

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

© 2019 С.А. ИШАНОВ, Е.Н. ОСИН

НАЕДИНЕ С СОБОЙ: УЕДИНЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО



Ишанов Сергей Александрович — аспирант международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.
Электронная почта: sercus@mail.ru



Осин Евгений Николаевич — кандидат психологических наук, заместитель заведующего международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.
Электронная почта: evgeny.n.osin@gmail.com

Статья подготовлена в результате исследования, проведенного в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) и в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5–100».

Аннотация. Рассматривается соотношение понятий «уединение» и «одиночество» в религиозном, философском и психологическом контекстах. Авторы сосредотачиваются на теоретическом анализе уединения как самостоятельного феномена. В религиозных традициях уединение создает условия для размышлений в тишине, медитации, молитвы, обращения к совести, помогает приблизиться к Богу, достичь мудрости и обрести способность к состраданию. Однако в уединении человек может также переживать одиночество, уныние, пребывать под влиянием самообмана, а при длительном отсутствии общения с людьми — дойти до безумия. В философской и психологической литературе термины «уединение» и «одиночество» не имеют однозначных определений, более того — отмечается небрежность в их употреблении. Вместе с тем в истории мысли возможно дифференцировать одиночество и уединение как разные феномены. Анализ понятий в основных психологических подходах (психоаналитический, гуманистический, когнитивно-поведенческий, экзистенциальный) позволяет отстоять право уединения на независимый от одиночества статус. Как в культурно-исторической, так и в онтогенетической перспективе виден вектор дифференциации рассматриваемых понятий: зрелая личность в уединении не страдает от одиночества; личностное развитие связано с принятием уединения и раскрытием его творческого потенциала. Уединение — это ситуация аутокоммуникации, которая открыта позитивным и негативным переживаниям, связана с развитием рефлексии «Я», а также содержит потенциал для осознания и трансформации внутренних отношений личности с миром. Одиночество — это негативное переживание, при котором аутокоммуникация либо отсутствует, либо препятствует реализации человеком желаемого стремления к своему «Я», другим людям или к миру.

Ключевые слова: уединение, одиночество, личностное развитие, междисциплинарные исследования.

Ссылка для цитирования: Ишанов С.А., Осин Е.Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек. 2019. Т. 30, № 3. С. 164–183. DOI: 10.31857/S023620070005386-1

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

...Поиск «действительного» значения терминов, означающих разные формы уединения, может показаться бесполезным. Полагаю, однако, что это не так: уединение имеет стыки и, думаю, мой нож способен обнаружить их¹.

П. Кох

Уединение и одиночество — одна из вечных тем, тот опыт, с которым приходится иметь дело каждому человеку. Религия, философия и психология накопили огромный пласт знаний, связанных с уединенной стороной жизни человека. Однако

¹ Цитата (в русском переводе) из книги П. Коха «Одиночество: философская встреча» [см.: 34, р. 30]

Религиозный аспект уединения

Основоположники великих религий — Иисус, Будда, Мухаммед, Моисей, Лао-цзы, Чжуан-цзы — проводили долгое время в уединении и по возвращении из него приносили свои открытия. Просветление Будды стало кульминацией медитаций под деревом Бодхи на берегу реки Ниранджана. Сорок дней в пустыне провел Иисус, подвергаясь искушению дьявола, а потом провозгласил свое послание покаяния и спасения. Мухаммед каждый год в последние десять дней месяца Рамадан удалялся в пещеру Хира. Однако все приведенные примеры описывают уединение как временную ситуацию.

В иудеохристианской традиции нет единой точки зрения на смысл и ценность уединения, но есть понимание его преимуществ и опасностей, в том числе связанных с одиночеством [там же, р. 557]. Иисус вел кипучую общественную жизнь, но в решающие, критические моменты (искушение в пустыне, преображение, бдение в Гефсимании) уединялся для молитвы. Уединение не рассматривается в христианстве как образ жизни или обязательное требование. Тем не менее некоторые пассажи в христианских писаниях рекомендуют уединение для определенных целей, например для молитвы без лицемерия (Мф. 6:6). Только в конце III века в Египте и Сирии возникает феномен отшельничества: уединение становится обязательным духовным путем для некоторых христиан как протест против соблазнов и поверхностной жизни в обществе. Для отшельников (например, Антония Великого Египетского с его героической жизнью в пустыне) уединение — попытка преодолеть собственные потребности, чтобы лучше слышать голос Бога. Идеал отшельника, «отдаленный от всех и единый ко всем» (Эвагрий Понтийский), предполагал не-

обходимость внутренней безмятежности, отрешенности для медитации и встречи с Богом, культивирования внутреннего мира. Это особенно подчеркивалось в восточных православных церквях. Так, одной из мистических практик православных монахов, напрямую связанных с уединением, является исихазм — строгая, рефлексивная традиция аскетизма, в которой посредством непрестанной безмолвной молитвы достигается созерцание Божественного света [26, с. 109, 160]. С развитием христианства опыт уединения для размышлений в тишине, медитации и молитвы становится возможным и желательным.

