

БОРИС КРИГЕР
ОКСАНА КУЛЬНЕВСКАЯ

СЧАСТЛИВОЕ ОДИНОЧЕСТВО



© 2020

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to krigerbruce@gmail.com

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОДИНОЧЕСТВО НЕИЗБЕЖНОЙ ДАННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ?	10
ГЛАВА 2. ОСОЗНАННОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ ИСКЛЮЧАЕТ ОДИНОЧЕСТВО.....	25
ГЛАВА 3. ОДИНОЧЕСТВО И БРЕМЯ БЫТИЯ	30
ГЛАВА 4. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ БОЯЗНИ ОДИНОЧЕСТВА.....	32
ГЛАВА 5. ЕСТЬ ЛИ ПЛЮСЫ У ОДИНОЧЕСТВА?	37
ГЛАВА 6. КАКОВЫ МИНУСЫ У ОДИНОЧЕСТВА?.....	50
ГЛАВА 7. МОЖЕТ ЛИ ОДИНОКИЙ ЧЕЛОВЕК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?	56
ГЛАВА 8. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОДИНОЧЕСТВО БОЛЕЗНЬЮ?	59
ГЛАВА 9. ФИЗИОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА	61
ГЛАВА 10. ФИЛОСОФЫ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ.....	66
ГЛАВА 11. РЕЛИГИОЗНЫЕ АСПЕКТЫ ОДИНОЧЕСТВА.....	70
ГЛАВА 12. ОДИНОЧЕСТВО В ТОЛПЕ.....	75
ГЛАВА 13. ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ	95
ГЛАВА 14. СТАКАНА ВОДЫ МОЖНО НЕ ДОЖДАТЬСЯ....	104

ГЛАВА 15. МИФ О «НЕСЛОЖИВШЕЙСЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ»	109
ГЛАВА 16. ОДИНОЧЕСТВО КАК ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР .	117
ГЛАВА 17. СУЕТА КАК СРЕДСТВО ЗАБВЕНИЯ.....	120
ГЛАВА 18. ЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СЧАСТЛИВОГО ОДИНОЧЕСТВА.....	123
ГЛАВА 19. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СЛУЖИТЬ БЛИЖНЕМУ	128
ГЛАВА 20. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЛЮБВИ, ТЕПЛЕ И ЗАБОТЕ	132
ГЛАВА 21. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТИМНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	142
ГЛАВА 22. ОДИНОЧЕСТВО И ЖИТЕЙСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ	150
ГЛАВА 23. БЕСКОНЕЧНОЕ ДУХОВНОЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ: ТВОРЧЕСТВО – КАК СРЕДСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА.	152
ГЛАВА 24. ЭСТЕТИКА УЕДИНЕННОСТИ	154
ГЛАВА 25. ПОТЕРЯ СЕБЯ В ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	155
ГЛАВА 26. ЧЕРЕДОВАНИЕ ПЕРИОДОВ ИНТЕНСИВНОГО ОБЩЕНИЯ И УЕДИНЕНИЯ.....	157

ГЛАВА 27. ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО ВРЕМЯ ВСТРЕТИТЬСЯ С САМИМ СОБОЙ, И ПОСТАРАТЬСЯ НЕ СПИТЬСЯ.....	159
ГЛАВА 28. СКУКА – ГЛАВНЫЙ ВРАГ СЧАСТЛИВОГО ОДИНОЧЕСТВА.....	161
ГЛАВА 29 СЧАСТЛИВОЕ ОДИНОЧЕСТВО КАК ДОБРОВОЛЬНЫЙ РАЗУМНЫЙ ВЫБОР	164
ГЛАВА 30. ЭТА КНИГА НЕ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ.....	172

ЭПИГРАФЫ:

Denken ist Reden mit sich selbst.

Immanuel Kant. (1724 - 1804)

Мысли – это разговоры с самим собой.

Иммануил Кант

«Одиночество-сволочь, одиночество-сука»

Слова из песни современной певицы Славы

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Книга «Счастливое Одиночество», судя по названию, об одиночестве и о том, возможно ли его сделать счастливым. Словосочетание «Счастливое Одиночество» звучит либо как нелепое выражение, либо образное сочетание противоречащих друг другу понятий, или скорее, как парадокс, стилистическая ошибка. Ведь по общеизвестной логике одиночество не может быть счастливым, и такое сочетание слов включает, казалось бы, слова с противоположным значением (то есть сочетание несочетаемого). Это можно считать оксюмор^Оном, так же как «горячий снег», «холодный огонь», «бедный богач», «безупречная ошибка» или «гуманная гильотина».

Для оксюмор^Она характерно намеренное использование противоречия для создания стилистического эффекта. С психологической точки зрения оксюморон представляет собой способ

разрешения необъяснимой ситуации. А разве весь наш мир и жизнь в нём не представляет собой нонсенс, оксюморон, нескончаемое противоречие, а порой и просто недоразумение?

Раз уж некоторым из нас жизнь с другими не приносит должного удовлетворения, или даже весьма огорчает, (то есть, либо мы ни с кем не желаем жить вместе, либо с нами никто не желает жить), то нужно, по крайней мере, попытаться сделать одиночество счастливым...

Люди семейные криво усмехнутся и подумают: «Ну, эта книга не про нас!» А между прочим, зря.... В определённые моменты жизни проблема одиночества касается практически всех.

Автор попытался переосмыслить всё, что касается одиночества, и поискать, не найдутся ли на этот счет в двадцать первом веке устаревшие взгляды и ничем неоправданные традиции, и возможно ли найти особые пути, новые подходы.

Книга попыталась найти ответы и на такие философские вопросы, как "является ли одиночество неизбежной данностью человеческого существования", или, если одиночество осознанное и добровольное, то может ли оно считаться одиночеством, потому что наше собственное сознание всегда является нашим собеседником, причем далеко не самым скучным, если научиться и привыкнуть общаться с самим собой с симпатией и интересом.

Автор исследует, не является ли страдание от одиночества не более чем проявлением постоянного,

назойливого, как фоновый шум, чувства бремени бытия, которое присутствует вне зависимости от того, одиноки мы или нет, и в одиночестве лишь становится заметнее, а потому мучительнее.

В книге обсуждаются пути преодоления патологической боязни одиночества, которая, несмотря на то, что встречается у многих, осознается немногими и порой слишком поздно.

Каковы плюсы и минусы одиночества? Может ли одинокий человек быть счастливым? Является ли одиночество болезнью? – книга не оставляет без ответа и эти вопросы.

Автор уделяет немало внимания и физиологии одиночества, говоря о необходимости прикосновений и потребности в объятиях, о роли окситоцина, а так же других гормонов и нейромедиаторов.

В книге представлены мнения многих философов, а также религиозные аспекты одиночества. Имеются главы, обсуждающие одиночество в толпе, общественное мнение об одиночестве, подробно анализируется знаменитый миф «о стакане воды», который некому будет подать перед смертью.

Уделяется внимание осознанности одиночества, зрелости личности, творчеству как средству борьбы со скукой, а также обсуждается суэта как неэффективное средство забвения одиночества.

Автор говорит и на такие темы, как удовлетворение потребности служить ближнему, потребности в любви, тепле и заботе, не стесняется говорить и об интиме, и о житейских потребностях.

Речь в книге идет и о духовном богатстве человека, которое может открыться только наедине с собой, и об эстетике уединенности.

Не забыта и тема потери себя в длительных отношениях, когда человек уже перестает понимать, что является им самим, а что привнесено в его личность извне от неотлучной второй половины.

Автор рассматривает не только сугубое одиночество, но и возможность чередования периодов интенсивного общения и уединения, а также утверждает, что одиночество – это время встретиться с самим собой и, желательно, при этом не спиться.

Счастливое одиночество как добровольный выбор возможно, но надо сказать, что никогда еще автор не ощущал себя настолько неодиноким, как во время работы над этой книгой. Дело в том, что автор не полагался на собственный опыт, а проводил интервью с различными мужчинами и женщинами и основывал свою книгу на мнениях и подходах, во многом почерпнутых из подробных и достаточно личных бесед.

Одиночество неоднозначно. С одной стороны, многие его страшатся, в то время как другие его ищут и ценят как высшее благо. А поэтому необходимо всесторонне рассмотреть феномен одиночества и решить, можно ли его действительно сделать счастливым, превратив тем самым упрямый оксюморон: «Счастливое одиночество» в осмысленное словосочетание, не раздражающее несовместимым смыслом входящих в него слов.

ГЛАВА 1. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОДИНОЧЕСТВО НЕИЗБЕЖНОЙ ДАННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ?

Человек одинок от рождения до могилы. Звучит трагично, но так ли это на самом деле?

Как хочется прямо с порога воспеть романтику одиночества, припомнить поэта в непременно небрежно наброшенном на плечи плаще, пришедшего к бушующему морю и бросающего одинокий вызов мятежной стихии, или иной волнительный образ покруче, если таковой отыщется...

Но отбросив поэзию, осмелимся предположить, что, скорее всего, дело не в одиночестве как таковом, а в подавленном состоянии индивида, одним из проявлений которого является *чувство одиночества*.

В процессе общения люди нередко, мягко говоря, серьезно огорчают друг друга, превращая общение в болезненный процесс. Поэтому нужно сразу отбросить широко бытующий миф, что общение является панацеей от одиночества, а без общения человеческая жизнь якобы является трагическим, достойным поэзии явлением.

В этой книге речь пойдет не о поэзии. На повестке дня у нас, пожалуй, один основной вопрос - как прожить оставшиеся дни? В счастливом одиночестве (если такое возможно), в перманентных и довольно мучительных поисках второй половинки, или, наконец, обретя эту чудную половинку, наслаждаться всеми благами семейного очага?

Боюсь разочаровать тех, кто ждёт от этой книги заверений в неминуемом успехе в личной жизни. Не найдете вы здесь и перечисления средств избавиться от мучительного одиночества. Наоборот, автор намерен исследовать вопрос возможности превратить *осознанное, осмысленное одиночество* в преимущество, чтобы не только не страдать от него, но и научиться ценить и умело использовать для построения своего мира, наполненного свободой, покоем, творчеством и светом. Автор, всю жизнь проведя, по его мнению, в счастливом браке и впоследствии разочаровавшись в этих и других нездоровых отношениях, ищет путь счастливого одиночества для себя и приглашает читателя в увлекательное путешествие по закоулкам и хитросплетениям философии одиночества.

По мнению специалистов, в социальной философии проблема одиночества одна из самых сложных и трудноразрешимых на современном этапе развития человечества. Одиночество — не только необходимое условие любого процесса мышления и, соответственно, творчества, но и тяжкий деструктивный фактор, отвергающий другое творческое начало — коммуникацию,— и замыкающий индивида в тесном собственном мире. Одиночество является сложным и актуальным социальным феноменом, находящемся на стыке изучения самых разных наук: философской антропологии, социальной философии, психологии, социологии и даже психопатологии. Одиночество в человеческой жизни присутствует всегда, но в разных формах и в разной степени проявления. Возможно, поэтому данный феномен не всегда

понимается во всей своей многогранности и многоаспектности. В современную эпоху, когда человечество переживает глубокий кризис, анализ проблемы одиночества в социальной философии приобретает исключительно актуальное значение.¹

Быть одному и быть одиноким — разные вещи. Ибо как такового одиночества не существует. Это иллюзия! Надуманный расплывчатый термин, который, между тем, считается общепринятым и однозначным.

Уединение, в отличие от одиночества — объективное состояние, при котором рядом с человеком нет других людей, а также он не общается с ними посредством каких-либо средств мгновенной связи; (эпистолярное творчество, то есть переписку по обычной почте, в наше время можно сбросить со счетов).

Одиночество чаще всего, ассоциируется с чувством отверженности, ненужности.

Разве сейчас, когда я пишу эти строки я ощущаю себя одиноким? Пожалуй, нет... Я словно беседую со всем человечеством, и даже если оно, как водится, не готово меня слушать, то, по крайней мере, я беседую с самим собой, и чувствую себя при этом вполне неодиноким, хотя рядом никого нет.

Ведь одиночество предполагает отсутствие общения. Однако у всякого индивида с функционирующим сознанием имеется постоянный собеседник в виде

¹ «Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект». Темадиссертации и автореферата по ВАК РФ 09.00.11, кандидат философских наук Матеев, Даниел Андреев

самого себя. Сознание работает как с помощью образов, так и с помощью мыслей, выстраивающихся в диалог. Более того, в таком диалоге предполагаются и дополнительные собеседники (всё человечество в моем случае), или иные немые слушатели (Небеса, Бог, или кто обычно нам внимает молча?).

Неслучайно мы говорим «остаться наедине с собой», что напоминает выражение «остаться наедине с кем-то», словно речь идет о двух собеседниках. То есть даже в общественном подсознательном, в котором создаются устойчивые идиоматические выражения, не предполагается возможности действительно остаться одному. Американский философ немецкого происхождения Ханна Арендт различала три формы пребывания человека без других людей – уединение (solitude - солитюд), одиночество (loneliness - лонлинес) и изоляция (isolation - айзолэйшин). Понятие «одиночество» обычно вызывает отрицательные ассоциации – состояние «один-одинёшенек» и связанное с ним страдание, погружаясь в которое люди не замечают, что оно вызвано отсутствием качественного контакта с самим собой.

В отличие от двух вышеперечисленных понятий, Арендт считает «уединение» крайне желательным состоянием без какого-либо отрицательного эффекта. По мнению философа, уединение – это ситуация, когда человек находится в компании с самим собой.

По сути, то, что разворачивается в человеческом сознании, мало отличается от полномасштабного

реального общения. Тем более, что общаясь друг с другом чаще всего мы фактически не слышим и не понимаем, что нам говорят, и даже в реальности в основном ведём беседы исключительно сами с собой. Двое собеседников подчас понимают друг друга не более, чем два патефона с заведёнными грампластинками.

И не надо заявлять, что автор сошел с ума, поскольку советует разговаривать с самим собой. Даже если бы он и правда стал ненормальным, то это ни в коей мере его бы не опечалило, ибо он не желает быть тем, что считается нормой. Нормальный человек -- скучный тупой ублюдок, хотя, впрочем, в этом мире никем иным быть невозможно. Конечно, всех жалко и они в этом не виноваты. Какой мир, такие и обитатели. Но это не отменяет того факта, что автор не желает уподобляться большинству и не советует такого своим читателям, и даже если из-за этого он считается ненормальным -- ничего страшного. *Это нормально - пытаться быть ненормальным в ненормальном мире.*

Разницей между психической нормой и патологией является способность отличать диалоги, имеющие реальных участников, и участников диалогов, генерируемых исключительно сознанием. Автор вполне видит разницу. Конечно, и содержание этих самых диалогов имеет значение. Психически больным голоса нередко рекомендуют совершать безумные поступки. Автор совершает таковые, (например, пишет книгу о счастливом одиночестве), но при этом ответственно заявляет, что действует исключительно по своей воле, а не в соответствии с

понуканиями разных голосов.

Одиночество может быть предпочтительнее общения. Речь не идёт о насильственном навязанном нам одиночестве, проявляющемся в отсутствии общения в результате изоляции. Разумеется, вынужденное одиночество может быть мучительным, как всякое насилие над свободой нашей воли, а также в силу физиологических факторов, - отсутствия тактильных контактов, о которых мы будем говорить ниже. Такая изоляция мучительна не столько потому, что одиночество само по себе непереносимо по сути, а потому, что насилие вызывает в нас (особенно в ненормальных людях) вполне обоснованный протест. Нормальные же люди чаще всего переносят насилие легко и даже его не замечают. Именно поэтому наше общество предпочитает иметь дела с нормальными. Однако автор не завидует им...

В этой книге мы поведём речь о добровольном одиночестве в результате осмысленного уединения, то есть не о случаях нахождения на необитаемом острове или в тюремном каземате-одиночке.

Большинство одиноких людей станут утверждать, что их одиночество временное, вынужденное, что либо общество их отвергло, либо они отвергли общество, или они пока не нашли подходящего человека разделить судьбу и совместный быт. Честно говоря, автор не встречал истинных идеологов осмысленного счастливого одиночества. Большинство одиночек тайно или явно ожидают встретить «своё счастье» в лице если не любви всей своей жизни, то хотя бы «достойного партнёра».

Многие находятся в активном поиске, прерываемом на периоды затишья, вызванного очередным провалом в личных отношениях.

Совершенно очевидно, что при определенной настойчивости практически любой человек может найти себе какого-никакого партнёра. Вопрос заключается в том, улучшит ли это его жизнь? Кроме того, к сожалению, в процессе выбора он проявит к другим и столкнётся по отношению к себе с крайней формой циничности.

Находящиеся в активном поиске пристально прицениваются и ведут себя, как на рынке. Учитывается буквально всё, - прежде всего внешний вид. Рост, опрятность, возраст, здоровье, достаток, характер, образование, профессия, национальность, цвет волос или их отсутствие, волосатость, раса, знак зодиака, наличие родственников, предыдущие браки и по чьей вине они распались, наличие детей и отношения с ними, и так далее, список можно продолжить. Как мужчины, так и женщины очень придиричивы и разборчивы и в своём большинстве убеждены, что хорошо знают себе цену, хотя весьма завышают её. (Если вообще можно считать, что у каждого есть некая цена.) Мало кто отдаёт себе отчет, какой он или она «подарок» на самом деле.

Конечно, от такого процесса выбора может стошнить и полностью отпасть желание связывать свою жизнь с кем бы то ни было.

Можно, конечно, прийти в отчаяние и либо прекратить поиски, либо, страдая тяжелой формой страха одиночества, выбрать первого попавшегося, согласившегося обратить на нас внимание, но надо

отметить, что такие эксперименты обычно чреваты неприятностями.

Впрочем, и партнер, прошедший строгий отбор, может либо умело обманывать себя и окружающих, либо впоследствии вполне искренне измениться до неузнаваемости, стоит ему или ей сойтись со своим воздыхателем поближе. Случаи удачной безумной любви с первого взгляда «с головой, да в омут» крайне редки, и даже если случаются, всё же не лишены предварительного взаимного осмотра и оценки.

Причём ценность того или иного кандидата необязательно имеет логическое, биологическое или какое-либо другое обоснование. Очень важно, какие тенденции бытуют в том или ином социуме. На что нынче мода? Жениться на врачах и адвокатах? Бизнесменах? Иностранцах? Политиках? Компьютерщиках? Худых? Толстых?

Нередко эти тренды идут в разрез с естественными человеческими наклонностями. Например, не секрет, что зрелых мужчин, как говорится, «тянет на молоденьких», как с биологической точки зрения: потенциальное деторождение, так и с социально-психологической — необходимость патронажа (компенсация отсутствия отношений отец-дочь, например), страх старения и смерти, возможность почувствовать себя снова молодым. Любопытство — а как они смотрят на мир, чем отличаются от женщин предыдущего поколения?

Для человека под пятьдесят близкие отношения с девушкой на двадцать лет моложе придают уверенность в себе. Ему легче иметь дело с

окружающими обоих полов как в бизнесе, так и в общественной жизни. Пропадает чувство недоступности молодых красавиц и превосходства молодых мужчин. Немаловажен и чисто эстетический факт, ведь молодые нередко выглядят чрезвычайно эротично и их видом можно наслаждаться, как совершенным творением природы или произведением искусства, просто с восхищением, почти без похоти. Все это может и должно вдохновлять мужчину, придавать его жизни новый смысл, оптимизм, жизнерадостность, да и просто желание продолжать жить.

Однако во многих современных сообществах такие наклонности порицаются, хотя на протяжении веков человеческой истории они были общепринятой нормой. Мужчина достигал зрелых лет, стабильного достатка и положения в обществе и только тогда вступал в брак с молодой невинной девицей.

У зрелых женщин также существует тяга к молодым мужчинам, что не менее порицается во многих сообществах. В прежние времена эта тяга компенсировалась заведением молодых любовников. Почему женщины ищут мужчин моложе себя? Скорее всего, это подсознательно. От молодых мужчин рождаются здоровые дети, и они еще долго смогут их обеспечивать. Это касается, как ни странно, и женщин, уже вышедших из детородного возраста. (Совсем непонятно, зачем природа настаивает и поддерживает в нас, как мужчинах, так и женщинах, половые инстинкты тогда, когда это уже не имеет влияние на продолжение рода).

Немаловажно, что молодые мужчины не такие

ленивые и способны максимально исполнить все пожелания женщины, в отличие от её сверстников. Кроме того, получая внимание от молодых людей, женщина расцветает, у нее появляется ощущение собственной привлекательности и ее мотивы во многом перекликаются с теми, которые мы описали касательно мужчин зрелого возраста.

Так или иначе, составление пары представляет нелегкую задачу, и, как альтернативу, можно рассмотреть жизнь с другом (вариант Шерлок Холмс и доктор Ватсон) – ныне это встречается крайне редко, да и в книге эта пара распалась после вступления доктора Ватсона в брак. Тем более сейчас два мужчины, проживающих совместно, будут восприниматься окружающими не иначе как гомосексуальная пара.

Искать партнера требует от нас природа, и если средний мужчина, «лев, вожак стаи», тряся гривой, с радостью обзавёлся бы несколькими партнершами и согласился бы даже содержать несколько домов, то диктат женщин, устраивающих собственное гнездо, неизбежно навязывает моногамию. Женщины не допускают конкуренции и требуют безоговорочного эксклюзива по отношению к себе и потомству. Впрочем, и многие мужчины требуют того же от женщин.

Регулятором всего этого служит ревность. О, да! Ревность, как и во все века, по-прежнему актуальна!

Ревность — негативно окрашенное чувство в межличностных отношениях, которое возникает при недостатке внимания, любви, уважения или симпатии от любимого или очень уважаемого

человека в то время, как кто-то другой якобы или действительно получает их от него.

Но из объяснимой конкуренции за внимание ревность легко перетекает в безумие, к недостижимой и пагубной цели контролировать и управлять каждым шагом своего партнёра. Как сладко становится от закатывания постоянных скандалов, обид и ссор. Ведь нет ничего занимательнее, чем сотрясать воздух и терроризировать близкого человека. К тому же это прекрасное оправдание собственной никчемности.

Человек имеет право на то личное общение с кем бы то ни было, которое считает необходимым и достаточным. Мы не можем и не должны пытаться контролировать другого человека.

Ведь парадоксом ревности является тот факт, что можно вовсе и не любить, но ревновать, что, кстати сказать, чаще всего и случается. Нельзя относиться к другому человеку как к собственности, как к вещи, но эти прописные истины никак не усваиваются в наших головах. Причем речь даже не идет о полигамии, или модной теперь полиамОрии.

Полиамория подразумевает полное признание самостоятельности партнера, отказ от какой-либо «собственности» на душу и тело партнера, уважение его личностных границ. А осознанный и добровольный отказ от чувства собственности, как известно, лучшая прививка от ревности, страхов, любовного безумства и эмоциональной зависимости.

В идеале ревнивый партнер или партнерша желает

свести до минимума общение жертвы своей ревности с представителями противоположного пола или даже друзьями, родителями, детьми, родственниками.

Ну а что касается неэсклюзивности в интиме, хотя это личное дело каждого человека, попробуйте заявить в собрании взрослых, хоть и необязательно замужних, женщин что-нибудь указывающее на оправдание полигамии, и вы получите незамедлительную дружную отповедь, словно вы усомнились в существовании Бога на уроке в церковно-приходской школе. Между тем, статистика опросов показывает, что уровень промискуитета у женщин находится на незначительно меньшем уровне, чем у мужчин, причем нужно сделать скидку на то, что если мужчины чаще всего гордятся обилием амурных приключений, женщины их могут скрывать и результаты опросов скорее всего занижены.

Автор не проповедует полиамории и открытых отношений, а просто осмеливается утверждать, что нельзя навязывать взрослому человеку своё видение того, как он должен и как не должен поступать, тем более когда сам поступаешь, как тебе вздумается.

Хотя в современном мире уже встречаются и такие женщины, которые, казалось бы, идут на открытые отношения, или, к примеру, сознательно отказываются от деторождения и создания семьи, или же рожают ребенка «для себя» тем или иным образом, пропаганда их взглядов слаба и малозаметна. В женском обществе они скорее будут помалкивать.

Многие мужчины тоже постараются не ввязываться в спор с языкастыми представительницами женского пола. Знаменитая женская логика по сути является не более чем полным отсутствием таковой. И нечего на неё умиляться. Такие нарушения логики приводят к губительным последствиям и могут превратить жизнь как самой женщины, так и ее партнера в кошмар. Много сказано о женской логике. С мужской логикой, однако, дела обстоят ничуть не лучше.

Человека можно было бы считать разумным существом, если бы не мужская и женская логика...

Ещё полбеды, что партнёры пытаются контролировать друг друга. Проблема в том, что победитель обычно сам не знает, куда идти и заводит обоих в тупик. Слепые поводыри слепых. А если слепой поведет слепого, то оба упадут в яму.

Кроме всего перечисленного, считается общеизвестным, что одиночество безусловно вызывает страдания. Так нам навязывается концепция, что можно поставить знак равенства между «одиноким» и «несчастливым» и это верно для обоих полов. Но так ли это на самом деле?

Попробуем разобраться. Какие мысли вызывают страх и страдание от одиночества?

«А что, если я останусь один?» или «Вот, снова я одна. Никому не нужна»... Но если такой внутренний диалог идёт, значит вы уже не одни. Кто же говорит вам эти слова? Вы сами... Так значит вы не одиноки! К тому же, при том, что мы имеем мало влияния на других, хотя бы себя можно попытаться заставить не говорить и не думать то, что вызывает у нас

отчаяние, а наоборот, найти в себе самом симпатию и поддержку? Ведь ближе человека, чем ты сам, у тебя нет!

