
Одиночество

31 Марта 2014

«Что за приятный сюрприз – обнаружить, наконец,

как не одиноко может быть в одиночестве»

Марти Ольсен Лэйни

«Непобедимый интроверт»

Одиночество – распространенное явление в современном мире. Это чувство, которое можно испытать, даже находясь среди людей. Это невозможность найти с их стороны эмоциональный отклик, так необходимый в общении. Все чаще мы встречаемся с «поверхностными» контактами, где количество контактов не гарантирует качества, содержательности, глубины. Нас становится больше, но одновременно с этим мы становимся дальше друг от друга, общение в виртуальном пространстве все чаще заменяет реальное общение.

Само по себе одиночество – непростое в осознании и эмоциональном переживании состояние. Эмоции, которые сопровождают человека, испытывающего состояние одиночества, негативно влияют на видение себя. Оно оставляет отпечаток на видении своей личности, содействует изменению представления о себе. В своих работах К.Роджерс приводит доказательства того, что несоответствие между идеальным представлением о себе (идеальное «Я») и тем, каким человек является на самом деле (реальным «Я»), связано с одиночеством. И такое самовосприятие и самоощущение может провоцировать лишь больший уход от значимых контактов и дальнейшую изоляцию.

Одиночество выступает моделью того, как человек воспринимает себя, и как сейчас у него складываются взаимоотношения с миром. Одновременно с этим на переживание состояния одиночества оказывает колоссальное влияние представление о том, какими эти отношения должны быть в идеальном варианте. Если человек видит расхождение между тем, чего хотелось бы достигнуть и тем, что он имеет, касательно социальных контактов, то тут и происходит осознание одиночества.

Весьма многообразно осмысление понятия одиночества и отношение к нему: в Древнем Востоке это было преклонение, в Древней Греции – неприятие. Одни подчеркивали роль одиночества в самопознании, другие – как проклятье всего человечества. Еще с античных времен, одиночество было известно как психическое состояние, которое имеет интенсивную негативную окраску. Так Аристотель и Платон давали одиночеству определение зла, избавиться от которого можно наслаждаясь благом любви и дружбы.

В экзистенциальном направлении одиночество рассматривается как необходимое условие развития личности, ее становления. Н.А. Бердяев говорил, что *личность рождается через одиночество*,

становясь неповторимой в своем Я. Таким образом раскрывается внутренний мир человека.

А. Маслоу рассматривал одиночество как потребность для самоактуализации личности. Такое одиночество несет в себе положительный знак для личности, оно является конструктивным. Так как процесс самоактуализации продолжается на протяжении всей жизни, следовательно, и одиночество необходимо и будет присутствовать во всем процессе, от его начала и до конца. Одиночество – как необходимая ступень в процессе переосмысления своего внутреннего устройства, самопознания, возможно и общего принципа бытия.

Таким образом, понятие «одиночества» имеет много определений и трактовок, оно индивидуально, и для каждого человека имеет собственный смысл, в зависимости от контекста собственной жизни.

Каков же механизм возникновения чувства одиночества?

«Мы не одиноки во вселенной: во вселенной

полным полно ... одиноких»

Евгений Кащеев.

Ребенок появляется на этот свет без этого чувства. Первый кризис, сопровождающий его появления – кризис рождения. Ребенка «изгнали» из места, в котором он находился первые 9 месяцев своей жизни, словно в состоянии рая.

Первые годы жизни он проводит под опекой и заботой своей матери. Он начинает свое общение с другими детьми, играет с ними, и снова никакого чувства одиночества. Себя же он называет в третьем лице.

И вот, наступает момент, когда ребенок называет себя «Я», тем самым, как бы отделяя себя от других. Он осознает свою непохожесть на других, у него формируется система отношений, характер. Именно в этот момент возникает вероятность возникновения одиночества. Как же развивается ситуация? В том случае, если ребенок имеет возможность развиваться свободно, одиночество не будет приносить дискомфорта. Но случается так, что родители препятствуют свободному развитию ребенка, заставляют его выбирать путь развития, который будет идти в разрез с природой самого ребенка. Здесь ребенок, соглашаясь с выбором родителей, берет социально приемлемую для него роль. А в сознании тем временем формируется чувство непонимания, покинутости, одиночества.

Но даже при воспитании, которое можно было бы назвать «самым правильным», чувство одиночества может формироваться, становясь постепенно свойством личности.

Человек – социальное существо, поэтому вечно жить в одиночестве было бы невыносимо, и время

от времени возникает потребность в общении. При этом чувство своей уникальности, непохожести на других и одиночества будет идти с человеком рука об руку.

Что мы имеем? Стремление к общению, и ощущение себя в одиночестве. И в силах самого человека вместо того, чтоб избегать и бояться этого чувства, научиться использовать его.

Где же искать причины, как объяснить свое одиночество, ставшее устойчивым состоянием? Причины могут находиться как во внешнем измерении (ситуативная причинность), так и во внутреннем (личностная).

В том случае, когда в своем одиночестве люди винят не себя, а других, может появиться чувство гнева и горечи, возникнуть враждебность.

Если же человек винит только себя в собственном одиночестве, и у него отсутствует вера в свои силы, то возникает чувство вины, безнадежность и самоосуждение.

Нередко одинокие люди объясняют причины своего одиночества недостатками собственного характера, внешней непривлекательностью или нехваткой каких-то способностей. И все это для них имеет большую значимость, чем факторы, подвластные собственному контролю, а именно недостаток прилагаемых усилий.

Тут встает вопрос о том, в какую сторону приложить усилия для достижения поставленной цели. Установлен факт, что одиночество зависит от отношения к себе, собственной самооценки. Явно заниженная самооценка будет порождать чувство одиночества, что приведет к чувству беспомощности и отчаяния.

Как может проявляться одиночество?

«Истинное одиночество – это присутствие человека, который тебя не понимает».

Элберт Г.Хаббард.

Одиночество может проявляться как *чувство*, заключающееся в переживании своей непохожести, ощущении непонятности и неприятия себя другими, или как *жизненная позиция*, проявляющаяся в отчуждении от мира в целом (его ценностей, норм, идеалов, других людей), как осознанное нежелание поддержания близких отношений.

По одной из существующих классификаций, одиночество делится на:

-отчуждающее;

-диффузное;

-диссоциированное.

В чем проявляется *отчуждающее* одиночество:

- Человек отчуждается от других людей, норм, ценностей, принятых в обществе и мире в целом.
- Наблюдается потеря значимых контактов и связей, интимности в общении.
- Возникает чувство потерянности и покинутости.
- Не находится нужный отклик и понимание от других людей.
- Осознается невозможность быть понятым, выслушанным, возникает убеждение в собственной ненужности и не интересности - «нет никого, кто бы мог понять и выслушать».

В итоге, по истечении времени уже окружающие люди начинают отчуждать этого человека.

Проявление *диффузного* одиночества:

- Человек выбирает себе значимого человека или группу, и начинается процесс отождествления себя с ними.
- Происходит «растворение» себя в выбранном объекте.
- Собственное Я начинает теряться.
- Вместо саморазвития находится выход в «слиянии» с выбранным более успешным или удовлетворенным своей жизнью человеком.
- Возникают затруднения в процессе общения с людьми, поскольку человек начинает проявлять не свою истинную суть, а другого человека. «Надевая» чужую шкуру, пытается выдать это за свое истинное Я.

В итоге, переживающий такое одиночество начинает ощущать отсутствие своих собственных переживаний, полное растворение и зависимость от других людей, не осознает целостности своего Я, не ощущает его. И поэтому всем своим существом стремится к человеку, от которого находится в зависимости. Только в том случае, когда ощущается собственная потребность другому значимому человеку, начинает проглядывать и своя целостность. Однако невозможно истинно быть с другим человеком, находясь в зависимости от него.

Третий вид одиночества – *диссоциированное*. Проявляется он как предыдущие два вида, при этом происходит резкая смена одного вида на другой – от отождествления себя с кем-то до полного отчуждения и неприятия. Такие люди привыкли к бурному проявлению эмоций и делят себя на 2 части – «хороший я» и «плохой я». Понятия «Я» искажено, «реальное Я» отсутствует. И, как и прежде, остается ощущение покинутости.

Что же делать? Вместо ориентации на других людей, *стоит услышать самого себя*, прислушаться к внутреннему голосу. Кто может быть самым близким и похожим, понимающим и поддерживающим, как не сам человек? В каждой затруднительной ситуации именно внутренний голос будет первым, что Вы услышите, и он будет самым верным. Стойкой и проверенной поддержкой, надежной защитой и опорой будет сам человек для себя же. Только тогда отпадет необходимость впасть в зависимость от кого-то другого, перекладывая на него функцию заботы о себе.

Для чего нужно одиночество?

«Мы входим в мир одинокими и

одинокими покидаем его».

Зигмунд Фрейд.

Несмотря на идеологию советского периода с его «несвойственностью феномена одиночества», одиночество – объективный факт бытия, будь он осознанный или неосознанный.

Для того, что бы разобраться, что чувство одиночества означает лично для Вас, стоит заглянуть поглубже в себя и понять, какие мысли оно вызывает, какие переживания и эмоции? В зависимости от этого и будет ответ на вопросы «как избавиться от одиночества», или же «что самое страшное и пугающее в одиночестве для меня» и «как правильно использовать его для себя».

Если чувство одиночество устойчиво начинает напоминать о своем существовании – оно хочет донести до сознания что-то очень важное. Что случится, если начать бежать от него, пытаться вытеснить из сознания? Оно может дать кратковременную отсрочку, но после переживание лишь усугубится, и станет невыносимым. А если допустить на короткий миг, что одиночество не враг? Изменится его трактовка, а также отношение, можно будет не бояться его и не пытаться убежать, а разобраться, что оно несет в себе на самом деле, какой смысл стоит за этим.

Здесь происходит ситуация, аналогичная поведению человека, который не умеет плавать. Как только он начинает паниковать, колотить по воде, тратя при этом все свои силы, он начинает тонуть. Да, периодически такие движения позволяют ему на короткое время вновь подняться на поверхность, но за этим всё равно следует погружение. Что испытывает этот человек? Панику и страх.

Но и в этой ситуации есть два выхода.

Первый: он может продолжить паниковать, пытаться уйти любыми способами от погружения, беспорядочно и необдуманно избивая поверхность воды в надежде выбраться, но тем самым только приближая конец.

В чем заключается второй вариант? «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Погрузившись в очередной раз под воду, открыть глаза и приглядеться, понять, как устроено место, в которое он погружается: плотность воды, ее структуру, сопротивление. Понять, какова эта материя, какие движения и действия предпринять, что бы без паники и лишних движений подняться над поверхностью и плыть дальше. Уйдет паника, а при близком рассмотрении того, что находится под водой, появится возможность увидеть потрясающий по красоте мир.

Что же делает человек, опасаящийся одиночества? Оставшись наедине с собой, он пытается всеми способами заглушить собственный внутренний голос: включая телевизор, музыку, компьютер, ведя «пустые» переписки по интернету. И тем самым только усугубляет ощущение собственного одиночества.

А каково отношение к одиночеству великих людей - философов, полководцев? Они видели в нём ресурс для творчества и саморазвития. Ибо, «Менее всего мудрец одинок тогда, когда находится в одиночестве» (Джонатан Свифт).

Как поменять свой взгляд на одиночество?

«В одиночестве каждый видит в себе то,

что он есть на самом деле»

А.Шопенгауэр.

Вместо перечисления того, что отсутствует в нём (например, общение с другими людьми), спросите у себя, что в нём есть? Прежде всего - общение с собой, внутренний диалог. Когда как не в момент тишины проводить эту важную беседу с самим собой? В этом состоянии можно осознать, чего Вы на самом деле хотите от жизни, куда идти дальше, верно сформулировать цели, и понять какой из путей по их достижению будет самый верный.

Может быть потому, что люди не привыкли иметь дело со своим внутренним, духовным миром они не умеют распознавать свои потребности и уважать их?

Корень одиночества – в остановке самопознания и саморазвития. Чем один человек может заинтересовать в общении другого, если он сам для себя не является интересным? Что он может взять от общения, не зная своих собственных интересов, предпочтений, не зная себя? И если кому-то не интересен диалог с самим собой, то возникает вопрос – а будет ли этот человек интересен для других?

Познать себя – самое интересное, что может встать на пути познания мира. Ведь что есть мы для себя, как не целый мир? Так и начните же познание с этого мира. В первую очередь определить самое очевидное, затем останется еще много места для дальнейшего пополнения знаний о себе.

На пути работы над собой, а так же при общении с другими людьми (уже на новом уровне, с новой точки своего развития), не каждое общение будет способствовать насыщению этой потребности. Процесс общения подразумевает не только брать от других людей, но и давать взамен. Можно выделить формы общения, которые будут способствовать личностному росту. Это учёба, физическая культура и творческая деятельность. Воодушевление от занятия любимой деятельностью в сумме с творческим привнесением, рождает нечто новое, полезное для изучаемой области. Совместная деятельность учителя и ученика объединяет их. В процессе общения рождается нечто новое, полученное усилиями обоих людей, результат, который оставит след во времени, будет полезен не только в данный момент, но и, возможно, станет точкой отсчета для чего-то нового.

Как уже говорилось выше, одиночество присуще всем людям. Но есть те, кого оно не тревожит. Эти люди, нашедшие и имеющие свое представление о жизненном пути, любимом деле, призвании не воспринимают уединение как одиночество. Их жизненным топливом является вера в будущее, умение видеть в каждом прожитом дне то, чем стоит восхищаться, удивляться, открывать новое, которое будет способствовать собственному росту. Они просто не могут быть одиноки, они нашли свой путь, связанный со своей природой. И только благодаря умению говорить самому с собой, вести этот диалог, и появляется возможность познать себя.

«Большая душа никогда не бывает одинокой. Как бы судьба ни отнимала от нее друзей, она в конце концов всегда их себе создает» (Ромен Роллан).

ПРИТЧА.

Пришел однажды к мудрецу юноша и спросил его, как спастись от одиночества.

-Я избавлю тебя от этого чувства, но сначала ты должен пройти трехдневное испытание, - ответил мудрец.

Юноша согласился. В первый день мудрец плотно завязал юноше глаза, чтобы тот ничего не видел. Это было невыносимо тяжело, особенно когда юношу просили что-нибудь принести. На следующий день мудрец плотно закрыл уши юноши, чтобы тот ничего не слышал. Юноше показалось, что весь мир вокруг словно оглох. На третий день мудрец закрыл юношу в маленькой комнате без окон и

света на целый день. Юноша с трудом выдержал этот день.

Наконец, все испытания закончились, и юноша воскликнул:

-Как я рад, что все выдержал! Теперь вы поможете мне?

-Разве ты по-прежнему чувствуешь себя одиноким? – спросил мудрец.

-Откровенно говоря, нет. Мир так прекрасен. Я даже не догадывался, что вокруг такое множество звуков и красок.

-Пока человек может смотреть на солнце, луну и звезды и наслаждаться дарами земли и моря, он не одинок, - заметил мудрец.

- Но вдруг чувство одиночества опять вернется? – забеспокоился юноша.

-Тогда приходи снова, и я устрою тебе новое испытание, - улыбнулся мудрец.

Пиастро А.М.,

психолог ОДМПКиИП ФКУ ЦЭПП МЧС России