Однако уединение может быть и не благим занятием: уныние, рассматриваемое как грех, чаще возникает, именно когда человек один. Экклезиаст предупреждает: «...ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться?» (Ветхий Завет, кн. Экклезиаста, гл. 4). В Танахе (еврейское Священное Писание) долгосрочная изоляция от других людей рассматривается с жалостью и ужасом и выступает мерой наказания для тех, кто не соблюдает правила. Уединение не считается желаемым состоянием несмотря на то, что страдание от потери компании способно помочь приблизиться к Богу.

У отцов-пустынников можно найти как суровые высказывания о социуме, оправдывающие полный уход от него, так и признание важности человеческого общения для духовной жизни. Так, богослов Василий Кесарийский был откровенным противником христиан, выбирающих уединение. Он утверждал, что другие люди защищают христианина от гордости и самообмана, указывая на ошибки. Христианская жизнь обязательно требует общения и служения ближнему, возможностей для практики закона любви, и даже отцы-пустынники обнаруживали необходимость друг в друге для практических целей и религиозного руководства. В большинстве монашеских традиций нормой признается общинное существование. Возможность стать отшельником сохраняется, но требует многих лет предварительного обучения групповой дисциплине. Например, это описывается в уставе святого Бенедикта или в иерархии степеней монашества в православии, вершиной которой является Великая схима (схимничество) — полное отчуждение от мира и соединение с Христом. Протестантизм выражает презрение к длительным периодам уединения как духовной практике, связанной с монашеством, но время наедине с самим собой может быть полезным, если оно используется для чтения Библии, молитвы, обращения к совести, индивидуального «диалога» с Богом [20, с. 11].

Противоречивое отношение к уединению можно встретить и в других религиозных учениях [28, р. 558, 564]. В индуизме уединение — форма аскетического отрешения и важный этап духов-

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

Сложное переплетение одиночества и уединения, а также сущностное в феномене уединения видим в ряде религиозных примеров. Так, Блаженный Августин ищет уединения как убежища от искушений и находит его в укромных частях своего сердца, где обитает истинная мудрость. «Исповедь» Августина представляет собой опыт общения с самим собой как с Другим; это созидание самого себя посредством диалога с Богом [5; 21, с. 73]. В своей «Исповеди» Августин пребывает именно в уединении, хотя в сочинении присутствует и неизбывное страдание от земного одиночества, связанного с первородной греховностью и смертностью человека [14]. Уединение для богослова и мыслителя становится внутренним соприсутствием значимых Других и Бога [29, р. 42]. Опыт уединения, описанный Августином, стал культурной моделью самопознания, в котором человек обращается к самому себе, то есть к *Внутреннему человеку (Homo interior)* [5]. Согласно Августину, позитивные и негативные опыты уединения имеют различные пространственные, реляционные и временные границы [29, р. 38].

168

зан со следованием Божественной воле, а не с утверждением воли собственной. Во время путешествия в Азию Мертон получил советы тибетских учителей, которые были против абсолютного уединения и подчеркивали значение сострадания в уединении: необходимо соблюдать «ритмы уединения», чередуя периоды ухода и вовлеченности в общество. Писатель был поражен связью между уединением и состраданием в христианской и буддийской традициях. Вместе с тем Мертон не был лишен страдания от одиночества в уединении; он описывает периоды духовного оцепенения, когда уверенность и знание о себе становятся хрупкими, что может довести до безумия.

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин
Наедине с собой:
уединение
и одиночество

Философы об уединении и одиночестве

В философской и психологической литературе термины «уединение», «одиночество», «изоляция» не имеют однозначных определений. Недостаточное смысловое разграничение терминов, разнообразие авторских позиций относительно одиночества и уединения, неточность перевода (например, английские слова «solitude», «aloneness», «loneliness» нередко переводятся на русский одним словом «одиночество», а французское «solitude» — как «одиночество», так и «уединение») создают путаницу и трудности для анализа данной темы.

Ф. Кох описывает три препятствия на пути исследования уединения: поразительно неразборчивое употребление терминов «уединение» («solitude»), «одиночество» («loneliness»), «изоляция» («isolation»), «приватность» («privacy»), «отчуждение» («alienation») и противоречивость их авторских определений; необоснованный переход от одного понятия к другому, например: от «alone» («один») к «lonely» («одинокий») или от «solitude» («уединение») к «loneliness» («одиночество»); поиск точного смысла понятия «уединение» [34, р. 29–30].

