Автор: Lightbreaker
14.03.2009 16:39 -

Проблема одиночества

Именно ощущает — это чувство совершенно не обязательно отражает реальную ситуацию, — но от этого чувство одиночества не делается легче, и попытки убедить клиента в очевидной «ошибочности» этого ощущения редко приводят к успеху. Укрыться от этого тягостного чувства люди пробуют в веселой, шумной «светской» жизни, которая раньше или позже утомляет и надоедает. Другие надеются, что от пустоты и тоски одиночества спасет создание семьи, чувство любви к своим близким. Тем не менее, оказывается, что даже всепоглощающая любовь спасает лишь временно. Психоанализу это обстоятельство известно давно: «Поверхностный характер отношений внушает многим иллюзорную надежду, что глубину и силу чувств они могут найти в любви. Но любовь к себе и любовь к другому нераздельны; для любой культуры любовные отношения есть лишь более сильное проявление связей и отношений, превалирующих в этой культуре. Так что не стоит питать иллюзию, будто от одиночества, к которому человек приговорен этим рыночным типом ориентации, можно вылечиться любовью» — писал Эрих Фромм1.

Безжалостный диагноз признанного классика психоанализа — а равно и, казалось бы, полное несоответствие этого диагноза традиционным представлениям, да и жизненному опыту множества «нормальных людей» — заставляет задуматься, что же такое «одиночество», действительно ли это — наш неизбежный удел и если да, то насколько этот удел «роковой». Все-таки, что бы ни говорили поэты-романтики или философы-экзистенциалисты, психологу (даже если он придерживается экзистенциалистской ориентации) трудно считать «роковым» нечто «заданное от природы» — «роковая норма» для него скорее нонсенс. А стоит задуматься или хотя бы внимательнее посмотреть в книжки классиков, — и сразу понимаешь: два разных человека, жалующихся на одиночество, очень часто жалуются на совсем разные вещи. Человек может чувствовать чужим самого себя, «других» (эти «другие» тоже бывают разные — родные и близкие, приятели и коллеги, общество, в котором живет), и, наконец, мир как таковой. Только вот разобраться, в чем именно состоит твое одиночество, бывает трудно. И не только самому человеку, но и психологу-консультанту.

Известный психолог экзистенциального направления И. Ялом предлагает разделить изоляцию, с которой психологу приходится иметь дело, на три типа: межличностная, внутриличностная и экзистенциальная. «Межличностная изоляция, обычно переживаемая как одиночество, — это изоляция от других индивидуумов... Внутриличностная изоляция — это процесс, посредством которого человек отделяет друг от друга части самого себя... В современной психотерапии понятие "изоляции" используется не только по отношению к формальным защитным

механизмам, но и при случайном упоминании любой формы фрагментации "я". Таким образом, внутриличностная изоляция имеет место тогда, когда человек душит собственные чувства или стремления, принимает "нужно" и "следует" за собственные желания, не доверяет собственным суждениям или сам от себя блокирует собственный потенциал»2. В то же время сам Ялом наибольшее внимание уделяет экзистенциальной изоляции, которая «сохраняется при самом удовлетворительном общении с другими индивидами, при великолепном знании себя и интегрированности. Экзистенциальная изоляция связана с пропастью между собой и другими, через которую нет мостов. Она также обозначает еще более фундаментальную изоляцию — отделенность между индивидом и миром»3. Для консультанта проблема здесь в том, что «типы изоляции субъективно похожи, то есть они могут восприниматься одинаково и маскироваться друг под друга. Часто терапевты путают их и лечат пациента не от того типа изоляции»4.

Встречается и другая классификация одиночества. Одиночество, вызванное социальной изоляцией — отсутствием доступного круга общения, людей, способных удовлетворить потребность в общении как таковом, в межличностных контактах, не обязательно глубоких и близких (именно результат этой изоляции люди в основном и склонны называть одиночеством). Такого рода «голод» можно утолить или, по крайней мере, смягчить, просто выйдя на улицу и побыв среди людей. Одиночество, вызванное эмоциональной изоляцией, которое наступает вследствие отсутствия привязанности к конкретному человеку, либо тогда, когда человек отделяет свои эмоции от воспоминаний о событии и становится неспособным к близким отношениям с другими людьми. Экзистенциальное одиночество, о котором говорилось выше, — чувство, которое возникает у человека, когда он сталкивается один на один с Бытием — смертью, отчаянием, необходимостью принять судьбоносное решение. Если объединить обе классификации, то социальная и эмоциональная изоляция окажутся подвидами, или уровнями, изоляции межличностной.

