одиночества в экзистенциальном плане будет являться переживанием переживания – того раннего переживания одиночества как естественного временного пребывания в этом мире или как брошенности, которая, по словам Хараш А., является разрушением бытия и нарушением естественного потока развития (20).

Обобщая сказанное про психологическое понимание одиночества, хочется согласиться с Brennan Т. сказанным, что психологически одиночество является многофакторным явлением как по содержанию, так по измерению и что одиночество трудно исследовать, так как нет единого мнения, что означает одиночество, и каждое из направлений в психологии, вкладывая свой смысл, выбирает свои методы (1). Brennan Т. выделяет несколько видов проявления одиночества:

- всеобщее одиночество (general loneliness)
- эмоциональное одиночество (emotional loneliness) – связано с ослаблением, распадом или с угрозой потерять отношения с важным близким человеком; в зависимости от возраста является более травмирующим видом одиночества:

«одиночество тяжелый подарок новорожденному, так как несет ему физическую смерть, а в раннем детстве – психическую смерть» пишет Хараш А.; (интеракционистское направление и психоаналитическая школа)

- социальное одиночество (social loneliness) – связано с недоступностью или лишением социальных связей в обществе по тем или иным причинам; важное значение придается осознанию несоответствия между реальными связями и определенными внутренними стандартами, которые образуются в отношениях с самими близкими людьми; (социологический подход, когнитивная школа, феноменологическая теория)
- духовное одиночество (spiritual loneliness) – связано с поиском своей идентичности и смысла жизни; (Sadler W.A. пишет о космическом измерении одиночества, Brennan T. о духовном одиночестве).

Экзистенциальное понимание одиночества существенно отличается от психологического взгляда на одиночество. Экзистенциалисты принимают в качестве отсчета тот «факт», что люди изначально одиноки. Экзистенциальное одиночество по своей природе переживание универсальное, вечное и непрерывное. Оно определяется условиями экзистенции.

Экзистенциальное понимание одиночества в экзистенциальной психологии и психотерапии тесно связано с тем, как на одиночество смотрит «мать» всех наук – философия. Долгое время в философии царило убеждение, что одиночество необходимое, но нежелательное побочное явление таким желательным переживаниям как самосознание, свобода, отношения, различия, изменения и любовь. Если человек стремиться к вышеупомянутым желательным переживаниям, одиночество приходится принять как болезненную сторону жизни. Философы теологической ориентации (Tillich P., Nouwen H.) убеждены, что одиночество не имеет фундаментального места в бытии, что, в отличие от веры, надежды и любви, одиночество не является вечным (4). А так как одиночество часто доставляет эмоциональную боль, оно угрожающее и не имеет самоценности.

Wildman W. в статье «Прославляя одиночество» (“In Praise of Loneliness”) разворачивает докозательства тому, что одиночество является фундаментальным состоянием бытия и потому подчиняется нормам истины, морали и красоты (4). Обосновывая свое убеждение про одиночество как фундаментальное состояние бытия с самоценностью, Wildman W. направляет внимание на приятное и неприятное: «Человеческие существа предубежденные оценивая свои эмоциональные реакции, поставляя приятное над неприятным» (4,19). Сопоставляя одиночество и любовь, автор утверждает, что если все должно быть приятным, невозможно отразить полный спектр тех сильных чувств, которые имеют место при высших формах любви. Тривиализация любви помогает избежать таких болезненных аспектов как терзания, муки, несчастность (4). В результате тех же предрассудков про приятное-неприятное происходит маргинализация одиночества, потому как одиночество как самоценность требует слишком много дисциплины, чтобы её разглядеть, и слишком много смелости, чтобы её развить (4,20).

В глубине реальности нас ожидает как приятное так неприятное. Позволяя предубежденности о приятном владеть нашим воображением, мы исключаем часть из себя, исключаем часть реальности.

Онтологический подход к раскрытию природы одиночества позволяет Wildman W. утверждать, что первоначало бытия не может быть объяснено когнитивно. Если одиночество является фундаментальным состоянием бытия, оно же является и сотовной частью первоначала бытия – «основа одиночества рождает одиночество, также как основа любви рождает любовь» (4,37). Это и составляет ценность одиночества. Wildman W. выделяет следующие признаки одиночества как фундаментального состояния бытия: быть отдельным существом – это результат одиночества, стремление определять жизнь другого человека является проявлением динамики одиночества, заключить дружбу - значит установить границы одиночества, непомерная привязанность интимности это напрасная попытка понизить/смошенничать цену одиночества, жизнь и смерть являются иллюстрацией неумолимости одиночества (4).