В русском языке нет точного эквивалента слова «aloneness», означающего ситуацию, когда человек один, но при этом необязательно переживает одиночество («loneliness»). Последнее Кох определяет как «неприятное чувство тоски по человеческому взаимодействию». Это сложная эмоция, включающая телесные чувства, убеждения, оценку, неудовлетворенное желание, определенный модус внимания. Уединение же не является эмоцией, а потому не связано с конкретными желаниями, чувствами или модусом внимания. Это состояние открытости и восприимчивости к разнообразию чувств и размышлений, несущих определенный отпечаток присутствия других людей. Одиночество болезненно по своей природе, а уединение может быть как приятным, так и отталкивающим, как полезным, успокаивающим, так и бурным, угрожающим, волнующим.

Для Ж.-Ж. Руссо уединение — лучший путь к добродетели, оно позволяет человеку стать самостоятельным, обостряет чувства, изобретательность ума и интуицию, помогает преодолеть

дурную зависимость от общества, чтобы вернуться в него для укрепления благополучия других людей [29, р. 100]. Образование должно совершенствовать способность быть в уединении, чтобы подготовить человека к социальной жизни [31, р. 119–121]. Книжки Руссо «Исповедь» и «Прогулки одинокого мечтателя»² свидетельствуют о ведущей роли уединения в жизни и творчестве мыслителя, а также его страдании от одиночества: «Одиноким, больной и всеми оставленный, я могу умереть в своей постели от нищеты, холода и голода, и никто из-за этого не станет беспокоиться» [22]. Руссо прибегает к уединению по причине изгнания, но обнаруживает в нем преимущества и делает сознательный выбор быть одному. У философа редки замечания об уединении как о негативной ситуации, но встречаются характеристики одиночества как печального, надоевшего переживания, нарушающего гармонию уединения. Несмотря на то что в уединении человек может испытывать страдания, оно, по мнению Руссо, помогает превозмочь негативное влияние других людей, обрести духовные ценности, идентичность и мировоззрение.

Первым философским направлением, которое проводит различие между одиночеством и уединением, принято считать американский трансцендентализм [6; 21, с. 111–112], зародившийся в 1830–1850-х годах. Г.Д. Торо описывает уединение как гармонию, общение и единство с универсумом (космосом) и природой, время перерождения души, когда раскрывается духовное богатство личности, пробуждаются мощные силы, тяга к красоте, добру и совершенству. Одиночество — отрицательная, «болезненная оторванность человека от природы» [6] — возникает в толпе и в будничной суете общественной жизни, когда человек перестает себя воспринимать как частицу мировой гармонии, переживает оторванность от смысла. Важно, чтобы человек увидел в уединении смысл и встал на путь самопознания, а отчуждение, вызванное одиночеством, было преобразовано и появилась возможность реализации творческих способностей. Значения данных понятий у Торо нечетки, его тексты проникнуты романтическим духом и не академичны, однако мыслитель интуитивно «схватывает» различие одиночества и уединения [там же]. Р.У. Эмерсон придерживается близкой идеи в собственной трактовке понятий: уединение согласуется с природой и естественно для человека, одиночество же разрушает целостность восприятия самого себя [21, с. 113–117].

Экзистенциальные философы, как правило, также признают благотворное влияние уединения на человека, однако и рассматривают одиночество как изначальную данность человеческого бытия. С. Кьеркегор пишет о том, что человека, отчаявшегося относительно вечного или себя самого, очень часто «охватывает потребность одиночества, столь же необходимая для него порой,

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

² Представляет-
ся, более точ-
ным переводом
названия было
бы «Прогулки
уединенного
мечтателя».

А. Каранфа, обобщая философские взгляды на уединение, отмечает, что оно способно научить молчанию, в котором человек слышит себя и может достичь гармоничного единства с трансцен-

дентным Другим [31, р.125–126]. Благодаря уединению открываются возможности нового понимания, эстетического и духовного опыта. В уединении человек может страдать, если не практикует его по-настоящему, не находится во внутреннем общении. Уединение — это паломничество самопознания, заканчивающееся возвращением в общество и служением ему. Ф. Кох и Дж. Барбур описывают такие преимущества уединения, как восстановление, настроенность на «Я» и природу, рефлексия, творчество, путешествия, саморазвитие [34, р. 99–135; 29, р. 119–213].

