

© 2008 г. М.А. Юрченко

## **ОДИНОЧЕСТВО И УЕДИНЕНИЕ**

*Выяснению особенности одиночества и уединения как социокультурные явления в контексте идей философии культуры и социальной психологии, что обусловлено мнимой одинаковостью восприятия многими этих явлений. Речь идёт о ценности уединения как способе восстановления внутреннего потенциала личности и об одиночестве (физическом и душевном) как негативном следствии стремления личности к свободе, обособленности, индивидуализации.*

*Ключевые слова:* одиночество, уединение, беспартнёрство, сингуляризация, переживание, стиль жизни, социальные связи, изоляция.

Первыми в истории западной мысли стали проводить различие между одиночеством и уединением трансценденталисты [1]. Они чётко разграничили одиночество, как продукт «полного отчаяния» городской жизни, и уединение, необходимое творческой личности для концентрации ее внутреннего духовного потенциала, которые только и способны создать в душе человека защиту от цивилизации (которая очень часто бывает чрезмерно утомительна, угнетающе действует на психику человека) со всеми ее последствиями: усреднением личности, господством конкуренции и т.д. Принцип уединения рассматривался романтиками и трансценденталистами как средство самозащиты и укрепления духовного потенциала, социального и творческого совершенствования личности. Заметный вклад в разработку этой темы внес философ, писатель и натуралист Генри Дэвид Торо. Уединение от людей на лоне природы он расценивал не как замкнутость, а как вступление в общение и единение с величественным космосом. Природа сама по себе – «сладостное и благотворное общество». Для человека наиболее необходима не близость к толпе, а близость к природе как «вечному источнику жизни: так, ива растёт у воды, и именно к ней тянется своими корнями. Для разных натур это будут разные места ...» [2]. Проводя различие между одиночеством и уединением, Торо придавал первому отрицательное, а второму положительное значение. Уединение, в отличие от одиночества, благотворно. Оно – не убежище от мира, а путь к миру, условие для самопознания и самосовершенствования. В процессе деятельности человек не чувствует себя одиноким. Его дело имеет определенный смысл, и этим смыслом наполняется существование человека в часы труда. Одиночество же гнетет нас из-за отсутствия смысла.

У трансценденталистов есть определенное сходство с представителями экзистенциальной философии в оценке уединения: и те, и другие считают его благотворным для человеческой личности. Расхождение между ними в трактовке одиночества основано на раз-

ном видении мира и места человека в нем: трансценденталисты воспринимают мир как гармоничное целое, чувствуют себя в нем «как дома». Поэтому они далеки от мысли об «изначальном одиночестве» человека; по мнению Торо, «мы никогда не бываем одиноки» [2]. Для экзистенциальной философии характерно стремление показать, что чувство одиночества не является результатом чисто внешних и случайных обстоятельств жизни человека, но коренится в самом его бытии, в способе существования «Я». В этом смысле бытие личности изначально является одиноким, обособленным, даже если сам себя человек одиноким не чувствует.

Быть одиноким для многих людей считается недостатком. Общеизвестное в теме одиночества это то, что необходимо непременно прояснить, что одиночество – это не позор, не недостаток, и не то, чего мы должны стыдиться. Одиночество – это не судьба, что мы должны принять, это нечто, что мы сами можем изменить: «Одиночество – это тюремная камера, которая открывается только изнутри» [3]. Кто страдает от одиночества, тот чувствует себя покинутым и исключенным. У него есть чувство, что его не принимают во внимание, не признают, в нем не нуждаются ни отдельно взятый конкретный человек, ни близкие. Многие люди путают одиночество с уединением. Можно быть одному и не чувствовать себя одиноким (физическое одиночество), а можно находиться среди многих людей и/или друзей, иметь семью и при этом чувствовать себя одиноко (душевное одиночество). Кто находится в обществе, у кого есть семья и друзья, производит впечатление любимого всеми, но кто уединяется, часто стыдится этого чувства. Однако существует различие между одиночеством и осознанным уединением. В то время как одиночество по-настоящему может довести до болезни, уединение мы можем осознанно использовать для того, чтобы сблизиться с самим собой и взять тайм-аут от стресса. Кто чувствует себя одиноко, часто страдает от этого. Мы чувствуем себя тогда покинутыми и находящимися во власти одиночества и, возможно, беспомощными, парализованными, как жертва. Уединение и одиночество – это два понятия, которые очень часто используются в одинаковом значении, и которые для многих обозначают одно и то же. Но фактически речь здесь идет о двух совершенно различных вещах. Уединение – это, прежде всего, нейтральное описание ситуации. Состояние уединения характеризуется тем, что когда мы одни, рядом с нами нет никакого другого человека, и это может быть для нас как позитивно, так и негативно. Уединение может быть чем-то, что мы выбираем осознанно, чтобы найти себя и отдохнуть от других. Одиночество – это чувство, с помощью которого мы негативно оцениваем ситуацию, в которой находимся (а именно, пребывание в уединении). Одиноко мы можем чувствовать себя не только в уединении, но даже находясь среди людей. Одиночество – это глубокое переживание того, что мы не чувствуем никого близким себе, и ни с кем не можем разделить то, что есть в нас.

