

Парадоксы одиначества

Одиначество — извечный рефрен жизни.
Оно не хуже и не лучше, чем многое другое.
О нем лишь чересчур много говорят.
Человек одинок всегда и никогда.

Эрих Мария Ремарк

Понятие «одиначество» таит в себе множество смыслов, противоречий и парадоксов. С одной стороны, каждый человек рождается и умирает в одиначку и, будучи взрослым, один несет ответственность за свою жизнь. Такое экзистенциальное одиначество сравнивают с одиначной камерой своего «Я», а человека называют «одиначким странником во Вселенной». С другой стороны, с момента появления на свет и до последнего своего вдоха человек, хочет он того или нет, окружен людьми, включен в бесконечное множество отношений и связей — родственников,

социальных, формальных, эмоциональных, то есть не одинок «по определению». Получается, что человек одновременно одинок и не одинок.

Экзистенциальное одиночество прекрасно описал русский философ И.А. Ильин: «На дитя человеческое, приходящее в этот мир, негласно возлагается тяжкое испытание. Никто ничего не говорит ему об этом; он должен сам пережить ситуацию, осмыслить и справиться с нею... Задача гласит: по своему основополагающему принципу существования ты, как все люди, одинок в мире, ты должен понять это одиночество, принять его, подружиться с ним и духовно преодолеть его; оно ведь останется с тобой до конца дней твоих, но твой характер обретет благодаря ему силу, достоинство и доброту»². С этим «врожденным» одиночеством невозможно бороться, от него нельзя убежать, но с ним можно научиться жить. Далеко не все люди осознают его, но те, кто не замечают или делают вид, что подобного одиночества не существует, пытаются спрятаться, рано или поздно вынуждены столкнуться с ним лицом к лицу.

Признавая существование экзистенциального одиночества — отдельности и отделенности человека от всех других людей, нельзя, повторим, отрицать тот факт, что никто не может считаться абсолютно одиноким: каждый человек является чьим-то ребенком, внуком, правнуком, соседом, одноклассником или коллегой. Даже отшельники, живущие в пустыне, имели отца и мать, возможно, братьев и сестер, учителей, друзей. Для христиан есть еще одна общность, к которой они принадлежат, — Церковь.

Единство Церкви — это ведь не какая-то установленная людьми традиция; Сам Христос хочет, чтобы верующие в Него были вместе. «Да будут все едино» (Ин. 17:21), — обратился Он к нам. Надо ли напоминать, что главное

² И.А. Ильин. Книга раздумий и тихих созерцаний. — М. : Альта-Принт, 2006. — С. 135.

церковное богослужение — Литургия — в переводе с греческого звучит как «общее дело», и именно на Литургии верующий стремится соединиться в таинствах Церкви с Христом и с братьями и сестрами во Христе.

Конечно, сейчас далеко не каждый церковный приход представляет собой общину братьев и сестер — и это понятно, если учесть планомерное и жестокое уничтожение Церкви в XX веке. Но такие общины, где люди знают друг друга, помогают друг другу, вместе занимаются христианским служением, считают себя ответственными за свой храм, все-таки есть, и можно надеяться, что со временем их будет больше.

Но даже если человек живет в десятках километров от ближайшего храма, а на богослужении в последний раз был много лет назад, это не исключает его из огромной семьи братьев и сестер во Христе. Один священник, который много лет переписывался с пожизненно заключенным, рассказывал, как тот, читая Библию, молясь в одиночной камере и размышляя о Боге, встретился с Ним. Внешне ничего не произошло, условия — те же, но с этого момента его жизнь абсолютно изменилась: совершилось радикальное покаяние, теперь он больше не один, а его письма свидетельствуют о глубоком духовном опыте и помогают другим людям.

И в конечном итоге, даже если человек окажется на необитаемом острове, он все равно не останется один — с ним всегда будет Бог, независимо от того, верит ли человек в Бога или не верит, знает о Нем что-нибудь или не знает.

Некоторые из связей могут не ощущаться, не осознаваться, не признаваться, но отменить их не в силах никто. Это данность нашего существования. По-другому не может быть. И когда человек, выросший в детском доме, говорит, что у него нет родителей, — это абсолютно понятно: он говорит это с болью и горечью. Родители у него есть, просто он их не знал, он с ними не знаком.

Но сказанные в порыве злости и отчаяния слова: «Он мне не отец! У меня нет с этим человеком ничего общего! Я его знать не хочу!» — искажают действительность и нарушают заповедь о почитании родителей. От боли и обиды, порой неосознаваемых, человек может отрицать очевидное — кровные узы и родство не зависят от чьего-то желания или поведения. И хотя родственники не всегда нам близки по духу и ценностям, тем не менее, как говорят в народе, «родная кровь — не водица». Но как же тогда, будучи включенным в такое количество разных отношений, человек умудряется, как «бедный Федотка», чувствовать себя одиноким, ненужным, покинутым? В нашей книге мы попытаемся найти ответ на этот непростой вопрос.