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин
Наедине с собой:
уединение
и одиночество

Психологические подходы к пониманию уединения

Психологи чаще обращаются к одиночеству, чем к уединению. Это, вероятно, связано с историческим фокусом психологии на негативных феноменах психики человека, а также с трудностью операционализации понятия «уединение». Только с 1980–1990-х годов начинаются активные исследования уединения («solitude»). Обзор данных исследований требует отдельной статьи, поэтому мы остановимся лишь на основных теоретических подходах к дифференциации понятий «одиночество» и «уединение».

В многочисленных теоретических и эмпирических моделях одиночества последнее рассматривается «как переживание неудовлетворенности потребности в привязанности, результат дефицита социальных навыков или определенных сочетаний личностных черт, результат расхождения между ожидаемым удовлетворением от взаимоотношений и реальностью, побудительный стимул к установлению новых отношений» [цит. по: 18]. Для понятия «уединение» предлагаются различные определения: «ситуация наедине с самим собой» (К. Лонг, Дж. Эйврилл, К. Мустакас, Л.А. Петровская), «процесс» (В.С. Свиридов, М.С. Бодрова), «способность быть одному» (Д.В. Винникотт), «потребность» (А. Маслоу). Уединение понимается или как разновидность одиночества (И.М. Слободчиков, Д.А. Матеев, А.У. Хараш), или как близкое к нему, но самостоятельное понятие (Н.Е. Покровский, Ж.В. Пузанова, В.С. Свиридов, М.С. Бодрова). Примеры полярных взглядов на уединение и одиночество дают работы Н.Е. Покровского и И.М. Слободчикова. «Одиночество и уединение — явления совершенно разного порядка, несмотря на их близость, — утверждает Покровский. — Они имеют диаметрально противоположную направленность и социально-психологические характеристики» [цит. по: 24, с. 182]. Слободчиков же рассматривает уединение как разновидность одиночества и описывает две важные характеристики уединения: оно выступает культурно-исторической формой бытия и деятельности и основано на принципе добровольности [там же].

Г. Зилбург первым опубликовал психологический анализ одиночества, в котором различал уединение как нормальное и переходящее умонастроение и одиночество как постоянное и непреодолимое ощущение. Одиночество ученый связывал со стремлением к нарциссизму, враждебностью со стороны окружающих, а также манией величия — компенсацией чувства социальной неполноценности [9, с. 28–29].

Позитивный взгляд на стремление человека быть наедине с самим собой предлагают Д.В. Винникотт и Дж. Боулби. Так, Винникотт в работе «The capacity to be alone» («Способность к одиночеству») рассматривает способность к развитию в уединении как показатель психического здоровья и зрелости личности [3]. Развитие младенца связано с прогрессивным дистанцированием от материнской заботы при сохранении аффективной связи. Через одиночную игру в присутствии матери ребенок должен интернализировать поддерживающего другого, чтобы выносить дистресс физической сепарации. Для взрослого, имеющего эмоциональные связи, позитивный опыт уединения сам по себе является здоровым. Способность быть одному — результат усвоения стабильных и безопасных представлений о себе в связи с другими людьми [32, р. 314, 316]. По мнению Дж. Боулби, не только способность справляться с ситуациями уединения во взрослом возрасте связана с качеством привязанности, но и опыт уединения может стать основой для развития здоровой привязанности [30].

Психологи когнитивно-поведенческого направления чаще рассматривают одиночество как однозначно негативный феномен. У них можно встретить представление об активном уединении (работа, прослушивание музыки, упражнения) как способе совладания с одиночеством, который, однако, по эффективности уступает совместной активности с другими людьми [35]. Тем не менее ряд исследователей когнитивного подхода не отождествляют уединение с одиночеством [19].

Тема одиночества активно обсуждается в работах гуманистических и экзистенциальных психологов. Э. Фромм рассматривает одиночество («aloneness») как главный вызов, который стоит перед человеком, и связывает развитие личности с обретением свободы от общества, способности чувствовать себя более независимо, умения быть наедине с самим собой [33]. Как отмечает психолог в своей книге «Искусство любви», условием способно-

сти любить и развития необходимой для этого сосредоточенности является умение оставаться наедине с самим собой без погружения в разнообразные занятия.

А. Маслоу описывает уединение как потребность и способность самоактуализирующихся личностей, для которых это позитивный и интимный опыт. Любовь к уединению помогает им спокойнее справляться со сложными ситуациями, сохранять сдержанность, объективность, концентрацию и способность к самоопределению. Между тем отстраненность, характерная для уединения, может перерасти в отчуждение и стать проблемой в дружеском общении [13].