Ханс Бертрам – самый известный исследователь семьи в Германии, занимающийся изучением ее роли, – обсуждает проблемы беспартнерства. Одиноко живущие, согласно определению Федерального статистического ведомства, это, прежде всего, самостоятельно ведущие хозяйство. Поэтому они не должны ни жить в одиночестве, ни быть без парт-

нера. Ханс Бертрам считает понятие «домашнее хозяйство» не подходящим для постижения семейных форм жизни. Что касается пожилых одиноких людей, которые все еще представляют самые большие однородные группы единоличных домашних хозяйств, Бертрам пишет: «Лица, которые живут в собственном доме, будут считаться одинокими, если они, будучи в пожилом возрасте, живут, как дети, в пристройке для квартиранта в том самом доме. Так явное прибавление количества единоличных хозяйств объясняется тем, что все увеличивающееся количество пожилых людей ведет свое хозяйство, но живет очень хорошо рядом с собственными детьми и в тесном контакте с ними» [4]. Так как понятием «хозяйство одиночки» объединяются столь различные формы жизни, как совместное проживание, внебрачная совместная жизнь, пары без общего хозяйства и одиноко живущие без партнера, то это понятие при разграничении феномена одиночества не помогает выйти из положения. Одиночество можно найти среди всех хозяйственных форм. Поэтому психологи дают определение одиночеству, независимо от психического одиночества: « «Одиночеством» мы хотим назвать субъективное переживание покинутости, печаль, отчаяние, нестерпимую скуку, стремление к социальной связанности и ценности – независимо от того, находишься ли в уединении или в обществе других людей» [5]. Одиночество в противоположность уединению означает сегодня нежелательное состояние, которое может быть описано как несоответствие между желательными и фактическими социальными связями [5]. Одиночество и бытие без партнера в парном обществе – это образ жизни, который потребует у того, кого это касается, особых усилий, чтобы не оказаться в состоянии одиночества. Тот кто живет в семье может поговорить и обменяться чувствами с другим членом семьи. Одинокие же должны ежедневно прилагать усилия, чтобы с кем-то побеседовать. Кто не общителен, тот живет в опасности, полностью изолировать себя на короткое или долгое время.

Истории одиночек демонстрируют, что партнерство не является гарантом удовлетворительной и счастливой жизни. Слоган «Лучше быть одному, чем одиночество вдвоем» указывает на то, что нефункционирующее партнерство или брак могут быть сильным мотивом для ухода в неизвестное будущее. Радикальная, пассивная позиция ожидания с представлением будущего как чистой судьбы – образ жизни многих одиноких людей современности. Так одинокие люди сидят одни дома, быть может, еще в тихой надежде, что кто-то придет, чтобы избавить их от одиночества. Одиноко живущие, как правило, более одиноки, чем те, кто живут не одни, только тогда, когда у них нет постоянного партнера. Анонимность – следствие одиночества как привычки: На улице Франциска она вездесуща. Никогда, говорит Биргит Г., не увидишь соседей, которые проводят время в беседе, о знакомых даже не думают. Таким образом, едва ли можно удивиться тому, что мюнхенский представитель полиции назвал абсолютно нормальным, что в большом доме гостиничного типа смертельные случаи обнаруживались лишь недели, а то и месяцы спустя [6]. Долгосрочными поручениями банку на совершение определенных операций от оплаты найма жилья до автоматического списывания со счета оплаты за телефон и электроэнергию современный одинокий человек отрегулировал свою жизнь так, что его смерть не

бросается в глаза. Неизвестный мужчина, на которого натолкнулся полицейский 30 марта 1993 года в одной из квартир в части города Бибрих земли Висбаден, умер примерно в конце октября 1989 года. Его мумифицированный труп лежал 3,5 года на полу в кухне. Если бы не возник интерес к квартире, он бы и сегодня ещё, вероятно, лежал там [7].