Wildman W. предлагает интерпретации человеческого одиночества очертить через понятия локализации и статуса. Локализация – место нахождения одиночества в метафизической географии человеческого существа. По Mijuskovic B. одиночество локализуется в сознании человека: «...одиночество как явление,

характерное прежде всего для сознания... оно есть самосознательное осознание» (15,54). Mijuskovic В. пишет: «...человек не только психологически одинок, но и метафизически изолирован. Говоря это, я совсем не имею в виду, что мы постоянно думаем как чувствуем, что мы постоянно каждую минуту одиноки; я считаю, что мы действительно одиноки, но не всегда осознаем свое одиночество» (15,55). В своих размышлениях Mijuskovic В. доходит до предположения, что человек сотворил Бога по той же причине, по которой Бог решил сотворить себе мир ( человека в том числе), когда, шагнув в пустоту и поглядев вокруг, почувствовал себя одиноким. По Mijuskovic В. одиночество имеет место в жизни человека при рождении («Мы рождаемся одинокими и живем одинокими» (15,80)), умирании («Мы умираем одинокими» (15,81)), при сотворении своей индивидуальности («Парадокс заключается в том, что мы стремимся быть самими собой, боремся за уникальную целостность сознания, и если это в какой то степени удастся, тогда нас ужасает абсолютное одиночество нашей позиции и тогда опять тянет назад к толпе...» (15,82)), при выборе («Человек делает выбор в полном одиночестве» (15,83)).

Одиночество может быть локализовано в осознании времени. По Хайдеггеру М. осознание времени это осознание и принятие конечности. Человек, пока живет, находится на пути становления. Находясь на этом пути, желая стать тем, что он есть, человек не может отбросить конечность, которая существует как фундаментальный способ нашего бытия (через истинную обращенность к концу), в которой совершается «уединение человека до его неповторимого присутствия» и далее Хайдеггер М. это уединение называет «одиночество, в котором каждый человек только и достигает близости к существу всех вещей, к миру» (21,331).

Статус в интерпретации одиночества перекликается с тем, как одиночество присуще природе человека - существенно или нечаяно. В первом варианте одиночество присуще истинной природе человека и ведет к выяснению вопроса как развить эту ценность (4). Во втором случае – одиночество как побочное явление стресса или фрустрации в жизни человека, значит преодолимое.

Представители экзистенциальной школы в психологии и психотерапии основываясь на философские толкования экзистенциального направления помогают понять универсальность/абсолютность экзистенциального одиночества во времени и пространстве. Rodgers К. определяет одиночество как

разделенность – людей разделяет сам факт уникальности, говоря словами Rodgers K. «Ты никогда не узнаешь, что такое быть мною, а я никогда не узнаю, что такое быть тобою» (Роджерс К. О групповой психотерапии.- Москваб 1993, 142).

Реальное бытие человека, связано с пограничными ситуациями (экзистенциальными дименсиями) – рождением и смертью, процессами, которые сопровождаются переживанием одиночества. Вряд ли когда-либо на протяжении всей своей жизни человек чувствует себя более одиноким чем в моменты прихода в этот мир и ухода из жизни.

Каждый из нас в свое время заявил миру о своей экзистенции преодолевая в одиночку физически трудный, технически сложный, насыщенный психологическими страданиями путь из утробы матери в этот мир. Это экзистенциальное переживание одиночества будет осознанно индивидуумом на много позже.

Трудно не согласиться с Yalom I., что «на самом фундаментальном уровне нет более одинокого человеческого переживания, чем переживание умирания» (22,402), потому как выбирая смерть ради жизни другого человека, ты все равно не можешь избавить его от его собственной смерти. По Хайдеггеру М. – «никто не может забрать смерть у другого» (22,402).