К. Роджерс не разграничивает понятия «solitude», «loneliness» и «aloneness». Ученый выделяет два элемента чувства одиночества, которые могут влиять на переживания в уединении: отчуждение человека от самого себя и организмических переживаний, что делает невозможным свободно коммуницировать с самим собой; отсутствие отношений с другими людьми, где есть реальные переживания, а не личностный фасад, созданный, чтобы заслужить любовь и признание [36].

На различие понятий «being alone» и «being lonely» обращает внимание Н. Роджерс. В уединении человек не теряет своей идентичности, сохраняя свой внутренний центр («сердцевину»), что отсутствует при переживании одиночества. Время наедине с самим собой может быть использовано для творчества, самовыражения, медитации, контакта с другим человеком во внутреннем мире. Уединение позволяет сохранить связь с собой и своим телом, положительный настрой к себе. Выбор быть наедине с собой и жить уединенно связан не только со свободой, независимостью, честностью по отношению к себе, но и с социальными рисками [37].

Вслед за философом-экзистенциалистом П. Тиллихом³ психолог К. Мустакас утверждает, что одиночество — это выражение боли, а уединение — восторг бытия наедине с собой. Мустакас выделяет два вида одиночества: «суета одиночества» и истинное, экзистенциальное одиночество [9, с. 49]. «Суета одиночества» — система защитных реакций личности, когда человек стоит перед необходимостью принять решение, но испытывает страх за последствия, побуждающий искать общение. Однако бегство от одиночества — это бегство от главных вопросов человеческого бытия. Истинное одиночество связано со столкновением с пограничными экзистенциальными ситуациями (смерть, изоляция, рождение, крушение устойчивых традиций), переживая которые, человек развивается, открывает новое знание о себе. Для Мустака подлинное бытие изначально одиноко.

В. Франкл понимает уединение как возможность обратиться к своим ценностям, вести интимный разговор с собой, а также как потребность: «Постоянная жизнь на людях... начинает тяго-

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

³ В понимании П. Тиллиха момент уединения есть спонтанное пробуждение, путь к подлинности и самообновлению. Ф. Кох критикует подобный взгляд, посколько уединение — не всегда позитивный опыт [34, р. 33].

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

тять, рождает настоящую потребность хоть немного побыть одному. Это просто какая-то тоска по одиночеству, по возможности остаться наедине с самим собой, со своими мыслями» [цит. по: 25]. Точку зрения В. Франкла емко выразил А.В. Суворов: уединенный труд души очеловечивает, а одиночество, лишённое поддержки других, — обезчеловечивает.

В экзистенциальном анализе А. Лэнгле «способность быть одному» («das alleinsein-können») выступает признаком зрелой аутентичной личности. Предпосылки этой способности — освоенное жизненное пространство, ценность персонального жизненного пути и чувство оправданности перед самим собой — формируются благодаря окружению человека (родители, друзья), а ее становление обеспечивает рождение зрелой личности. Одиночество же — неприятное чувство, переживание отсутствия отношений, уход к самому себе. Одиночество выступает стимулом к развитию, однако может и нарушать созревание либо травмировать «Я». Причины одиночества кроются как в расстройстве отношений с людьми, отсутствии внутренних отношений с собой, так и в изначальной отделенности между людьми («Я это Я, Ты это Ты, но Я не есть Ты») [11].

Согласно Р. Мэю, пугающая перспектива одиночества не позволяет современному человеку разглядеть ценность уединения, связанную с развитием внутренних ресурсов, обретением силы и ощущения верного направления [15]. Одиночество связано с чувством пустоты и выступает показателем базовой тревоги. Утрачивая отношения с другими людьми, человек боится потерять опыт бытия с самим собой, его охватывает страх смерти. Страх быть одному побуждает человека постоянно доказывать свою «социальную успешность», избегать уединения, сводя его к социально одобряемому минимуму, необходимому для отдыха или ухода за собой. Мэй констатирует стремление современного человека спастись от одиночества любой ценой.

Уединение и личностное развитие

Признание ценности уединения, способность использовать его как ресурс для развития предполагают определенный уровень личностной зрелости. Однако и личностное развитие может в свою очередь вести человека к поиску ситуаций уединения благодаря умению и готовности использовать их для творчества, самопознания, рефлексии и внутренней интеграции. Уединение помогает личности открывать и укреплять аутентичное «Я», искать пути его воплощения.