Есть еще один парадокс, на который необходимо обратить особое внимание: одинокий человек и человек, испытывающий чувство одиночества, — это не одно и то же. Существуют некоторые объективные критерии, по которым можно назвать кого-то одиноким: отдельное проживание, временное или продолжительное отсутствие родных и близких, различные социальные препятствия, мешающие общению (языковые, профессиональные и пр.), но все эти признаки совсем не означают, что человек страдает от того, что сейчас он одинок.

Интересно, что на переживание одиночества как недостатка общения в большей степени влияет представление об идеальных отношениях, чем реальное положение вещей. Идеал может быть связан с потребностью человека в общении, которая бывает как очень сильной, так и слабо выраженной. Если кто-то, кто нуждается в повышенном внимании или обладает открытым, общительным нравом, желанием щедро делиться собой с окружающими, в силу обстоятельств вынужден общаться с ограниченным кругом людей, он может испытывать одиночество и чувство невосребованности,

нереализованности. Тому же, кому вполне достаточно одного-двух близких, общение одновременно с пятью знакомыми может показаться обременительным.

В формировании идеального представления о количестве контактов большую роль также могут играть социальные стереотипы: «Друзей должно быть много; если их мало, значит, с тобой что-то не так» или прямо противоположный: «Хороших друзей много не бывает, если их много, значит, эти отношения не могут быть полноценными». Если кто-то сильно зависит от внешних установок, то, будучи человеком общительным, он может начать искусственно ограничивать круг своего общения, страдая от одиночества; а другой, имеющий слабую потребность в контактах с людьми, будет заставлять себя «дружить», чтобы не прослыть нелюдимым чудаком, вместо того чтобы наслаждаться уединением. В вопросах общения все-таки лучше ориентироваться на внутренние критерии, а не на чьи-то представления о «норме».

Как правило, мучительное, разрушающее чувство одиночества связано не столько с внешними условиями, сколько с внутренними проблемами. Например, довольно часто переживание одиночества возникает из-за субъективной невозможности почувствовать эмоциональную связь с кем-то другим — и это еще одна сторона одиночества. Часто это объясняют неумением общаться или «нелюдимым характером», но причины лежат намного глубже (о причинах утраты или искажения социальной эмоциональной привязанности мы поговорим чуть позже — см. главу «Одиночество и социальная эмоциональная привязанность»).

Может возникнуть резонное возражение: если человек обижен на весь мир, ненавидит людей, то он, как правило, одинок, то есть такое «неравнодушие» не может спасти от одиночества. Это не совсем так. Фактически он может быть одинок, но внутри он проживает

насыщенную эмоциональную жизнь, даже не вступая при этом в реальные отношения. Все выяснения и «разговоры по душам», поддерживающие иллюзию сохранения отношений, ведутся мысленно: человек без конца у себя в голове что-то доказывает обидчику, объясняет, иногда пытается его оправдать или сам оправдаться. Такие внутренние диалоги очень энергозатратны, они изматывают и эмоционально, и физически, хотя для физической усталости может и не быть никаких видимых причин. «Нет, ну как он мог?! Мне надо было ему сразу все рассказать. Он, наверное, догадался, что я думаю, что он считает по-другому, что он меня не так поймет, и поэтому промолчал», — разобраться в этих хитросплетениях догадок, предположений, интерпретаций никому не под силу. Несмотря на очевидную бесполезность подобных размышлений, одинокий человек, занимаясь бесконечным переливанием своих переживаний из пустого в порожнее, обеспечивает себе бурную «личную жизнь» без участия в ней реального другого человека. Такой вот самообман.

Каким бы странным ни казалось предпочтение подобной иллюзорной связи равнодушию, объяснение этому есть: равнодушие, игнорирование воспринимаются человеком как отрицание самого бытия личности — отношение как к «пустому месту», «ты для меня не существуешь». Эмоциональная же реакция любого полюса и градуса от любви до ненависти, пусть даже надуманная («односторонняя» вражда или безответная влюбленность), подтверждает существование личности: раз есть эмоциональная связь со мной, значит, есть и я. Поэтому люди, которые чувствуют и воспринимают себя только через отношения с другими, бессознательно соглашаются на самообман, разрушительную бесполезность и большую энергозатратность, не понимая, что чем больше они эту иллюзию культивируют, тем дальше они от реального общения.

В небольшой книге невозможно подробно разобрать все темы и ситуации, связанные с одиночеством, мы и не ставили перед собой такую задачу. Но поразмышлять вместе с читателем, исследовать некоторые причины этого явления, рассмотреть отдельные случаи столкновения с одиночеством и пути решения связанных с ним проблем нам показалось интересным. И еще очень хочется найти для себя ответ на поставленный Альбером Камю важный вопрос, «который следует разрешить „на практике“: можно ли быть счастливым и одиноким?»