Предоставленная человеку экзистенциальная данность – свобода – влечет за собой переживание экзистенциального одиночества в течении жизни. «В той мере, в какой человек отвечает за собственную жизнь, он одинок» - пишет Yalom I.(22,403). Процессы развития и созревания личности также определяют экзистенциальное одиночество. Психологи экзистенциального направления едины в убеждении с теоретиками психоаналитической школы, что процесс развития это процесс сепарации, т.е. продвижение от межличностного слияния (начало – биологическое рождение) к автономии, индивидуации, самоконтролю, независимости. Экзистенциальная задача развития это дилемма привязанности-сепарации или слияния-изоляции. Yalom I. подчеркивает, что « не отъединиться значит не расти, но платой за сепарацию и рост является изоляция» (22,407).

Истинное одиночество проистекает из конкретной реальности одинокого существования и из столкновений человека с пограничными ситуациями, переживаемыми в одиночку. Об этом говорят не только клиенты на встречах но и люди, которые не являются клиентами у психолога, если их спросить описать ситуацию, когда они сильнее всего переживали одиночество.

**Социальная работница (С)**- женщина около 35 лет, живет одна с маленьким ребенком, написала: «Самое тяжелое одиночество охватило меня, когда умер отец, который для меня являлся авторитетом. Было известно, что это случится, но как к тому готовься, никогда не будешь готовым. Было очень больно, печально, по вечерам временами сидела и плакала. Иногда ходила на кладбище и разговаривала с отцом о том, что делаю дома, как мама справляется, как справляемся с работами».

**Клиентка (К)** – женщина 26 лет, имеет 2 детей младшего школьного возраста, в разводе с мужем, за которого вышла замуж в 17 лет «по обязанности, не по чувствам» на одной из сессий рассказала, какое глубокое одиночество она пережила, когда умер её отец (К тогда было 20 лет): «Я осталась одна. Это было настолько тяжело, никто меня не понимал. Я решила развестись». Из истории жизни К.- отца К помнит как спокойного, внимательного папу в детстве. Когда К было 9 лет, отец потерпел в аварии на дороге (его сбил мотоцикл) и пол года лежал в больнице. Через 4 года отец заболел менингитом, долго лечился, когда выписали из больницы, за ним надо было ухаживать, присматривать. К тогда было 14 лет и она одна стала справляться с домом и уходом за отцом, потому как мать в это время бросила семью. Мать К алкоголичка, в воспоминаниях клиентки она всегда в состоянии напряжения, недовольна дочерью и всем вокруг.

**Клиентка (Л)** – женщина 53 года, пришла к психологу по направлению социальной службы после потери мужа 3 месяца назад. В течении 12 встреч часто упоминала одиночество, но более глубоко и долго говорила про одиночество на 9 встрече (через 5 месяцев после смерти мужа): «После смерти мужа в ту ночь зимой я настолько одиноко, так одиноко себя чувствую... не хочется вспоминать... поняла, что случилось необратимое, я там ничего не могу поменять... За ним уйти тоже не могу. Я же не могу дочь обидеть. Как я выла всю зиму... как бы не было с мужем, я с ним могла пообщаться, мы о многом говорили... хотябы поругались, когда он был пьяный. Но это одиночество, то что ничего не возможно поменять! Хотелось чтобы это был сон, но эта была истина... эта боль...».

Столкновение с пограничной ситуацией конечность – смертью близкого человека частично переживается как смерть собственная. Вместе с эмоционально и по духу близким человеком умерает какая то часть себя и это приходится пережить в одиночку потому как никто не может полностью прочувствовать ту боль как только сам проживающий потерю. Никто не может перенять его страдания.

Экзистенциалисты оценивают одиночество положительно, хотя не отрицают, что одиночество может иметь болезненный эффект. Переживание экзистенциального одиночества создает субъективное состояние дискомфорта.

Если упомянутое состояние затягивается, это становится трудно выносимым. Защищаясь от этого переживания человек строит отношения. Как указывает Yalom I. – «никакие отношения не могут уничтожить изоляцию. Каждый из нас одинок в существовании. Однако одиночество можно разделить с другим таким образом, что любовь компенсирует боль изоляции» (22,409). Межличностные отношения - это способ, помогающий переносить неизбежные страдания, сопровождающиеся переживанием экзистенциального одиночества. Но не любые отношения являются целительными. Если перед осознанием экзистенциального одиночества человека охватывает ужас и, избегая этого, он буквально тянется/стучится к людям, то люди чаще всего используются им как инструменты - функция которых отрицание одиночества. Отношения такого рода уже заведомо приговорены к распаду. В случае сохранения отношений скорее всего возникает зависимость тормозящая развитие обеих сторон. Yalom I. описывая отношения подобного рода использует метафору штепселя и розетки.