Яркие примеры роли уединения в личностном развитии дают тексты и биографии Ф. Ницше и К.Г. Юнга. Ницше не разделяет понятия «уединение» и «одиночество», но описывает разные

качества бытия наедине с самим собой. «Для одного одиночество есть бегство больного; для другого одиночество есть бегство от больных» [17, с. 170]. Для Ницше уединение — спутник духовного становления личности и обретения подлинного «Я» [21, с. 181–182; 29, р. 152–153]. В личностном развитии человек переживает три превращения: верблюд, лев и ребенок. Верблюд связывается с выносливостью духа, преодолением тяжелого и трудного. «Но в самой уединенной пустыне совершается второе превращение: здесь львом становится дух, свободу хочет он себе добыть и господином быть в своей собственной пустыне» [цит. по: 17, с. 22–23]. С третьим превращением лев становится ребенком и получает право создавать новые ценности, быть начинанием и движением, святым словом утверждения. В речи Заратустры «О базарных мухах» философ призывает к уединению тех, кто любит истину и желает познать свою глубокую природу. Книга «Так говорил Заратустра» — «гимн уединению» как условию аутентичного «Я» и достойной жизни [29, р. 152].

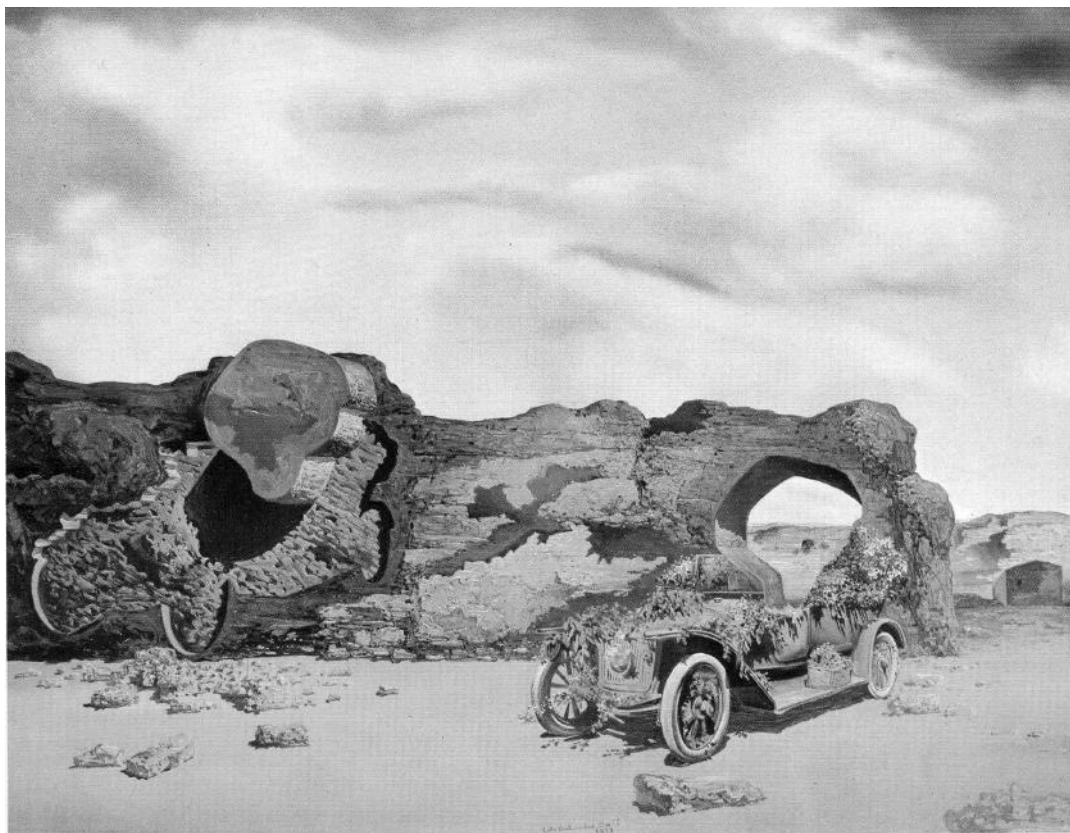
В теории К.Г. Юнга уединение — необходимый элемент процесса индивидуации, которая осуществляется в диалоге с бессознательным, позволяющем личности открывать и выражать

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

Сальвадор Дали

Параноидально-
критическое
одиночество.
1935. Частная
коллекция



Идея связи уединения с личностным развитием, которая присутствует у многих теоретиков, подтверждается и эмпирически [7].

Для изучения того, как соотношение уединения и одиночества меняется по мере личностного развития, необходимы междисциплинарные исследования, опирающиеся на конкретные теоретические модели и ясные дефиниции двух феноменов. Представляется перспективным рассматривать уединение как ситуацию аутокоммуникации и саморефлексии, открытую позитивным и негативным переживаниям и несущую потенциал для осознания

и трансформации внутренних связей человека с миром. Одиночество же — негативное переживание, при котором аутокоммуникация отсутствует или не приносит желаемого результата. Оно характеризуется нереализованным стремлением к своему «Я», к другим людям или к чему-то большему. Выстраивание этих внутренних отношений позволяет принять одиночество как фундаментальный экзистенциальный факт и научиться ценить уединение.