Далее идет внутриличностная изоляция — широко используемая парадигма современной психопатологии и психотерапии: преодоление ее, стремление достичь целостности провозглашается в качестве цели многими психотерапевтическими направлениями. Экзистенциальная изоляция вызвана непреодолимым разрывом между «Я» и Другими, разрывом, который существует даже при очень глубоких и доверительных межличностных отношениях. При этом она воспринимается уже как разрыв не просто с «товарищами по биологическому виду», но и с Бытием как таковым. «Человек отделен не только от других людей, но, по мере того, как он создает свой собственный мир, он отделяется также и от этого мира»5 — пишет И. Ялом. В эту долину одиночества ведут много путей. Один из них — столкновение со смертью. Никто не может умереть вместе с кем-то или вместо кого-то. Хайдеггер утверждает, что «хотя человек может пойти на смерть за другого, подобное "умирание за" никак не означает, что другого хотя бы в малейшей степени избавили от его смерти. Никто не может забрать смерть у другого»6. Нас могут окружать друзья, соратники, единомышленники, которые могут умереть за то же дело, одновременно с нами (подобно участникам древних обычаев, когда совместно с умершим хоронили его жен и слуг), однако переживание собственного умирания — самое одинокое человеческое

переживание на глубинном, фундаментальном уровне.

Перед фундаментальными проблемами бытия — проблемой смерти, свободы, жизненного выбора и прочими экзистенциальными проблемами — человек одинок изначально, так как никто не может принять решение за него, когда необходимо сделать выбор, и никто не может за него пережить боль, страдание, страх смерти, неуверенность перед будущим, тоску и отчаяние. Проблема экзистенциальной изоляции, в отличие от изоляции межличностной, неразрешима в принципе — человек действительно одинок перед лицом собственного экзистенциального существования, и здесь задача терапевта помочь своему клиенту не разрешить проблему, а психологически справляться с ней. Не справиться, а именно справляться — единовременного решения здесь не может быть в принципе. Что может консультант — это развенчать ее иллюзорные решения. Средствами бегства от страха перед экзистенциальным вакуумом бывают как чрезмерное увлечение работой (наиболее социально одобряемая «попытка к бегству»), так и злоупотребление алкоголем, наркотиками, болезненное переедание — своего рода «пищевая наркомания», или «шопотерапия» (от английского shopping — делать покупки) — почти столь же болезненная одержимость хождением по магазинам и приобретением разных не очень нужных вещей... Довольно распространенная и многократно поэтизировавшаяся попытка избежать экзистенциальной изоляции — размывание границ собственной личности, растворение в другом. Любовные и дружеские отношения, порожденные тревогой и глубинным страхом одиночества, вначале бывают весьма интенсивными: ведь другой превращается в смысл существования. Страх экзистенциальной изоляции часто остается движущей силой многих межличностных отношений и на более поздних этапах: им можно объяснить многие случаи упорного сохранения взаимоотношений тяжелых, не приносящих ни радости, ни удовлетворения: каковы бы они ни были, они спасают от глубинной тревоги и страха. Однако если партнер так и остается лишь средством борьбы с одиночеством и страхами, отношения чаще всего распадаются.

Но если реального разрешения у проблемы экзистенциального одиночества нет, а иллюзорные решения дают лишь временное облегчение, — то что же психолог-консультант может предложить своему клиенту? Поневоле вспомнишь замечание одного из участников дискуссии об отмене телесных наказаний в конце теперь уже позапрошлого века: «Безусловно, господа, пороть мужика гнусно. Но что мы можем предложить ему взамен?»

Оказывается, есть что предложить. Да, бегство от экзистенциального одиночества в «другого» обычно оборачивается эмоциональным и жизненным тупиком. Но, с другой стороны, именно встреча с одиночеством в конечном счете делает возможной для человека глубокую и осмысленную включенность в другого: человек «должен отъединить себя от другого, чтобы пережить изоляцию; человек должен быть сам по себе, чтобы испытать одиночество»7. И эта амбивалентность отличает не только одиночество экзистенциальное, в котором психология едва ли не смыкается с онтологией. Эмоциональное одиночество — очевидный признак неудовлетворенной потребности в общении, одной из основных психологических потребностей человека. Но это же чувство одновременно и признак высокой избирательности в общении. Ведь оно

возникает именно тогда, когда не просто не с кем поговорить или провести время, а когда нет духовной близости с партнером. И осознание этого может оказаться источником важной психологической поддержки для страдающего от нее человека. С другой стороны, любой, даже самый общительный человек время от времени ищет уединения, — возможность уединиться всегда считалась одной из самых завидных. И об этом консультант тоже напоминает страдающему от одиночества — точнее, от чувства одиночества — клиенту.