*Клиентка (К) – от страданиями наполненных переживаний одиночества после смерти отца («единственный человек, который меня понимал» по словам К), К убежала в отношения с женатым мужчиной, который по словам К «сам меня нашел» и соблазну которого К так поддалась, что «я влюбилась по уши, сумела прощать лож, обман, измену», развелась с мужем, чтобы полностью быть в этих отношениях. Мужчина так и неразвелся до сих пор с женой (уже 4 года), продолжает состоять в «браке» со многими женщинами. К, понимая свою унижающую зависимость от этого человека, не может до сих пор разобраться со своими чувствами к нему. «Полная потеря себя, внутренняя пустота»(слова К) привели её в терапию.*

*Клиентка (Л) – страдала от боли одиночества после смерти мужа (утонул в речушке в нетрезвом состоянии) с которым 28 лет прожила в браке как жертва насилия со стороны мужа (пил, буянил, часто терял работу, чтобы его не уволили из сельской бригады, Л работала за себя и за него, заставил Л в семье с дочерью разговаривать по русски, чтобы ему было понятно о чем говорят, отрицал национальные праздники и т.д.). Эти отношения построились убегая от переживания частичной отверженности в изначальной семье, где отец бросил мать Л, когда она ждала Л, никогда не признавал Л (хотя жил поблизости), а мать родила вторую дочь от другого мужчины и позже стала жить вместе с ним, воспитывая совместного ребенка.*

Целительными могут стать лишь отношения о которых пишет М.Бубер. Это отношения, в которых другой человек воспринимается не как способ или инструмент – некое ОНО – а как другое Я или ТЫ. «Произнося ТЫ, Я воспринимает другого как целое, подтверждает его неделимость, т.е. говорит «да»

аутентичному существованию другого» (12,199). Отношения «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК» характеризует свойственная сути человеческой динамика двойственности: дающий и берущий, нападающая сила и защищающая мощ, способность исследовать и способность возразить. Притом как одна так и другая часть находясь в одном человеке в какой то мере создают суть человека /сущность человеческую (15).

Диана Бутене в своем исследовании об одиночестве в фантазиях детей, описывает две противоположные реакции детей на ситуацию «остаться одному»: у одних это было связано с радостью и удовлетворением, с возможностью свободно выражать себя, у других же – со страхом, страданиями, пустотой небытия.? У взрослых людей наблюдается похожее.

*В опросе социальных работников на вопрос «Чем для Тебя является одиночество?» **социальная работница (В)** написала, что «одиночество можно воспринять двойственно – и позитивно и негативн. Каждому человеку необходима какая то доза одиночества – кому по больше, кому по меньше. Я живу одна и по большому счету научилась уживаться со своим одиночеством принимая по возможности больше позитивные стороны одиночества».*

***Социальная работница (А)** – женщина лет около 30, замужняя, имеет ребенка, написала: «одиночество для меня связуется с ощущениями страха. Одиночества боюсь более чем смерти. И поняла, что эта не та тема, о которой мне легко говорить».*

Возникает вопрос, почему часть людей способна принять неизбежное, универсальное переживание экзистенциального одиночества и уживаясь с ним продуктивно функционировать в своей жизни, но некоторых людей тревога, возникающая в результате переживания экзистенциального одиночества, приводит к боли, которая эмоционально парализует этих людей делая их беспомощными, тормозящими, а иногда деструктивными (чаще всего деструкцию обращая на себя).

Онтогенетически переживание экзистенциального одиночества скорее всего встает перед человеком на той ступени развития, когда он овладевает умением мыслить терминами «возможного», т.е. абстрактное мышление начинает доминировать над конкретным мышлением. Это та пора в жизни каждого человека, когда он начинает осознавать/прочувствовать своё присутствие в этом мире/бытие в мире , а также свою принадлежность самому себе. Философ В.Турин говорит об экзистенциально - семантическом кризисе –

внутреннем кризисе, который проявляется через сочувственное/испытывающее отношение к себе – кем я являюсь непосредственно для себя, а не через внешнее. Этот возраст совпадает с подростковым периодом развития.