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин
Наедине с собой:
уединение
и одиночество

Литература

1. Арендт Х. Истоки тоталитаризма. М.: ЦентрКом, 1996. С. 618.
2. Бердяев Н.А. Я и мир объектов: Опыт философии одиночества и общения. Париж: YMCA Press, 1934. С. 105.
3. Винникотт Д.В. Способность быть в одиночестве // Антология современного психоанализа / под ред. А.В. Россохина. М.: Ин-т психологии РАН, 2000.
4. Гагарин А.С. Одиночество как экзистенциал античной философии (от Эпикура до Плотина) // Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук. 2014. Т. 14, № 3.
5. Гагарин А.С. «Homo Interior» Августина Аврелия (Блаженного) // Дискурс-Пи. 2006. Вып. 6. С. 64.
6. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия. Минск: ЗАО «Экономпресс», 1999. URL: <http://psylib.org.ua/books/demid01/> (дата обращения: 30.08.2018).
7. Ишанов С.А., Осин Е.Н., Костенко В.Ю. Личностное развитие и качество уединения // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14, № 1. DOI: 10.17759/chp.2018140104
8. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
9. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2008.
10. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. М.: Академ. проект, 2014. С. 82.
11. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2013.
12. Монтень М. Опыты: Избр. произведения: в 3 т. Т. 1. М.: Голос, 1992.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008.
14. Миюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.
15. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2015.
16. Нахов И.М. Антология кинизма: Фрагменты сочинений кинических мыслителей. М.: Наука, 1984.
17. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. М.: ИФ РАН, 2004.
18. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журн. Высшей школы экономики. 2013. № 1. С. 58–59.
19. Пенло Л.Э., Мицели М., Мараш Б. Анатомия одиночества // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.
20. Покровский Н.Е. Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.
21. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М.: Университетская книга: Логос, 2008.
22. Руссо Ж.-Ж. Прогулки одинокого мечтателя // Руссо Ж.-Ж. Избранные сочинения: в 3 т. М.: Худ. лит., 1961. Т. 3. С. 646.
23. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: АСТ, 2015.

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

24. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста): дис. ... д-ра психол. наук. М.: РГГУ, 2006.
25. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М.: Альпина нон фикшн, 2009. С. 101.
26. Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. М.: Изд-во гуманитарной литературы, 1998.
27. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Минск: Харвест, 2003. С. 206.
28. Barbour J.D. A view from religious studies: solitude and spirituality // The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal and being alone. Chichester, UK: Blackwell Publ. Ltd, 2014. DOI: 10.1002/9781118427378.ch31
29. Barbour J.D. The value of solitude: the ethics and spirituality of aloneness in autobiography. Charlottesville; London: Univ. of Virginia Press, 2004.
30. Buchholz E.S. The call of solitude: Alonetime in a world of attachment. N.Y.: Simon and Schuster, 1997.
31. Caranfa A. Lessons of solitude: the awakening of aesthetic sensibility // J. of philosophy of education. 2007. Vol. 41, N 1.
32. Detrixhe J.J., Samstag L.W., Penn L.S., Wong P.S. A lonely idea: solitude's separation from psychological research and theory // Contemporary psychoanalysis. 2014. Vol. 50, N 3. DOI: 10.1080/00107530.2014.897853
33. Fromm E. The Fear of Freedom. Abingdon, Oxon: Routledge, 2001.
34. Koch P. Solitude: a philosophical encounter. Chicago; La Salle, Illinois: Open Court, 1994.
35. Perlman D., Peplau L.A. Loneliness research: a survey of empirical findings // Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness / eds. Peplau L.A., Goldston S.E. Rockville Maryland: National Institute of Mental Health, 1984.
36. Rogers C.R. A way of being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
37. Rogers N. Emerging woman: a decade of midlife transitions. Inverness, CA: Create Space Independent Publishing Platform, 2013.

Alone with oneself: Solitude and Loneliness

Sergei A. Ishanov

PhD student, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation.

National Research University Higher School of Economics.

20 Myasnitckaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.

E-mail: sercus@mail.ru

Evgeny N. Osin

PhD in Psychology, Deputy head, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation.

National Research University Higher School of Economics.