Одиночество и базовые психологические потребности

Одиночество зависит не от отсутствия людей рядом, а от отсутствия любви в сердце.

Почему чувство одиночества не оставляет человека даже тогда, когда вокруг него шумит толпа или многолюдное веселое собрание? Почему человек испытывает парадоксальное чувство одиночества в любви, в браке, в близких отношениях? Ответить на эти вопросы непросто. В консультационной практике нередко приходится слышать: «Я чувствую внутри пустоту»; «Как будто у меня внутри вакуум»; «Холод внутри, лед»; «Ничего внутри себя, в душе, в сердце, не чувствую». Эти признания не звучат на первой и даже на второй сессии. Такие слова произносятся в доверительной обстановке, в тишине, в диалоге. Не сразу человек догадывается и опознает чувства пустоты

и холода. К этому печальному открытию ведет дорожка самоанализа или терапевтической работы. Эти тяжелые чувства трудны, болезненны, скрыты, вытеснены. Признание в них требует мужества; это — личностное открытие в своей душе, вызывающее удивление, недоумение, вопросы. Как это ни странно, но чаще всего собеседник психотерапевта свидетельствует, что чувствовал это давно. Многие живут с этим с детства. Что означают эти чувства, и к чему они приводят личность?

Гипотеза такова: чувство пустоты и холода означает утрату самооценности, то есть «ощущения ценности собственного бытия», как называет это психолог Ролло Мэй. Нередко к этому добавляется и симптом «отсутствия». Там, где должно было быть «Я» как средоточие жизненных сил и смыслов, ощущается НИЧТО или НЕЧТО непонятное, неизвестное, возможно, даже опасное. «Меня нет в моей жизни. Живу не я, а кто-то живет за меня. Моя жизнь как будто сдана в наем» — это свидетельства о разрыве «Я» с собственным бытием, разрыв личности и жизни. Рвется скрепа жизни, рвется душевная связь, вызывая острые страдания.

Результатом такого разрыва и является неизбывное чувство одиночества. Что бы ни происходило с человеком, сколько бы любви он ни получал, внутри у него зияет пустота, экзистенциальный разрыв или, как сейчас принято говорить, экзистенциальное расщепление личности. Такое чувство одиночества, которое связано с утратой ощущения безусловной ценности собственной жизни и личности, не исцелимо ни любовью, ни дружбой, ни принадлежностью к семье до тех пор, пока не восстановится связь со своим бытием, пока личность не вернется к самооценности — своей врожденной базовой психологической потребности.

Базовые психологические потребности изучаются психологами начиная со второй половины XX века. Опираясь на представления различных авторов о потребностях

и мотивах личности (А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Боулби, А. Лэнгле, Ф. Риман, К. Роджерс и др.), мы выделили следующие основные базовые потребности:

- потребность в самооценности (в ощущении и признании безусловной ценности своего бытия, собственной жизни, своей личности);
- потребность в сопричастности (в ощущении и признании своей принадлежности к чему-то большему – семье, роду, народу, культуре и пр.);
- потребность в самостоятельности (ощущение и признание своей отдельности и независимости);
- потребность в самореализации (возможность быть собой, проявлять себя);
- потребность в безопасности (имеется в виду психологическая безопасность, когда нет угрозы достоинству, целостности, свободе и пр.).

В младенчестве и раннем детстве удовлетворение этих потребностей обеспечивают малышу его родители или замещающие их взрослые, которые живут с ребенком. Он же, в свою очередь, получая заботу и уход, вырастает с чувством собственного достоинства, ощущением полноты и целостности, ценности собственной личности, самоуважением, чувством родства, защищенности и с желанием развиваться. Ребенок впитывает, запоминает, усваивает отношение взрослых к себе и учится у них, как надо относиться к самому себе, чтобы не испытывать дефицита в удовлетворении психологических потребностей.

Таким образом, задача взрослых – научить ребенка не только правилам гигиены или использованию различных предметов, но и умению замечать и удовлетворять свои эмоциональные, психологические нужды: в поддержке, поощрении, утешении, благодарности, уважении, признании, принятии, понимании. Получая все необходимое для своего развития, человек, став взрослым, сможет точно так же относиться и к окружающим – он будет

обладать достаточными внутренними ресурсами, чтобы щедро делиться ими.

Важное замечание: конечно, от детско-родительских отношений многое зависит, и в раннем возрасте, безусловно, закладываются основы личности, но развитие не ограничивается детством, ведь личность чувствительна к тому, что касается ее базовых потребностей, на протяжении всей жизни. Поэтому если базовые потребности человека не были удовлетворены в раннем возрасте, то в этом нет никакой обреченности. Вырастая, получая все больше свободы, самостоятельности и ответственности, человек, обнаруживший в какой-то момент дефицит самоуважения или чувство собственной неполноценности (или какой-либо еще «симптом» неудовлетворения базовых психологических потребностей), может сам научиться заботиться о себе — это возможно! Но если он не осознает (или не знает) своих психологических потребностей, если не научился заботиться об их удовлетворении самостоятельно, то, скорее всего, его отношения с собой и с другими людьми будут искажены, и мук одиночества ему вряд ли удастся избежать.

Нужно понимать, что готовность к встрече с другим, к диалогу — это следствие самооценности, ведь только имея в опыте переживание ценности собственного «Я», человек способен ценить и уважать «Я» другого, а также оставаться собой в любых отношениях, считает австрийский профессор А. Лэнгле³.

Что же необходимо, чтобы потребность в ощущении ценности личности у ребенка была удовлетворена? Не так уж и много: ребенок должен быть желанным и любимым, о нем должны заботиться, смотреть на него с нежностью,

³ А. Лэнгле. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей : Пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. — М. : Генезис, 2006.

уделять ему время и внимание, признавать и уважать в нем личность, принимать его таким, какой есть. Он должен слышать от близких: «Я тебя люблю. Ты мне нравишься. Я рада, что ты есть. Я тебя вижу/слышу/понимаю. Я рядом и тебе всегда помогу, ты можешь на меня рассчитывать». Казалось бы, что тут особенного? Большинство мам и пап так и делают, а дети почему-то вырастают с комплексом неполноценности. Но это только на первый взгляд кажется, что родители всё делают на пользу ребенку. Многие не замечают, что за правильной формой (словами, поступками) стоит неправильное содержание (мотив, отношение). Например, многие люди с гордостью рассказывают: «Родители меня так хотели, так ждали!» Но если уточнить, почему они так хотели, может выявиться масса вариантов мотивации: мама с папой были на грани развода и надеялись, что ребенок спасет их брак; папа изменил маме, и она думала, что ребенок его вернет и удержит в семье; у всех маминых подруг уже были дети, а у нее еще нет, да и возраст был «критический» — за тридцать перевалило; папа очень любил своих родителей, а они очень ждали внука — наследника рода (обязательно мальчика); мама ненавидела свою работу, не знала, в чем себя реализовать, и считала, что материнство наполнит ее жизнь смыслом; подошла очередь на квартиру, родителям хотелось «двушку», нужна была справка о беременности; папа часто уезжал в командировки, а маме нечем было скрасить свое одиночество... Ни в одном из этих примеров не ждали ребенка-личность, а хотели ребенка — средство удовлетворения своих или чужих желаний и ожиданий.

Подобные мотивы перечеркивают ценность личности. Особенно если после рождения, когда ребенок свою «миссию выполнил», родители больше его так «не хотят»: у жены теперь есть аргумент для удержания мужа; мама может чувствовать себя рядом с подругами полноценной женщиной; папины родители, получив наследника,

могут «спокойно умереть»; мама может считать свою жизнь прожитой не зря; квартиру дали отличную; мама стала меньше скучать, когда папа в отъезде, — все довольны. А ребенок? Его можно сдать в ясли, бабушке или поручить хорошей няне, чтобы он не слишком мешал родителям дальше строить свою жизнь. Они ведь не были готовы стать Родителями — принять на себя ответственность за создание полноценных условий для развития личности ребенка, они лишь стремились исполнить свою мечту. Мечта сбылась, нужно двигаться вперед, к новым целям.

Может ли ребенок, которого родили «для того чтобы...», почувствовать безусловную ценность собственной личности, если он как личность никому не нужен и не интересен? Вряд ли. А если он еще при этом постоянно слышит: «Уйди, не до тебя сейчас, не лезь, отстань, как ты меня утомил, не раздражай меня, ты что, не видишь, что у меня важное дело...» — то ему начинает казаться, что он лишний на этом празднике жизни, он мешает своим любимым близким, он для них НЕ важный. В этот момент он чувствует себя не только ненужным, но и безумно одиноким.

Надо отметить, что в приведенных примерах у ребенка, помимо потребности в самооценности, не удовлетворяется еще одна важная базовая потребность — в принадлежности или сопричастности, потребность любить и быть любимым. Личности необходимо чувствовать себя частью чего-то большего — семьи, рода, народа. Изолированность, оторванность, отделенность или отдельность — слов много, но суть одна: «я здесь лишний», «Я» как личность. В роли сына/дочери, наследника, внука ребенок, конечно, нужен. Его успехами гордятся, его силы и способности используются на благо семьи, при необходимости его «включают», когда надобность отпадает — «выключают». В таких условиях и личностью-то себя сложно почувствовать, а уж ценной личностью — тем более.