Одиночество редко выбирается добровольно и его начало формируется в зависимости от фазы жизни. В молодом возрасте это чаще всего профессиональный рост, учеба или военная служба, которые делают необходимым переезд в другой город. В среднем возрасте одиночество связано, скорее, с последствиями расставаний или развода, в то время как в старости к одиночеству приводит чаще смерть партнера. Переезды, расставания или смерть партнера называют критическими событиями жизни, которые носят стрессовый характер. Рассматривая это в позитивном ключе, речь идет о развивающих задачах, чье успешное преодоление укрепляет растерянных людей. Кто, например, удачно совершил один переезд, тот спокойно смотрит на следующий. С переездами часто меняется социальное окружение. Такие изменения в социальных сетях могут вызвать чувство одиночества. «Раньше я часто с друзьями, с которыми должна была встретиться в тот же день, говорила по телефону. Теперь больше нет никого, с кем я могла бы договориться о встрече. Новый город, новая работа. Новые друзья? Телефон олицетворяет это одиночество. Не потому, что он никогда не звонит. Наоборот. Мои прежние друзья звонили часто, чтобы услышать, как у меня дела. И они рассказывали мне о той жизни, которую и я тоже раньше вела. Из-за этих воспоминаний я часто не подходила к телефону. Мучительно игнорировать звонки. Что же я должна была рассказывать? Что я, рыдая, сидела на диване, что не было никого, с кем я могла бы сходить в кафе? Нет, этого я не хотела рассказывать» [8]. Это повествует человек, не у которого нет партнера, а женщина, которая спустя два года после заочных отношений переехала к своему другу, и тут она почувствовала недостаток широких социальных связей. Только следующий переезд закончит фазу одиночества. Впоследствии такая фаза быстро покажется потерянным временем: «Я могла бы кипами читать книги, учить новый язык или качать пресс. Я забыла, что одиночество подобно оцепенению (параличу)» [8].

Социолог Ульрих Бэк пишет, что одиночество является стабильным фундаментом брака, тогда как это, с другой стороны, демонстрирует амбивалентность формы жизни по ту сторону партнерства. Австрийский социолог по делам молодежи и семьи Леопольд Розенмайер создает понятие «зингуляризация», чтобы тем самым обозначить общую тенденцию к одиночеству (изоляции) в современном обществе [9]. При этом психологи Рерле и Остерлоу (1999) говорят о снижении количества одиноких людей. Существует ряд психологических факторов, которые способствуют одиночеству. Например, это может быть низкая самооценка, которая приводит к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике, что, в свою очередь, создает порочный круг – в результате отсутствия контактов самооценка еще больше падает. Слабые навыки общения также способствуют возникновению одиночества. Люди с плохо развитыми навыками межличностного общения, низкой социализацией из-за страха потерпеть неудачу в отношениях

или попасть в психологическую зависимость также нередко стремятся к одиночеству, особенно если у них уже есть неудачный опыт общения с другими людьми. Если одиночество не удастся вовремя преодолеть, начинается процесс разрушения личности. Отсюда следует, что одинокая жизнь и уединение не являются двумя сторонами одного и того же социально-культурного явления.

Одиночество – субъективно ощущаемое явление, эмоциональное состояние человека, возникающее чаще всего по причине отсутствия положительных отношений с другими лицами и, как правило, имеющее негативные последствия. Изоляция или уединение также являются недостатком контакта с другими людьми. Одиночество — характеристика, связанная со временем: может быть хроническим или временным — в случае разрыва отношений с близким человеком или его смерти. Одиночество не следует путать с теми случаями, когда человек периодически нуждается в «отдыхе» от общения. Одиночество — распространенное явление в крупных городах, где общение с различными людьми происходит кратковременно и поверхностно, а времени на установление длительных и доверительных отношений не хватает. Одиночество может испытывать молодой человек или девушка, которые не могут найти себе подходящего партнера, или пожилой человек, утративший знакомых и близких и не умеющий найти общий язык с молодым поколением. В противоположность социально-популистским речам о тенденции к одиночеству (изоляции) в современном обществе, одиночество является сложной, многоплановой проблемой, которая не ограничивается одинокими хозяйствами, а делает необходимым более точное рассмотрение соответствующего образа жизни. Наличие партнера или удовлетворительные социальные сети являются для переживания одиночества более важными условиями, чем способ хозяйствования (экономический уклад). С другой стороны, партнер или обширная сеть контактов не являются достаточным гарантом для отсутствия одиночества. Одиночество вдвоем – это в парном обществе не единичная судьба.