20 Myasnitckaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.

E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

Abstract. The relationship between the concepts of solitude and loneliness in religious, philosophical and psychological contexts is discussed. The authors focus on theoretical analysis of solitude as a specific phenomenon. In religious traditions solitude is seen as offering opportunities for thinking in silence, meditation, prayer, appeal to conscience, as helpful to get closer to God, to achieve wisdom and compassion. However, in solitude a person may also experience loneliness,

despair, be influenced by self-deception, or become insane due to a prolonged lack of communication with other people. In philosophical and psychological sources, the terms “solitude” and “loneliness” are not consistently defined and are used rather indiscriminately. But in the history of thought it is possible to identify the idea of loneliness and solitude as different phenomena. The analysis of these concepts through the lens of psychological theories (psychoanalytic, humanistic, cognitive-behavioral, existential) makes it possible to assert the fit of “solitude” to a separate identity independent from that of “loneliness”. In a cultural-historic and an ontogenetic perspective we see a tendency towards a differentiation of these notions: a mature personality does not tend to suffer from loneliness as much when alone; personality development is associated with increasing acceptance of solitude and discovery of its creative potential. Solitude is a situation of auto-communication that is open to positive and to negative experiences, leads to a development of self-reflection, and offers opportunities for awareness and transformation of one’s inner relations with the world. In turn, loneliness is a negative experience, in which auto-communication is absent or does inhibit a person to realize the desire for relation with oneself, others or the world in general.

Keywords: solitude, loneliness, aloneness, personal development, interdisciplinary research.

For citation: Ishanov S.A., Osin E.N. Alone with oneself: Solitude and Loneliness // Chelovek. 2019. Vol. 30, N 3. P. 164–183.

DOI: 10.31857/S023620070005386-1

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин
Наедине с собой:
уединение
и одиночество

References

1. Arendt H. *Istoki totalitarizma* [The origins of totalitarianism]. Moscow: Tsentr-Kom Publ., 1996. P. 618.
2. Berdyaev N.A. *Ya i mir ob"ektov: Opyt filosofii odinochestva i obshcheniya* [Solitude and Society]. Paris: YMCA Press Publ., 1934. P. 105.
3. Vinnikott D.V. *Sposobnost' byt' v odinochestve* [Capacity to be alone]. *Antologiya sovremennoy psikhoanaliza* [Anthology of modern psychoanalysis], ed. by A.V. Rossokhin. Moscow: RAS Institute of Psychology Publ., 2000.
4. Gagarin A.S. *Oдиночество как экзистенциал античной философии (от Эпикура до Платона)* [Aloneness as an existential of ancient philosophy (from Epicurus to Plotinus)]. *Nauchnyi ezhegodnik Instituta filosofii i prava Ural'skogo otdeleniya Rossiiskoi akademii nauk*. 2014. Vol. 14, N 3.
5. Gagarin A.S. “Homo Interior” Avgustina Avreliya (Blazhennogo) [“Homo Interior” by Aurelius Augustine (the Blessed)]. *Diskurs-Pi*. 2006. Iss. 6. P. 64.
6. Demidov A.B. *Fenomeny chelovecheskogo bytiya* [Human existence Phenomena]. Minsk: ZAO Ekonompress Publ., 1999. URL: <http://psylib.org.ua/books/demid01/> (date of access: 30.08.2018).
7. Ishanov S.A., Osin E.N., Kostenko V.Yu. *Lichnostnoe razvitiye i kachestvo uedineniya* [Personality development and the quality of solitude]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*. 2018. Vol. 14, N 1. DOI: 10.17759/chp.2018140104
8. Kon I.S. *Vpoiskakh sebya: Lichnost' i ee samosoznanie* [Looking for oneself: Personality and Self-Consciousness]. Moscow: Politizdat Publ., 1984.
9. Korchagina S.G. *Psikhologiya odinochestva* [The psychology of loneliness]. Moscow: Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institute Publ., 2008.
10. Kierkegaard S. *Bolezn' k smerti* [The sickness unto death]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ., 2014. P. 82.

- 182

32. Detrixhe J.J., Samstag L.W., Penn L.S., Wong P.S. A lonely idea: solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary psychoanalysis*. 2014. Vol. 50, N 3. DOI: 10.1080/00107530.2014.897853

33. Fromm E. *The Fear of Freedom*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2001.

34. Koch P. *Solitude: a philosophical encounter*. Chicago; La Salle, Illinois: Open Court, 1994.

35. Perlman D., Peplau L.A. Loneliness research: a survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, eds. Peplau L.A., Goldston S.E. Rockville Maryland: National Institute of Mental Health, 1984.

36. Rogers C.R. *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980.

37. Rogers N. *Emerging woman: a decade of midlife transitions*. Inverness, CA: Create Space Independent Publishing Platform, 2013.

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество