Факультет психологии

**Эссе**

**По «Общей психологии»**

**На тему :**

**«Одиночество: изоляция или уединение?»**

Выполнил: студент 282 группы,

Садовский Антон Викторович

Проверил: Кандидат наук

Овчинникова Юлия Германовна

Москва - 2011

**Введение**

Окружающий нас мир крайне неоднозначен. Он таит в себе множество таинственных и не всегда понятных материй. Следуя течению жизненного потока, мы постоянно пристаем к различным островкам радости или печали. Но иногда мировой океан будоражат сильные штормы, которые укрывают от нашего взора все положительное, без чего человеческое существование предстает мрачным призраком, трагедией одиночества, обреченной повторяться снова и снова. То же самое происходит и во время «штиля», когда мы, по причине отсутствия стремлений, желаний, обуреваемые противоречивыми чувствами, без попутного ветра, не можем сдвинуть с места свой парусник, по имени «Я».

Мы становимся невообразимо одинокими, закрываем свою душу в глубокий тайник и пытаемся защититься от окружающей нас жестокой действительности.

В попытке прорваться сквозь дебри человеческих страстей, желая разобраться в природе стен, воздвигаемых человеком вокруг себя, мы постараемся рассмотреть и понять сущность такого явления, как одиночество.

**Основная часть**

Мы живем в мире, который очень стремительно изменяется. Жизнь, где скорость и реакция ценятся гораздо больше чем внутренние качества. Жизнь, изобилующая огромным количеством информации и действительно интересных занятий. Вся эта жизнь, выпивая из нас все соки, забирает у нас драгоценное время, которое мы можем провести с живыми людьми. Мы настолько погрязли в социальных сетях, что выпутаться из них, оторваться от экранов мониторов уже просто не хватает сил. Мы упускаем драгоценное время и сами отгораживаемся от мира. Несмотря на иллюзию общения, социальные сети не могут полностью заменить живое взаимодействие. Отсутствие эмоций, сухой текст - все это создает у человека ощущение непонятости и отринутости. С каждым днем он становится все более одиноким и уходит в себя, потому что только в себе он находит и понимание, и сочувствие, и сопереживание.

Но и взаимодействуя с людьми, так сказать, вживую, он может ощущать недостаток, в столь необходимых ему материях. Эти материи - эти частички, формирующие наше естество, это то, в чем мы нуждаемся на протяжении всей жизни, и то, что мы не можем дать себе самостоятельно.

Человеческая среда всё чаще питает и без того неиссыхающую реку, которая размывает островки радости и удовлетворенности собой. Именно социальная среда служит источником негативных ощущений человека.

Именно люди обеспечивают давление на нас, навязывают ненужные, бессмысленные идеалы, коверкают мировоззрение, заставляют отказываться от самого дорогого.

Отравление этим социальным ядом, порой настолько сильно, что человек разрывает все связи с «другими» и изолируется от них, пытаясь сохранить и взрастить те жалкие крохи своей индивидуальности, которые у него остались. одиночество уединение страх неизвестность

Таким образом, одиночество, словно жестокий тиран, неуверенный в прочности своего трона, возводит мощные оплоты, стесняющие нас. Не скрывать это от других и уж тем более не обманываться самому - первый шаг на пути изучения этого загадочного явления. Не предаваться панике и действовать со всей возможной рассудительностью - это тот маяк, который поможет нам проникнуть в глубины мрака, создаваемого жизнью.

Наиболее предметно, феномен «одиночества» стал изучаться в советское время. О нем заговорили в молодежных журналах, на радио, среди пенсионеров и трудового населения. На Западе исследования начались еще раньше, но все они носили философский или экономический характер.

Однако было бы глупо не воспользоваться существующими наработками и действительно ценными методиками. Обогатив свой арсенал, мы сможем широко охватить этот болезненный общественный феномен и разобраться в его механизмах.

Известный американский драматург Теннеси Уильямс сказал - «все мы отбываем заключение в камере одиночного заключения своего «Я».

С ним нельзя не согласиться, потому что писательское творчество по своей сути антисоциально, потому что писатель может быть свободен только наедине с самим собой, а чтобы быть с собой, он должен «запереться в одиночестве» и оборвать все контакты с окружающими. Как ни странно, но часто именно это и помогает ему найти общий язык с современниками.

Литература есть духовное и материальное отражение мира, это лицо и мысли интеллигенции. А как известно, высоко образованные люди очень чувствительны к духовным материям. Так можем ли мы сделать вывод, что в современном обществе одиночество стало неизбежным спутником общения, словно паразит, который никогда не насытится, разъедающий человеческую взаимопомощь? Следует ли признать позицию Уильямса однозначно верной?

Иногда подобное воззрение на человека и мир действительно может служить источником вдохновения, но вдохновения, при всей кажущейся красоте и яркости, подернутого незримой печатью тлена, потому что сама природа одиночества разрушительна для человека как элемента общества. И как бы убедительно ни звучали все доводы, человеческая природа никогда не сможет принять идеи упадка, и смерти.

Перед глазами встает художник Уильям Фолкнер, воплотивший в своем творчестве великое множество противоречий своего времени.

«Я отказываюсь принять конец человека,- говорил писатель...Я верю в то, что человек не только выстоит - он победит. Он бессмертен не потому, что только один среди живых существ обладает неизбывным голосом, но потому, что обладает душой, духом, способным к состраданию, жертвенности и терпению. Долг поэта, писателя и состоит в том, чтобы писать об этом. Его привилегия заключается в том, чтобы, возвышая человеческие сердца, возрождая в них мужество, и честь, и надежду, и гордость, и сострадание, и жалость, и жертвенность которые составляли славу человечества в прошлом, помочь ему выстоять. Поэт должен не просто создавать летопись человеческой жизни: его произведение может стать фундаментом, столпом, поддерживающим человека, помогающим ему выстоять и победить».

Такую речь произнес он при вручении Нобелевской премии по литературе. Эта речь немаловажна для нашей работы, потому что в ней указывается направление поисков путей возрождения личности, противостояния одиночеству.

Одиночество - такое понятие, реальный смысл которого, кажется, отчетливо предстает перед каждым существом, умеющим мыслить, однако подобная ясность обманчива. Она скрывает ложное, даже противоречивое философское содержание, которое ускользает от нашего анализа, словно медноногая лань от Геракла.

Паскаль, Кьеркегор, Ницше и Бубер сходятся в том, что одиночество - это неопределенность роли и смысла человеческого пребывания в мире, неприкаянность человека в бесконечности, отсутствие предустановленной гармонии человека с миром.

Также одиночество - это изначальная неодолимая обособленность существования «Я» от «других»

Сартр определял одиночество как «обреченность» человека на самостоятельный выбор и невозможность переложить ответственность за свой выбор на «другого».

Торо называл одиночеством добровольное избегание общества. Он считал, что только изолировав себя от «других» человек может полностью сосредоточиться на интересующем его предмете.

Все эти определения дополняют друг друга. В отличие от объективной изолированности человека, которая может быть добровольной и исполненной внутреннего смысла, одиночество отражает страдание человеческого «Я».

Но можно ли считать альтернативой одиночеству безграничное общение, поглощающее всего человека?

Отчасти да, общность, объединенная взаимным интересом, преследованием цели или удовольствием от близости друзей - это значимая противоположность одиночеству.

Когда я нахожусь в обществе близкого друга, вполне очевидно, что я не одинок. Следовательно, всякий раз, когда мы испытываем настоящее чувство дружбы, одиночество не осознается нами, хотя оно тем не менее служит как «структурное» условие возможности дружеских отношений.

Более подробно описание сущности такого чувства, как одиночество, дала Анна Фрейд.

Дети не боятся смерти, потому что не понимают или не могут представить себе, что может означать смерть, а точнее отсутствие сознания. Но всем родителям известен и знаком страх темноты. Темнота начинает пугать детей гораздо раньше, чем понимание того, что последует после смерти. Дети принимают свою вечность как данность, всё вокруг них надежно и незыблемо. Но темнота вселяет в них ужас, потому что она яснее всего символизирует одиночество. Дети не хотят идти спать, не потому что боятся заснуть и больше не проснуться, а потому что их пугает перспектива сохранять сознание и быть при этом одинокими.