Тем не менее, отдельное проживание требует большей собственной инициативы, а поиск большой любви очень часто заканчивается в ловушке одиночества. С массовым появлением одиноких существуют шансы развития инфраструктуры, которая готова помочь в преодолении одиночества. Но здесь также имеет силу личная инициатива одиночки. Одиночество в описанном смысле четко отделено от появившейся в XX в. формы жизни одиночек. Одиночество и добровольное бытие одиночки отличаются, по меньшей мере, следующим:

- указанное в понятии «одиночка» разграничение одиночки по отношению к другим основывается на осознанном волеизъявлении одинокого, а не на ощущаемой неспособности ненамеренно одинокого устанавливать удовлетворительные социальные контакты с другими;
- бытие одиночки – это осознанно выбранный стиль жизни, который имеет предпосылкой различные условия, которые царят лишь в немногих частях мира;
- финансовая независимость;

- общественные структуры, которые помогают одинокому за счет институционализированных услуг преодолеть требования повседневности без поддержки родственников;
- общественный климат, в котором вознаграждается выделение одинокого из общества (проявление одинокого в обществе);
- пропускные общественные структуры, которые позволяют человеку, вопреки осознанному разграничению по сравнению с обществом, устанавливать контакт и связи с другими.

Печальные познания о широко распространенном жизненном чувстве образуют лабиринты одиночества. Уединение означает временную отстраненность от коммуникативной суматохи мирового устройства, в то время как одиночество скорее означает быть покинутым всем миром. Одинок тот, кто хочет быть любим. В одиночестве одинокий готов к собственничеству. Одинок знает, что он хочет любви. Если получится, он будет готов любить. В темнице одиночества формируется истинная самость. Лабиринты одиночества изобилуют пестротой: мы наблюдаем одиночество во время еды, во время сна, шопинга, танцев, секса, в браке и особенно в автомобиле: «В автомобиле одиночка движется через мир и остается сам с собой». Автомобиль должен иметь более 200 лошадиных сил, так как только тогда авто может «заменить терапевта». Ульф Пошардт, ставший известным в 1995 г. своей докторской работой, опубликованной в виде книги *DJ Culture*, с февраля 2007 г. возглавляет издательство *Vanity Fair*. В этом качестве публицистического дизайнера стиля жизни он опубликовал книгу о своей любви к спортивным автомобилям. Здесь можно предположить, что он исходит из собственного опыта, высказываясь об автомобильном одиночестве, и объясняет это так: «Одиночки – для умных и красивых женщин – это те мужчины, которые после трудного дня не ходят ни на фитнес, ни к своим игрокам в скат, а, включив радио, разъезжают по освещенному ночному городу. Они безучастно участвуют в городской жизни, без чьего-либо присутствия рядом» [10].

Чувство одиночества может наступить, даже если

- мы женаты,
- у нас есть профессия,
- мы любимы другими,
- мы молоды,
- у нас есть дети,
- мы находимся в обществе.

Выделяют 3 фазы одиночества.

1. Внезапное, временное одиночество. Чувство одиночества длится короткое время и является реакцией на внешние обстоятельства, как, например переезд, пребывание в больнице, безработица, отъезд детей. Возбужденные этими событиями, мы можем быть отстраненными от контакта с другими, близкими нам людьми. Эта фаза одиночества не вредна, а помогает приспособиться к новым обстоятельствам. Это одиночество означает изменение в нашей жизни.

2. Медленный отход от нормальной жизни. Одиночество становится нашим спутником. Наши способности устанавливать контакты и проводить время с другими людьми, медленно ослабевают. Мы перестаем смеяться и говорить о житейской прозе.

3. Хроническое одиночество. Чувство одиночества длится месяцами или даже годами. Мы окаменеваем. Все наши способности устанавливать контакты и поддерживать их, быть интересными для других, получать признание и признавать других, исчезли. Другие люди больше не знают, что с нами делать. Мы чувствуем себя отклоненными и непривлекательными и все больше теряем веру в свои способности. Мы уходим в изоляцию или становимся по отношению к другим все более «ядовитыми» и раздражительными.