Многие здоровые люди разговаривают сами с собой, если не вслух, то уж, по крайней мере, мысленно. Есть данные, что это помогает сосредоточиться при выполнении сложных действий. «Здоровые» беседы с самим собой — это монолог, то есть реплики, которые не требуют ответа и сами не выглядят как ответы на чьи-то слова. Более того, диалог сопровождается зрительными образами и ощущениями, что делает общение с собой, при некоторой тренировке, гораздо более эффективным, чем с другим индивидом, которому непросто все эти образы передать.

Конечно, разговоры вслух в одиночестве могут быть и симптомами психоза, включающего бред с галлюцинациями, расщепления личности и других психопатологических состояний. Во время «патологических» разговоров человек ведёт диалог с невидимым собеседником, веря, что он существует и он, по сути, отдельная личность, или словно проживает у него в голове. Надежно разграничить здоровую и патологическую формы может только психиатр. Однако тенденция к необходимости ведения внутреннего диалога очевидна. Человек просто не способен иначе осуществлять мыслительный процесс.

Люди, подавляющие подобные внутренние диалоги, опасаясь, что они являются признаком начинающегося сумасшествия, либо невольно обрекают себя на нарушение нормальной работы

сознания, либо нуждаются в постоянных собеседниках для осуществления мыслительного процесса. Однако собеседники, чаще всего, не могут быть идеальными слушателями, и нередко не слушают, не понимают, перебивают, имеют собственные интересы и препятствуют развитию мыслей индивида, что приводит к разочарованию и чувству растерянности, неспособности эффективно делать определенные выводы. Не последнее место занимает и то, что реальные собеседники настолько умело и настойчиво навязывают свой образ мысли, что со временем мы уже не понимаем, что является нашим собственным мнением, а что пришло к нам извне.

Вместо того, чтобы совершенствоваться в ведении внутренних диалогов, самоорганизации, применении записей в качестве эффективного пособия в мыслительном процессе, люди боятся «сойти с ума», общаясь сами с собой, и, тем самым, значительно обедняют как внутренний мир, так и способность к эффективному мышлению, а значит и способность к осмысленным поступкам. Отсутствие корреляции между мышлением и поступками характерно для незрелого человека, чьи действия по большей части продиктованы спонтанной хаотичностью, неосознанностью и отсутствием определенного направления. Не менее характерны и поступки, совершаемые под сторонним влиянием. Неудивительно, что они приводят к разрушительным, а главное весьма нежелательным последствиям как в жизни самого индивида, так и его окружающих.

ГЛАВА 2. ОСОЗНАННОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ ИСКЛЮЧАЕТ ОДИНОЧЕСТВО

Человек не может быть одинок, пока работает его сознание. А нет сознания – нет и человека. Недаром Декарт назначил именно мыслительный процесс эквивалентом существования. Одинокое существование невозможно, ибо сама суть работы сознания построена на диалоге. Речь предполагает слушателя, потенциального собеседника. А без речевой основы какое либо сложное мышление невозможно. Если желание поесть и может обойтись зрительными и вкусовыми образами, то скольконибудь значимую мысль необходимо облекать в те или иные речевые формы. Во всяком случае, любое возникшее сложное ощущение в конечном итоге превращается у нас в сознании в оформленную мысль, более или менее выражаемую средствами того языка, на котором индивид предпочитает вести внутренние диалоги. Для владеющих несколькими языками это может быть смесь из различных языков, хотя чаще всего язык диктует тот или иной тип мышления, и в зависимости от того, на каком языке индивид ведёт внутренний диалог, могут извлекаться разные выводы и подводиться порой даже противоположные итоги. Язык диктует образ мысли. Существует немало работ, в которых рассматриваются вопросы о влиянии языка на мышление, отличия мышления людей, говорящих на разных языках, возможность одновременного существования параллельных типов мышления у людей, владеющих разными языками. Мы не будем

давать оценку существующих теорий и концепций о соотношении языка и мышления. Так или иначе, наличие постоянного диалога, совершающегося в сознании, можно считать очевидным. Более того, не патологией, а нормой. Некоторые даже проговаривают эти внутренние монологи и мысли вслух. Монолог Гамлета, например. Ведь Гамлет произносит его в одиночестве. И, несмотря на то, что он разыгрывает сумасшествие, этот монолог показывает, что сумасшедшим Гамлета никак не назовешь. Его мысли точны, актуальны и логичны.

Всех нас запугали в детстве, что разговоры с самим собой - первый признак сумасшествия. Но психологи с суевериями не согласны. Человеку часто необходим диалог для принятия решений. Таким образом, он на себе же проверяет, насколько правильно то, что он думает.

Итак, фактического одиночества, когда по сути не с кем поговорить, не бывает. Человек постоянно говорит с самим собой и реальные собеседники подчас мешают ему в этом неотъемлемом элементе мыслительного процесса.

Но что-то все же подразумевается под понятием одиночества. Проблема определения одиночества связана с многообразием трактовок этого понятия у разных исследователей: чувство одиночества и социальная изоляция; болезненное переживание вынужденной изоляции и добровольное уединение, связанное с экзистенциальным поиском. Чувство одиночества выполняет регулирующую функцию и включено в механизм обратной связи, помогающий индивиду регулировать оптимальный уровень

межличностных контактов. Хотя даже физическая изоляция человека не всегда приводит к чувству одиночества, в то время как человек может чувствовать себя одиноким даже находясь среди множества людей.

Одиночество может испытывать мужчина или женщина, которые не могут найти себе подходящего партнёра, или пожилой человек, утративший знакомых и близких или не умеющий найти общий язык с людьми. Одиночество нередко переживают люди с инертной нервной системой, с трудом завязывающие новые контакты, медленно привыкающие к новым знакомым. Нередко одиночество приводит к депрессии, хотя и депрессия приводит к нежеланию общаться, и трудно сказать, что первично, а что вторично.

Существует ряд психологических факторов, которые способствуют одиночеству. Например, это может быть низкая самооценка, которая приводит к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике, что, в свою очередь, создаёт порочный круг — в результате отсутствия контактов самооценка ещё больше падает. Завышенная самооценка так же приводит к высокомерию и нежеланию опускаться до общения с «простыми смертными».

Слабые навыки общения также способствуют возникновению одиночества. Люди с плохо развитыми навыками межличностного общения, низкой социализацией из-за страха потерпеть неудачу в отношениях или попасть в психологическую зависимость также нередко

стремятся к одиночеству, особенно если у них уже был неудачный опыт общения.

Важную роль играет восприятие одиночества самим человеком. Его можно использовать для работы над собой. Человеку со здоровыми психикой и рассудком свободно выбранное одиночество должно служить для самосовершенствования.

Одиночество ощущалось людьми всегда. Но скорее, чувство одиночества не является прямым следствием отсутствия партнёра, друга, принадлежности к определенной группе. Чувство одиночества возникает как результат неоправдавшихся ожиданий к поведению окружающих по отношению к индивиду, испытывающему одиночество.

Манипулятивность является неотъемлемой частью любого поведения и общения. Индивид сознательно или интуитивно ставит перед собой какие-то цели, ожидает определенной реакции от окружающих, и когда эти ожидания не оправдываются, индивид чувствует себя отверженным, не способным оказывать влияние. Это вызывает чувство горького разочарования и дискомфорта. Поэтому человек предпочитает избегать дальнейших контактов, чтобы избежать подобных разочарований в будущем.

С другой стороны, не имея привычки эффективно общаться с самим собой, человек еще сильнее испытывает чувство отверженности и неполноценности. Имея возможность рассудить, что люди, отвергшие его, глупы и не достойны серьезного отношения, индивид смог бы залечивать душевные раны, а не имея такой привычки, он

позволяет нанесенным ранам разрушать душу.

Ранние сообщества, скорее всего, не предполагали осмысленного одиночества. Хотя и сейчас существуют племена, оставшиеся на первобытном уровне, в которых существуют традиции длительного уединения. Так или иначе, с осознанием индивидуальности и свободы человек ступил в эру персонализированного одиночества на основе личного осознания. С этого момента, по мере распространения знаний и образования, а также порождённых ими технологий, человеческое одиночество из глубоко личного осознаваемого феномена переросло в распространяемый через культуру, искусство и литературу, образец массового самосознания. Причем образец как положительный, так и отрицательный, что придает одиночеству ореол противоречивости даже вопреки тому, что, по сути, современное общество заинтересовано в сугубом индивидуализме и разобщенности людей. В силу экономических и политических факторов одиночка в наше время выгоднее обществу, чем член семьи, клана, группы. Он менее защищен, вынужден работать на износ, легко перебрасывается на новое место жительства в соответствии с нуждами постиндустриального мира. Неслучайно статистика разводов перевалила за все разумные пределы. Современное общество практически перечеркнуло институт брака.

Пандемия коронавируса многое изменила в нормах поведения. С одной стороны, общество настаивало на самоизоляции, с другой же словно нарочно заставило многих людей «самоизолироваться» с

теми, с кем в иных обстоятельствах они предпочли бы проводить меньше времени. Если не брать во внимание конспиралогические теории, то трудно сказать чего хочет общество от индивида в настоящий момент. Явно идёт некая трансформация социума и невозможно предугадать, к чему она приведёт.

ГЛАВА 3. ОДИНОЧЕСТВО И БРЕМЯ БЫТИЯ

Не следует смешивать одиночество (как отдельное проживание) и отрицательные чувства, связанные с одиночеством.

Такие чувства базируются на базисном постоянном фоновом чувстве бремени бытия, которое ускользает от нашего внимания в силу того, что считается, что здоровый нормальный человек должен большую часть времени находиться в состоянии благополучия, покоя и удовлетворенности. Это не так. Всякий индивид вследствие своих психобиологических особенностей, характерных для высших биологических видов, прошедших через жернова естественного отбора, должен испытывать определенную долю беспокойства и дискомфорта, необходимые ему, чтобы оставаться начеку. Особи, лишённые такой способности, давно погибли и не передали свой генетический материал потомкам.

Кроме того, жизнь представляет собой постоянный процесс страдания. Недостаток и избыток чего бы то ни было регулирует поведение индивида через

страдание и удовольствие, которое в свою очередь не является ничем иным, как *устранением страдания*.

Участвуя в общении, мы отвлекаемся на другие раздражители и не замечаем базисного страдания, вызванного фоновой тяготой бытия.

Итак, находясь в одиночестве, человек перестаёт ощущать отвлекающие факторы и остается один на один со своим *фоновым страданием*, производимым самой природой бытия.

Попытка убежать от этой фоновой тяготы бытия требует стремиться избегать одиночество, однако наличие реальных собеседников и партнеров не устраняют это базисное страдание, а лишь отвлекают от него, заменяя на более сильные эмоции, большинство из которых отрицательные и вызывают дополнительные осознанные и неосознанные страдания.

Это заставляет человека вновь стремиться к одиночеству и создается впечатление, что одиночество навязывается ему извне.

Наличие в наши дни если не полноценного, то во всяком случае весьма обширного виртуального мира размывает границы одиночества.

Одиночество перерастает как границы природного, так и искусственного бытия, и приобретает самобытие, с которым каждый индивид уже скорее соотносит себя и своё пребывание в этом мире, чем формирует, и тем более формулирует его. Современный человек представляет собой эту амальгаму естественного одиночества, уровень которого диктуется врождёнными качествами его

личностного потенциала, и культурного одиночества, потенциал которого определяется приобретённым уровнем его интеллектуального и духовного развития в той или иной культурно-исторической среде. Уровень осознания внутреннего соотношения этих двух векторов в каждом конкретном индивиду различен в зависимости от уровня реальной осознанности индивидом своего бытия. Человек с высоким уровнем внутренней и внешней рефлексии, равновесие которой поддерживается им на протяжении длительного времени, способен различать, где и в чём его одиночество диктуется природой, а где навязано ему внешне сконструированными и привитыми в той или иной форме стереотипами, к созданию и развитию которых он не имеет непосредственного отношения. Соответственно и уровень осмысления такого бытийственного одиночества будет заметно отличаться в личностях с разным уровнем осознания.

ГЛАВА 4. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ БОЯЗНИ ОДИНОЧЕСТВА

Как говорится, нет людей психически здоровых, есть недиагностированные и то, только пока... Боязнь одиночества может рассматриваться как патология, более того, ее можно и нужно лечить. У этой болезни есть название. Аутофобия — патологическая боязнь одиночества. Проявления включают в себя внутреннее беспокойство, духовную пустоту, скуку, неумиротворённость. Обычно такие чувства

возникают, когда человек находится один и пытается чем-то себя занять, но часто безуспешно.

В психотерапии это состояние объясняется отсутствием эмоциональной и физической связи с родителями, особенно в раннем детстве (другими словами, присутствием психологической травмы). Страх одиночества психосоматически может даже проявляться в форме нейродермита. В парадигме Гештальта аутофобия трактуется как нарциссическое расстройство и может быть проработано и излечено.

Итак, это лечится. Если мы не будем учитывать, что подавляющее большинство страдающих от одиночества подвержены аутофобии, то никакого серьезного экскурса в эту тему невозможно. Нас интересует одиночество в чистом виде, а не в качестве психологической патологии.

Аутофобия проявляется в том, что у индивида имеется много друзей, коллег, знакомых. Но, приходя домой, он ощущает тотальное одиночество и испытывает страх оставаться один.

Немного бояться одиночества - это нормально. Невысокий уровень такого страха - это даже хорошо, поскольку считается эволюционным ответом, который помогает выживанию. Наши предки, как известно, не выживали в одиночестве, а только племенем или группой. Конечно, сейчас это далеко не так актуально, но человеческая природа меняется крайне медленно...

Однако, если для ощущения безопасности нужны другие люди поблизости, даже в тех местах, которые вполне комфортны (например, дома), — значит, дело

серьезное. Раз-другой испытать такое — нормально, но при постоянном ощущении ужаса, паники и глубокой печали можно понять, что вам очень некомфортно одному. К тому же к ощущениям может примешиваться боль в животе, голове, мышцах, а также бессонница.

Откуда берется этот страх? У него три основные причины: собственно аутофобия; последствия травмы, когда вы пострадали из-за чего-то и были при этом одни; часть панического или пограничного расстройства личности.

Чаще всего такая патология развивается в результате того, что детей оставляли плакать одних.

Доктор Спок, например, очень даже рекомендовал оставлять плачущих младенцев одних — в воспитательных целях. Но современные исследователи резко возражают против этого.

Педиатр Катрин Геген убеждена, что нельзя оставлять плачущих детей в одиночестве: последствия могут оказаться катастрофическими: «Кортизол, выделяющийся под действием тяжелого, повторяющегося стресса, оказывает токсическое воздействие на крайне восприимчивый мозг ребенка, а также на развитие нейронов, их миелинизацию, формирование синапсов и так далее. Способности к обучению и запоминанию из-за этого снижаются, может замедлиться умственное развитие».

Симпатическая нервная система детей до двух лет не регулируется парасимпатической системой, и, если родители не утешают младенца, его нервная система

становится гиперактивной. Это вызывает более частые инфекции, нарушение дыхания, аппетита, сна, головные боли... и в последствии такие патологии, как аутофобию.

И если утешительные поглаживания и прикосновения снижают уровень гормонов стресса и способствуют синтезу в организме «молекул благополучия» (окситоцин, эндорфины и серотонин), то страх оставляет след в подсознании ребенка: дети растут боязливými, с раннего детства у них возникают приступы тревоги, вспышки агрессивности, возможны нарушения привязанности.

Как патологический страх влияет на отношения во взрослом возрасте? Люди с аутофобией нередко выбирают в спутники жизни тех, кто им не очень-то нравится или плохо к ним относится, лишь бы не остаться в одиночестве. Кроме того, это влияет и на отношения с собой. Вы можете начать думать о себе плохо, самооценка снижается.

Как бороться с этим страхом? Прежде всего, необходимо понять, что мы страдаем от аутофобии. Само осознание этого факта – уже первый шаг к выздоровлению.

Итак, теперь мы знаем о своем страхе больше и не игнорируем его.

Задайте себе несколько вопросов: Страх появился из-за того, что я чувствую себя непривлекательным и никому не нравлюсь? Я боюсь выбрать неправильного партнера? Боюсь того, что мне причинят боль и некому будет защитить? Я

чувствую, что словно бы перестаю существовать один? Я лежу, отвернувшись к стене, в полном одиночестве, как ненужная игрушка, положенная в шкаф?

Чем больше вы знаете о своем страхе, тем легче с ним сражаться. Другая хорошая стратегия — отвлекаться от неприятных мыслей. Заниматься тем, что вам нравится, не оставляя времени на раздумья. Ну, и разумеется, разговаривать с собой. Но только не начинать снова с монолога: «опять я один (или одна), я никому не нужен, личная жизнь не удалась» и так далее. Наоборот, нужно сказать себе самому: «Ах, как же замечательно побыть одному. Никто не дѐргает, не навязывает чужих мыслей, не требует постоянного внимания и заботы. Уединение может и должно быть блаженством!»

Кроме того, можно попробовать дыхательные упражнения, медитацию или йогу, чтобы научиться расслабляться и думать о приятном.

Рекомендуется также делать такое упражнение: останьтесь в одиночестве на 15 минут и попытайтесь почувствовать себя комфортно. Делайте так в течение недели, потом увеличьте время до получаса. Убеждение, что вы можете быть один, и при этом чувствовать себя вполне прекрасно, поможет преодолеть страх.

Если страх одиночества мешает личной жизни и работе, стоит обратиться к психотерапевту. Правильное лечение (возможно, вместе с антидепрессантами) позволит перестать бояться одиночества и вернуться к нормальной жизни.

ГЛАВА 5. ЕСТЬ ЛИ ПЛЮСЫ У ОДИНОЧЕСТВА?

Человек неизбежно становится заложником другого человека, с которым он общается или, тем более, совместно проживает. Партнер может испортить человеку настроение, вести себя таким образом, что тот не сможет заниматься своими обычными делами. Даже если партнер этого не делает, то сама возможность развития такого сценария делает одиночество предпочтительней.

С другой стороны, партнер может поддержать индивида, помочь, выслушать, и на это мы чаще всего и надеемся, но очень редко получаем, потому что интересы двух индивидов отличаются, и хотя бы один из них должен быть мудр, постоянно уступать, идти на жертвы в ущерб своим наклонностям и желаниям.

Таким образом, в одиночестве человек может попытаться найти в себе самом то, что он хотел бы получить от других. Конечно, от других это получать приятнее и действенность в разы выше. Но сам факт, что вместо поддержки мы можем получить железную отповедь, холодный критический подход, цинизм, издевки – склоняет нас в сторону одиночества.

Культ семейных уз как единственно правильный путь как к индивидуальному, так и общественному благу, всё еще весьма силен. Мы с детства слышали «Семья — первичная ячейка общества!». Одиночкам до сих пор приписывают ярлыки «старая дева» и «заядлый холостяк» с ярковыраженной негативной эмоциональной окраской. Но насколько это справедливо с точки зрения индивидуального и

общественного блага? Конечно, однозначного ответа в вопросе отношений быть не может, но наука спешит заверить, что у одиночества есть не только минусы, но и плюсы, как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, одиночество -- ценный ресурс для творчества и развития личности!