Если под переживанием соответственно Василюку Ф. понимается субъективное отношение к возбудительному фактору в процессе возобладания критических ситуаций (6), то переживание экзистенциального одиночества ..... является переживанием переживания (выражаясь терминами В.Турина).

Переживание имеет прямую связь с психическими структурами человека. Способность осознания, вербализации переживания, переживания одиночества в том числе, предполагает дифференциацию психических структур, т.е. рождение психики в биологически новорожденном теле. Психологическое рождение и развитие человека это сложный и длительный процесс проистекающий на протяжении всей человеческой жизни, но самые существенные изменения связаны с первым годом жизни человека.

По М.Буберу «наше существование начинается с одинокого крика в тревожном ожидании ответа» (15,415). И трудно с этим не согласиться – новорожденный незнаком с каким-либо Я и не знает никакой другой формы бытия, кроме отношений. Первая экзистенциальная потребность новорожденного -выживание и ослабление напряженности, что изначально удовлетворяется на физиологическом уровне. Вовлечение психических структур в процессах ослабления напряжения зависит от накопления массы удовлетворений через взаимодействие/ интеракции с матерью в идеальном варианте.

В первые месяцы жизни мать удовлетворяя физиологические, экзистенциальные и эмоциональные потребности малыша, помогает малышу переживать приятные мгновения и накапливать воспоминания об удовлетворениях. Это создает ранний опыт положительных ощущений и становится первой регулирующей структурой – самой примитивной формой психики. Достаточное накопление удовлетворений создает основу того, что происходит интеграция - ребенок рождается как психическое существо– у малыша формируется ощущение самого себя: Я и неЯ ( мать, окружающий мир): Winnicott D.W. «...поддержка материнского Я облегчает организацию Я ребенка. В конечном счете, ребенок становится способным утверждать свою индивидуальность, у него даже появляется чувство идентичности» (11,13).

Теория объектных отношений объясняет, что предпосылки способности принять экзистенциальное одиночество, каждый человек в какой то мере получил в детстве. Достаточно благоприятная забота о малыше предполагающая накопление опыта удовлетворений в первые месяцы жизни ребенка способствует развитию психики и позволяет маленькому человеку наслаждаться мгновениями бытия наедине используя это время для лучшего осознания и распознавания себя. Процесс этот продолжительностью в жизнь.

Если ранние отношения с матерью потерпели неудачу и младенцу пришлось познакомиться с состоянием (приобрести опыт бытия) наедине до дифференциации психических структур, то это состояние скорее всего было пережито как страх, ужас, кошмар, полное отчаяние – как угроза жизни, так как во внутреннем мире маленького человека не имеется положительного опыта – хорошего объекта, который помог бы пережить возникшую пустоту внешнего мира. Эта пустота граничащая с потерей себя и угрозой жизни для маленького человека скорее всего является проникновением брошенности. По Хараши А. брошенность это что то похожее на болезнь, которая мешает в осознании одиночества (20). Для человека схваченного этими чувствами быть наедине значит быть в пустоте без ориентиров, потому как он не имеет опыта быть наедине в присутствии кого-то.

Не в этом ли корни искаженного представления об отношениях, когда другой человек воспринимается как средство или как инструмент для отрицания одиночества?

Ни этим ли объясняется гонка за новым имуществом, свободой в любви, успехом в бизнесе, профессиональным ростом, карьерой (словами О. Лукьянова «человек «съедает» всё больший и больший «ассортимент» вещей. (Сегодня мы уже приступили к поеданию смыслов)» (17,162), не понимая, что таким образом границы онтологического одиночества человек только расширяет. Симптомы на время ослабевают, но одиночество становится всё тотальней.