Отношение к уединению у большинства из нас всегда двойственное: с одной стороны, оно — символ независимости и автономии, с другой — символ социального неуспеха. Совместное проживание с кем-либо тоже вызывает неоднозначные чувства: с одной стороны, такая жизнь ассоциируется с психологическим комфортом, любовью и одобрением, а с другой — с чувством зависимости и «тяжким бременем». То, как человек относится к своему одиночеству, может служить хорошим показателем его потребности в зависимости. Замечено, например, что «люди-одиночки» — убежденные холостяки или старые девы, а также те, кто по обстоятельствам жизни часто переезжает с места на место (и потому время от времени оказывается в полном, пусть и временном, одиночестве — пока не обживется и не обзаведется знакомыми и друзьями), ближе к старости, когда круг общения неизбежно сужается, и наступает отчуждение даже от близких, оказываются в современном индустриальном обществе более «закаленными». Эти люди еще в более молодом возрасте прошли хорошую школу и подготовились к изменениям в образе жизни. Возвращаясь же к личностной стороне этой проблемы, следует сказать, что психологическая привлекательность человека независимо от возраста может возрастать, а может убывать. Это уже зависит от самого человека, его личных усилий, глубины и полноты его душевной жизни, навыков гуманистического общения с другими людьми. В целом приходится признать грустную закономерность: с возрастом «рыночная ценность» личности постепенно убывает. И вот тогда уже важнейшим фактором становится не то, чего человек достиг в социальном плане (успехи, должности, награды, знания и т.п.), а то, чем он является именно как человек, как личность, насколько он привлекателен как партнер по общению для тех, кто находится рядом с ним и зачастую имеет совершенно несхожие с ним жизненные установки, принципы, ценности. В связи с этим можно сказать, что «готовиться» к старости надо начинать задолго до того, как она наступит, повышая свою психологическую привлекательность. Возможно, это единственный способ справиться с сопровождающую старость горечью. В современном индустриальном обществе существует весьма привлекательный образ «вечной молодости», молодежного образа жизни, который в общественном и в индивидуальном сознании представляется как единственный полный смысла и радости бытия. С уходом же молодости (а это неизбежно, несмотря на неправдоподобно длительную юность большинства наших «звезд», которые тем самым тоже вносят свой немалый вклад в представления о хорошей, «настоящей» жизни) человек либо смиряется с унылой серостью будней и снижает свои личные стандарты социальных взаимоотношений, либо из последних сил цепляется за тот образ жизни, который когда-то в молодости доставлял максимальное удовлетворение. В традиционных обществах у каждых возрастных групп были свои права, свои обязанности, и человек жил, подчиняясь этим законам так же, как животное подчиняется законам природы, последовательно проходя свой жизненный путь этап за

этапом. Ситуация же, в которой находится современный человек, такова, что старые нормы поведения, так или иначе дававшие ответ на вопрос, как жить, что есть добро, а что зло, каким человеку надлежит быть, как ему общаться с себе подобными, дававшие готовые схемы, в которые человек мог в большинстве случаев вписаться, уже не «срабатывают»... Сегодня человеку предстоит найти новый смысл, новые ценности и новые идеалы, и требуется немалая работа духа, чтобы созидать на руинах, не утрачивая в то же время человеческого лица. Нельзя забывать, что даже в пору социальных кризисов и потрясений человек не перестает стремиться быть счастливым, любимым, понятым и принятым другими людьми, а для этого необходимо сохранить способность самому понимать и любить других людей. Однако необходимо помнить и то, что близость, сопровождаемая искренностью, предельной открытостью, это и своего рода риск: чем меньше дистанция между тобой и другим, тем больше риск «потерять себя» или получить моральную травму от неосторожного прикосновения другого к своему внутреннему миру. Люди, более эмоционально отзывчивые, являются одновременно и более ранимыми, так как у них потребность в близких, интимных контактах выше, и поэтому отсутствие таких контактов или их разрушение они воспринимают более болезненно. Так что одной из психологических причин одиночества может быть и повышенная чувствительность и, как следствие — боязнь близости, непонимания. Само осознание этого также может оказаться важным источником психологической поддержки для того, кто страдает именно от такого рода одиночества. Вообще интраверсия традиционно ассоциируется как с застенчивостью и другими коммуникативными трудностями, так и с более тонкой душевной организацией. Это мнение никогда не подвергалось экспериментальной проверке, но его разделяли и разделяют многие поэты и философы, сами, кстати, часто испытывавшие острое чувство одиночества. И хотя одиночество доставляло им страдания, оно зачастую осознавалось и как признак собственной уникальности, избранности, непохожести на других. И в этом качестве служило источником психологической и даже нравственной поддержки («Самый сильный человек в мире — это тот, кто больше всех одинок» — говорит в финале пьесы ибсеновский доктор Штокман, потеряв едва ли не все и всех). Герман Гессе пишет об уникальной способности к «тому предельному одиночеству, которое разрежает, которое превращает в ледяной эфир космоса всякую мещанскую атмосферу вокруг того, кто страдает и становится человеком»8.

Одиночество — необходимый компонент не только для осмысления жизни, но и для творчества. Так что полностью преодолеть одиночество невозможно, да это, наверно, и не нужно: с одной стороны, одиночество до определенной степени необходимо личности для роста, развития творческих сил, самостоятельности; с другой стороны, когда заходит речь об экзистенциальным одиночестве, необходимо учиться его принимать как необходимую часть нашего бытия. Каждый из нас одинок в существовании. Близость, которая считается лекарством от одиночества, на самом деле рассеивает лишь страх одиночества, но не саму экзистенциальную суть одиночества. Никакие отношения не могут навсегда уничтожить изоляцию. И требовать этого — значит рисковать самой близостью. Однако можно разделить одиночество с другим таким образом, что любовь компенсирует боль и ужас изоляции. Психолог может помочь человеку понять природу одиночества, возможности и невозможности преодоления его, «приручить» свое одиночество, сделав его более конструктивным и менее разрушительным. И это не так

уж мало.