Мы не боимся смерти, мы боимся последующего одиночества. Нас вовсе не должна пугать мысль, что наше сознание не будет функционировать и существовать. В противном случае мы бы постоянно опасались засыпать каждую ночь. Но наш страх не там, в полуосознанной стране грез, мы, как и дети, не боимся потери сознания, но боимся остаться одинокими навсегда, страшимся длительной изоляции, которую и олицетворяет темнота. (Дж. Конрад «Сердце тьмы»).

Самый естественный и самый сильный из всех возможных страхов - страх неизвестности, точнее страх того, что мы эту неизвестность будем осознавать. Древний, неосознанный и от этого всепоглощающе сильный, страх одиночества. Он возникает столь часто, что мы не всегда его осознаем, однако он накладывает незримые, но ощутимые отпечатки на наши души.

Исследователь Вейс определяет одиночество практически как медицинский недуг, который можно лечить дружескими отношениями и пресекать в самом начале.

Но мы рискнем не согласиться. Одиночество - не болезнь в медицинском или даже социологическом смысле слова.

Рассмотрим одиночество как метод изоляции от человеческой мерзости и ядовитости.

Ощущение разности между своим внутренним миром и миром окружающих людей может подвести человека к необходимости создания стен между собой и другими.

Человек делает это без всяких громких деклараций, без лозунгов и криков о несправедливости. Тихо и уверенно: мы разные, наши дороги разошлись, нам предстоят разные пути и связи невозможны. Возможно, это временно, а возможно, и навсегда.

Так человек может изолироваться в своем городе, коллективе, семье, паре. Это не внешнее изолирование, когда другие намеренно отделяются от тебя, отказывая в общении. Это внутренний процесс. Он доброволен. Такой «уход» позволяет человеку сохраниться как целостной личности от разрушения и давления и поэтому может восприниматься как желательный процесс.

Если возможность дистанцироваться «пространственно» недостижима, тогда человек прячется в себя, как улитка прячется в свою раковину. Здесь можно переждать бурю, привести в порядок свои чувства, плотно заперев дверь от нежелательных гостей. Возможно, несчастный гадкий утенок чувствовал что-то подобное, когда спрятался в своем убежище от «собратьев». Размышлял, взрослел, учился и внутренне развивался, чтобы затем выйти в большой мир, готовым ко всему. Своим одиночеством он спасался и защищался от агрессивного мира. Интересно, что сам мир в его отсутствие не изменился, но Утенку этот бывший ранее чужим мир стал гораздо ближе, когда он стал прекрасным белым Лебедем. он изменился настолько, что смог встать вровень с миром, когда смог явить всем себя обновленного.

Но сколько времени мы потратим, чтобы так перестроить себя - одним высшим силам известно. Никогда неизвестно наперед, сколько времени надо скрывать от всех своё внутреннее сокровище, прежде чем можно будет достать и показать всем его блеск. Иногда нам подсказывает интуиция, которая горячей волной встает внутри нас и подсказывает, что оставаться рядом с людьми опасно, надо спрятаться. На какой срок, мы не знаем, и эта неизвестность пугает. Но она, несомненно, лучше, чем боль, страх, стыд, терзания, неуверенность и тревоги. Страх неизвестности - это необходимая плата, без которой нас не пустят на следующий уровень нашего пути к самосовершенствованию. Нужно запастись терпением и бережно взращивать в себе «белого лебедя».

Если человек уходит от всех добровольно, то разрыв связей с другими не будет сопровождаться тяжким чувством одиночества. Отрыв от людей не разрушит человека, а укрепит его. Такая отдаленность будет скорее уединенностью, чем одиночеством. Это уединенность воина, который сломал в бою свой меч, изорвал доспехи, и, вернувшись домой, сидит, чинит и укрепляет свой доспех для будущих сражений. Ему необходимо время, чтобы восстановить себя, нарастить свою внутреннюю мощь. Это работа, которую никто вместо него не выполнит.

Иногда люди уединяются слишком буквально. Они уезжают в другую страну, в другой город, полностью меняют свою жизнь и лепят себя заново. Это оправданно в некоторых случаях, но всегда надо задумываться о последствиях, пусть и не для себя а, например, для близких людей. Которые остались и будут переживать за тебя. Личные невзгоды не должны закрывать от человека чувства ответственности за близких и любящих его людей. («Мы в ответе за тех, кого приручили», - говорил Маленький принц). Уединение не знает страхаодиночества.

Когда доходит до самого важного, человек всегда одинок. (*Мэй Сартон)*

Часто по вечерам в гостиничном ресторане бурно и весело. Люди отмечают, празднуют, общаются, обмениваются новостями. Но среди этого бушующего моря, всегда найдется небольшой утес, человек, спрятавшийся за газетой или книгой. Эта бумажная броня прикрывает его беззащитное тельце очень слабо. Он болен одиночеством, болен тоской, он спустился в это клокочущее и бурное море, чтобы унять свою болезнь.

Если мы не можем находится внутри, наедине с собой, мы стремимся наружу к людям. Мы выходим к ним и одновременно уходим от себя. Мы бежим туда, где чувствуем ритм жизни, лишь бы не слышать слабую дрожь своего сердца.

Боясь себя, мы ищем, к кому бы примкнуть, куда бы пристать. Страх одиночества уводит нас от себя. Но если нам хватит смелости взглянуть внутрь себя, мы можем почувствовать, как отступает страх, как на смену холодной ночи приходит робкий, но светлый рассвет. Поговорив с собой, нам больше не захочется уходить. Крепко сжав свое сердце, мы будем чувствовать каждое его движение, каждый импульс и будем отвечать ему, говорить с ним. Здесь и находится разница между одиночеством и уединением. Одиночество живет поиском и страхами. Уединение же смотрит внутрь, выискивая в недрах нашей души семена, из которых можно вырастить живую и крепкую изгородь.

Уединение - это покой.

Одиночество - изоляция.

Одиночество толкает нас к людям, уединение возвращает к себе. Полюбите свое одиночество, и оно станет для вас уединением.

В уединении мы обретаем смысл и внутреннюю силу. Став силой, мы перестанем подчиняться другой силе и сможем действовать против нее. Открыв в себе силу, мы не станем искать ее в ком-то.

Мы наполнили себя изнутри, и нам не надо заполняться снаружи.

Что обычно происходит, когда два человека, которым больно быть одним, пытаются быть вместе? Это всего лишь совместное одиночество. Они будут вычерпывать друг из друга силы, как воду из прогнившей лодки, и будут выскребать, пока не достигнут дна, и, пробив его, вместе пойдут ко дну. Они никогда не будут единым целым.

"Для того, чтобы быть полностью связанным с другим человеком, вам придется сначала найти связь с самим собой. Если мы не можем смириться со своим одиночеством, мы начинаем использовать другого как укрытие от изоляции". (*Ирвин Ялом, "Когда Ницше плакал")*

**Заключение**

Подводя итог, мы можем сказать, что одиночество это не совсем «болезнь», требующая конкретного лечения. Это явление неоднозначное. С одной стороны, одиночество разрушает личность, у которой нет стимулов к развитию, потому что она чувствует себя изолированной от окружающего социума. С другой стороны, это возможность заглянуть в себя, в свою личность, оценить реальность своего бытия, открыть возможность любить. В таком случае одиночество становится положительной силой. Вся наша жизнь подвержена действию разных сил, и любовь из них самая сильная. Поэтому научиться любить - все равно, что поймать в полотна своих парусов попутный ветер.

Осознав одиночество как ценность, мы сможем избавиться от предрассудков, касающихся этого явления, и преодолеть еще один барьер на пути к самореализации и, в конечном итоге, к счастью.

**Список использованной литературы**

1) Лабиринты одиночества: Пер. с англ.\Сост.,Л12 общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского.-М.: Прогресс,1989.- 624 с.

2) Бакли П. Корифей американской драматургии Теннеси Уильямс. - «Америка», 1982, N2 305, с. 29.

) Феномены человеческого бытия\А.Б. Демидов\Минск : ЗАО Издательсктй центр «Экономпресс» , 1999.