

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Статья посвящена анализу проблемы одиночества в современной социальной реальности. Одиночество рассматривается в результате самоотчуждения, вызванного особенностями современной культуры, такими как глобализация коммуникаций и дефицит близких отношений.

Ключевые слова: одиночество, экзистенциальное одиночество, социальное одиночество, личность, отношения, самоотчуждение.

M.E. Serebryakova, Samara University

EXPERIENCING LONELINESS IN THE ERA OF GLOBAL COMMUNICATION

The article is devoted to the analysis of the problem of loneliness in modern social reality. Loneliness is seen as the result of self-alienation caused by the peculiarities of modern culture, such as the globalization of communications and the lack of close relationships.

Keywords: loneliness, existential loneliness, social loneliness, personality, relationships, self-alienation.

Проблема переживания одиночества в современном мире становится все более актуальной как в научных исследованиях, так и в психотерапевтической практике. В рамках отечественной и зарубежной психологической, философской и социологической науки существует устойчивая тенденция к расширению и углублению изучения различных аспектов одиночества [1].

В самом общем виде одиночество можно определить как переживание себя как невовлеченного в связи с другими людьми [2]. При этом переживать одиночество можно как в изоляции, так и в обществе людей, порой очень многочисленном, но без ощущения психологической связи с ними. Одиночество может быть как выбранным, так и вынужденным. В последнем случае переживание одиночества, как правило, окрашено наиболее негативными эмоциями.

В научных исследованиях одиночество рассматривается в двух аспектах. Наиболее часто данное состояние трактуют в негативном ключе, как состояние дефицита социальных контактов, приносящее страдание, как источник психопатологических проявлений, как то, с чем нужно бороться. Чувство одиночества является обязательным симптомом невроза, не всегда осознаваемым, но всегда имеющим тяжелые последствия [2, с. 102]. Дж. Франчесетти говорит о том, что невозможность установления контакта с Другим, отсутствие чувства принадлежности лежат в основе формирования наиболее распространенных в современном мире психических расстройств: депрессии и панических атак [3, с. 112; 4, с. 82].

С другой стороны, ряд авторов (В.Е. Каган, Д.А. Леонтьев, И. Ялом и др.) рассматривают переживание одиночества как неперемное условие развития личности, как позитивный ресурс, который нужно культивировать. Одиночество как возможность диалога с собой представляет собой условие переработки жизненного опыта, без которой даже экстремальные переживания не приводят к личностным изменениям. Для обеспечения такой возможности необходим, по всей видимости, достаточный уровень сепарации от симбиотических связей, наличие «внутренней точки опоры», позволяющей становиться один на один с миром и происходящими в нем событиями.

Очевидно, можно говорить о двух разновидностях одиночества: экзистенциальном одиночестве (как данности существования, необходимой для формирования личности человека) и о межличностном одиночестве (как о переживании отчуждения, вызывающем тревогу и мешающем проявлению интенциональности) [2].

По всей видимости, бегство от экзистенциального одиночества, от диалога с собой, от самопознания связано с переживанием тревоги, страха или скуки наедине с собой, и приводит к самоотчуждению, порождающему, в свою очередь, ощущение бессмысленности жизни и переживание межличностного одиночества.

Многие авторы говорят о том, что актуализация проблемы переживания одиночества в современном обществе напрямую связана со спецификой состояния социальной реальности [3, 4, 5]. Отличительной чертой информационного мира являются две тенденции: глобализация коммуникаций и дефицит защищающих, заботливых отношений [4, с. 21]. Эти общественные тенденции приводят к значительным изменениям внутреннего мира человека, для которого одиночество становится привычным и неизменным спутником жизни.

С одной стороны, развитие информационных технологий предлагает нам огромное количество возможностей: мы можем купить все, что угодно, найти любую информацию обо всем на свете, познакомиться с людьми, живущими на другом континенте. Это изобилие дает ощущение бесконечности возможностей, безграничности мира и себя в нем. Человек, погруженный в мир информационных коммуникаций, практически никогда не остается один, он всегда с Другими.