*Клиентка (К) – в свои 26 лет воспитала две дочери- ученицы начальной школы, получила права автоводителя, приобрела машину, поступила заочно в университет, справляется с работой, домом, детьми, но почти на каждой сессии говорит о внутренней пустоте, о потере себя, о самооценке равной нулю благодаря отношениями с мужчиной, с которым жить вместе невозможно и расстаться внутри тоже нет сил.*

Как важно не суетиться уходя от одиночества, а развить одиночество как ценность, т.е. позволить динамическому беспокойству этого

переживания образно выражаясь пережить «свои времена года в нашей жизни» (4,37), т.е. без лишней тревоги воспринимать то, что невозможно изменить, даже если это то в какой-то мере больно. И как пишет Osho: «Все попытки избежать ощущения, что тебе одиноко, обречены на поражение, потому что они идут против основ жизни. То, что нужно, - не какой-то способ забыть, что тебе одиноко. То, что нужно,- это чтобы ты осознал своё одиночество. И это такой красивый опыт – чувствовать это, потому что это твоя свобода от другого, от толпы. Это твоя свобода от страха чувствовать себя одиноко» (23,189). Moustakas говорит про творческую силу одиночества, как радостное свидание с самим собой (15).

Но если предпосылки принятию переживания одиночества как фундаментального состояния бытия слабые или не имеются, если словами Камю А. человек не научился «оставаться на едине со своими страданиями, преодолевать жажду бегства» (22), тогда для взрослого человека на любом этапе жизни сохраняется возможность рискнуть учиться создавать отношения в русле Я-Ты. К.Роджерс утверждает, что *«глубокое человеческое одиночество – удел многих, и устранить его можно лишь тогда, когда человек рискует быть самим собой в межличностных отношениях»* ((Роджерс К. О групповой психотерапии.- Москва, 1993, ).

## Литература:

1. Brennan T. Loneliness at Adolescence// Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley – Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982, 269-290 pp.
2. Karpova Ā. Vientulība// Skola un Ģimene, 1990, Nr.7, 14.-15.lpp.
3. Komunikācija un vientulība: sagatavojusi Freiberga E., Kūle M.//Avots, 1988, Nr.2, 61.-64.lpp.
4. Louneliness. Edited by Leroy S.Rouner, University of Notre Dame Press, Notre Dame, Indiana, 15-39 pp; 197-217 pp.
5. Rubenis A. Cilvēks mītiskajā pasaules ainā.- Rīga, Zvaigzne, 1994, 242 lpp.
6. Vidnere M. Pārdzīvojuma pieredzes psiholoģija: Teorētiskās un praktiskās atziņas. – Rīga, RaKa, 1999, 73 lpp.
7. Winnicott D.W. The capacity to be alone.// Winnicott D.W. The Maturation Processes and the Facilitating Environment. – London: Hogarth Press, 1960, 29-36pp.

8. Кляин М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайман П. Развитие в психоанализе. – Москва: Академический проспект, 2001, 121-192; 342-394 стр.
9. Бутене Д. Одиночество в фантазиях детей // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии, Бирштонас-Вильнюс, 2003, 170-192 стр.
10. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1998, 325 стр.
11. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. / Библиотека психологии и психотерапии, вып. 52. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1998, 78 стр.
12. Драган Т. Переживание Я-Мы в интимных отношениях // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии, том №2, Бирштонас-Вильнюс, 2005, 196-209 стр.
13. Изард К. Психология эмоций. – Санкт-Петербург: Питер, 2000, 464 стр.
14. Кучинская А. Одиночество // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, вып. 1/2003 (2), Ростов-на-Дону, 2003, 181-188 стр.
15. Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989.
16. Лебедев В.И. Одиночество: Состояния в условиях индивидуальной изоляции, глава VIII Тензионные состояния. – Санкт-Петербург: Питер, 2000, 399-401 стр.
17. Лукьянов О. Экзистенциальная социотерапия и проблема спасения от одиночества // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии, том №2, Бирштонас-Вильнюс, 2005, 161-189 стр.
18. Мей Р. Любовь и воля. Refl-buk u Vakler? 1997
19. Психология одиночества. – Москва: Академия Наук СССР, Научно-педагогическое объединение «Перспектива», 1990, 27 стр.
20. Хараш А. На едине с собой // Урания, 1994, № 4, 12-19 стр.
21. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления: Москва, 1993.
22. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1999, 398-468 стр.
23. Ошо. Любовь. Свобода. Одиночество. – СПб: ИГ «ВЕСЬ», 2004, 288 с.