Можем ли мы полностью прогнать чувство одиночества из нашей жизни? Нет. Потому как постоянно будут возникать ситуации, в которых мы чувствуем себя отброшенными назад, к себе, в которых мы выйдем нелюбимыми, беспомощными и полностью отделёнными от всех других людей. Даже вместе с другими людьми можно чувствовать себя одиноко. Если кто-то в отношениях ничего больше не может сказать, когда живут рядом друг с другом, как рельсы, без соприкосновения, тогда можно чувствовать себя одиноким. Одиночество, испытываемое, даже если рядом есть ещё один человек, широко распространилось. Иначе обстоят дела при хроническом одиночестве. Те, кого это касается, теряют контакт с другими. Они не могут больше никого признавать и никого принимать, больше не смеются и сомневаются в своих способностях. Иногда одиночество проявляется в сарказме и заносчивости. Очень многие люди чувствуют себя одиноко, поскольку они ироничны даже в хорошем обществе.

Внезапное мимолетное чувство одиночества знают почти все люди. Оно возникает из-за изменения внешних и внутренних условий. Например, увольнение, переезд, операция, хроническое заболевание, развод или смерть партнера могут привести к временному чувству одиночества. Одиночество в этой ситуации указывает на потерю и должно мотивировать к поиску возмещения. Чувство одиночества – это сигнал тревоги, что в нашей жизни что-то изменилось и/или мы не осуществили своих потребностей. Нам необходимо принять это к сведению и научиться:

- быть наедине с собой и быть довольными;
- вновь сближаться с другими людьми.

Как уверенное высказывание побеждает ложь, так оптимизм и целеустремлённость побеждают одиночество. Внутренние силы заставляют нас действовать и совершать то, во что нам трудно поверить. С обретением жизненного опыта человек обретает свою философию – свою мудрость жизни. Кто хочет освободиться от своего одиночества, сначала должен открыть человека в себе, установить контакт с самим собой и научиться жить в ладу с собой, быть самодостаточным. Он должен научиться видеть себя достойным любви. Нужно научиться сближаться с другими. Таким образом, диалог может стать первым шагом на пути к сближению. Подобно тому, как в споре рождается истина, так в беседе выясняется отношение к одиночеству. Одиночество хорошо, когда о нем есть с кем поговорить. Одиночество нельзя назвать ценностью, в отличие от уединения. Это провоцируемый самим

обществом образ жизни. Прочно наметившаяся позитивная тенденция в отношении к данному явлению никогда не сможет затмить собой ту его антиценностную характеристику, которая изначально существует в обществе. Самовнушение, исходящее из попытки переосмысления в связи с изменениями в самой жизни – ее ритма, темперамента людей, частого нежелания вдумчиво относиться к происходящему вокруг нас, попытке простого приспособления к существующей реальности – не является истинным изменением точки зрения или отношения к существующей проблеме. "Без многого может обходиться человек, но только не без человека" [10]. Одиночество предпочтительнее для тех, кому не безразлично, кто находится рядом, кто самодостаточен, умеет наслаждаться собственным обществом, кто стремится "мудро жизнь прожить", усвоив "два важных правила" Омара Хайяма:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем вместе с кем попало [11].

### Литература

1. Лабиринты одиночества. М., 1989.
2. *Торо Г. Д.* Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1962.
3. *Демидов А. Б.* Феномены человеческого бытия. 1999. <http://www.i-u.ru>
4. <http://www.single-generation.de>
5. *Bernd Röhrle & Julif Osterlow* "Gemeinsam einsam?". 1999.
6. Arno Makowsky in der Süddeutsche Zeitung vom 30. 05. 1992.
7. Michael Klonowsky im Focus vom 06. 12. 1993.
8. Anja Haegele in der Brigitte. Nr. 24 vom 14. 11. 2001.
9. <http://www.freitag.de/2006/52>
10. *Душенко К. В.* Большая книга афоризмов. М.: Эксмо, 2007.
11. *Омар Хайям.* Рубай. (Лучшие переводы). Издательство ЦК Компартии Узбекистана, Ташкент, 1982. Серия: Избранная лирика Востока. Издание второе, дополненное.

*Северо-Кавказская академия  
государственной службы*

*7 июля 2008 г.*