С другой стороны, включенность в виртуальные отношения чаще всего не предполагает сопричастности, интимности, длительности и стабильности этих контактов. М. Спаньоло Лобб говорит о том, что современное общество пронизано отношенческой пустотой, в которую мы все погружены и которая препятствует формированию устойчивого сэлф [4, с. 27].

Мучительное переживание одиночества становится следствием несовпадения, несоизмеримости внутреннего Я и внешней проявленности Я для Другого [5, с. 42].

Личность формируется в отношениях. Другой – зеркало, необходимое для формирования сэлф [4, с. 23]. Для формирования самоинтереса нужен опыт, в котором кто-то искренне интересовался тобой. Для появления желания узнавать себя, нужен опыт узнавания тебя другим человеком. При этом в современном обществе, выросшем с идеей о том, что машины нужны для решения всех человеческих проблем и стремящемся избегать эмоций и человеческих переживаний, погруженном в тревогу относительно своего несовершенства, уверенное бытие-с-другим оказывается крайне проблематичным. Отношения часто носят внешний характер дружбы, любви, за которым скрывается отчуждение и недоверие. Отсутствие сопричастности, события даже в отношениях с самыми близкими людьми, порождает тревогу. Эта тревога невыносима и должна быть устранена. Один из способов справиться с тревогой – остаться в ней, осознать и прожить ее до конца. Это та ситуация, в которой человек испытывает экзистенциальное одиночество, переживание своей принципиальной отличности и непонятности для Другого. Для осмысления происходящего, для поиска смысла необходима пауза в потоке информации и событий. Необходимо выйти из потока, остаться в одиночестве, оказаться в метапозиции, чтобы увидеть как бы со стороны себя, свои действия, свою жизнь, чтобы принять решение о необходимости изменений. Но этот путь требует времени и решимости остаться один на один с мучительными вопросами. Кроме того, современный человек часто не может позволить себе выпасть из потока событий. Страх пропустить что-то важное и желание объять

необъятное не позволяют глубоко погружаться в размышления. Не сумев обратиться ни к себе, ни к Другому, способному увидеть меня в момент моего отчаяния, человек обращается к тому, кто присутствует всегда – Google. Вместо переживания скуки от пустоты жизни, люди отвлекают себя просмотром веселых видео и картинок. Вместо переживания горя от расставания с любимым человеком компульсивно ищут новую информацию о нем в соцсетях, оставаясь в иллюзии хотя и болезненных, но все еще отношений. Сталкиваясь с хаосом собственных эмоций и переживаний, поглощают огромное количество информации, отвлекают себя виртуальным общением, употребляют психоактивные вещества, стремясь таким образом еще больше снизить свою чувствительность.

М. Спаньоло Лобб говорит о том, что поколение современных молодых людей может летать, но не имеет корней. Безграничность устремлений и возможностей сочетается в современном человеке с отсутствием укорененности в собственном теле и в близких отношениях, что смещает точку опоры изнутри во вне, делая его еще более зависимым от Других и, в то же время, заставляя его чувствовать все большую опасность, исходящую от них.

Исходя из приведенных в статье тенденций, характерных для современного общества, первостепенными целями психотерапии людей, страдающих от одиночества, становится не помощь в поиске социальных контактов, которых, как правило, и так в избытке, а остановка в бесконечном беге, обращение к себе, исследование себя в со-присутствии Другого. Тревога исчезает, только когда Я становится частью чего-то большего (в любви, в искусстве), когда появляется Ты, и через это отношение тревога уходит. Мучительное одиночество отступает, когда мы вкладываем себя в мир и мир становится пронизан нами.

Список литературы:

1. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. Том 12. № 3. С.27–35.
2. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. №2 (19). С.101-108.
3. Франчесетти Дж. Панические атаки (Гештальт-терапия в единстве клинических и социальных контекстов). М., 2015. 264 с.

4. Отсутствие – это мост между нами: депрессивный опыт в перспективе гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019. 396 с.

5. Корнющенко-Ермолаева Н.С. Одиночество и формы отчуждения человека в современном мире // Вестник Томского государственного университета. 2010. №332. С. 40-43.