Некоторые исследования показывают, что одиночки, наслаждающиеся своим одиночеством, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Эти данные взяты из 8-летнего исследования сердечных заболеваний в США. Научные сотрудники изучали здоровье мужчин среднего возраста и выяснили, что у «одиноких» людей в возрасте от 30 лет и старше «дела сердечные» в прямом кардиологическом смысле в лучшем состоянии, чем у семейных людей. А незамужние девушки в целом имеют лучшие показатели здоровья по сравнению с замужними. Они также реже уходят в больничный отпуск, а когда болеют, быстрее восстанавливаются.

Другие исследования утверждают обратное, так что, скорее всего и те и другие ошибаются. Но что-то в этом всё же есть...

Как это ни удивительно, одиночки более устойчивы к жизненным неурядицам. Корпорация Rand провела исследование, которое показало, что холостяки реже страдают депрессией, ожирением и проблемами, связанными с физическим и эмоциональным здоровьем. Они изучили бывших военных и, по сравнению с женатыми или разведенными сослуживцами, холостяки в меньшей степени

испытывали посттравматический синдром. Одиночки чаще занимаются спортом.

Кстати, разведённые мужчины и женщины тоже занимаются спортом чаще, чем семейные, согласно этому опросу.

Одиночки лучше поддерживают социальные связи, в то время как семейные нередко замыкаются в кругу семьи. Социологи называют это эффектом «единоличный брак». Кстати, избегание социальных контактов с друзьями и членами семьи характерно не только для молодоженов — часто на протяжении многих лет после вступления в брак пара предпочитает больше время посвящать друг другу. Исследования подтверждают, что холостые и незамужние регулярнее взаимодействуют со своими родственниками и друзьями, оказывая им необходимую поддержку.

В опросе, проведенном еще в 80-х годах, людей с различным социальным статусом спросили о частоте их взаимодействия с членами семьи и друзьями. Результаты показали, что после вступления в брак люди меньше уделяют внимания близкому кругу общения.

Ещё один плюс жизни в одиночестве: у одиночек, как это ни странно, гораздо шире круг тех, кому они доверяют и он не ограничивается ближайшими друзьями и родственниками. Дело в том, что им больше приходится полагаться на чужих людей в житейских вопросах. В обычной семье выполнение мужской работы ожидают от мужа. Одинокая

женщина воспользуется услугами соседа или наймет помощь. То же нередко справедливо и для одиноких мужчин, когда речь заходит о питании и уборке. Ведь вместо жены холостяки доверяют свой желудок если не работникам общепита, то тому, кого нанимают готовить себе.

Одиночки чаще занимаются благотворительностью. Вопреки расхожему стереотипу, даже клейму об одиночках как о безответственных эгоистах, одинокие люди намного чаще и активнее работают волонтерами в тех или иных организациях, чем семейные. Это правда не только для женщин, которые больше времени уделяют семье после вступления в брак, но и для мужчин.

Одиночки более активные члены общества. Одинокие люди охотно вступают в различные общественные организации, профессиональные союзы и в целом более политически активны. Действительно, после вступления в брак люди с более глобальных вопросов переключают внимание на семью.

Одиночки лучше управляют финансами. При этом деньги для них менее важны, чем для семейных. У одиноких людей меньше долгов и кредитов, чем у семейных, независимо от того, есть ли у состоящего в браке человека дети или нет. Это действительно удивительная статистика!

«Одинокие» люди не одиноки. Звучит как парадокс? Это утверждение находит свои корни в бестселлере Эрика Клиненберга, профессора социологии в Нью-

Йоркском университете, «Жизнь соло», в котором он утверждает, что нет более горького одиночества, чем жить с «неподходящим» человеком.

Действительно, в обществе существует миф о том, что все одинокие люди страдают от своего одиночества.

Психологи считают, что тот, кто недостаточно развит как личность, кто не способен вступать в отношения с миром, в уединении действительно страдает. Он лишается общения с другими людьми и не находит в самом себе достойного собеседника.

Таким образом, все споры сводятся к универсальной точке отчета — к уровню развития каждой личности в отдельности, уровню самосознания и осознанного выбора.

Если проанализировать жизнь холостяка не страдающего от одиночества, то она гораздо комфортнее, чем во времена постоянных отношений с какой-либо женщиной, и тем более, чем в браке. Послушаем одного из них:

«Если сравнивать с периодом нахождения в браке, то самый важный момент - дома одному гораздо приятней. Можно спокойно тупить в инете (никто не заставляет работать в режиме зафрахтованного авиалайнера), никто не орёт, находясь в периоде очередной бабской невменяемости, никто не требует немедленно переставить шкаф или вымыть окна. Окна можно не мыть вообще и комфорт жизни от этого ничуть не страдает. Можно готовить и есть нормальную

еду, можно ложиться спать во столько, во сколько сочтёшь нужным, можно разрешать кошкам абсолютно всё и получать от этого удовольствие, много чего можно.

Можно отдыхать в нормальных местах и в нормальном режиме, не выслушивая ахинею, что нормальный отдых это пляж. Даже не нужно говорить, что считаешь пляжный отдых дебильным занятием для дебиловатых людей, можно просто отдыхать так, как хочется самому. Минусов нет вообще - одни плюсы. Это я еще про деньги молчу. Все заработанные деньги - мои. Вообще все. Их невозможно отобрать при разводе, невозможно отобрать при совместной жизни (не забыли про "твои деньги - это наши деньги, мои деньги - мои деньги?"), их вообще никак невозможно отобрать.

То же самое касается и другого имущества.

Это мое и всё. Мое, не совместное, не общее, не семейное. Нет, это мое.

Это было про брак.

А теперь про отношения и попытки их начать. Больше не надо гадать, позвонит она или нет, не надо гадать, в каком она будет настроении, не надо придумывать, как ей угодить (а зачастую не только ей, а еще и её родне), не надо минимум по полтора часа ежедневно выслушивать, какая гадина ее родственница светкасука, какие твари ее коллеги по работе, и вообще какой мерзкий мир вокруг.

Не надо выслушивать оскорбления и обвинения не пойми в чем.

Не надо гадать чем я сам провинился в очередной раз и как загладить несуществующую вину. Не надо впадать в ужас от того, что женщина прекратит отношения, не надо думать, что ей подарить и как решить какую-нибудь ее проблему. Можно не гадать, понравился я или нет очередной ее подруге. Можно самому ездить отдыхать и прекрасно проводить время. Многие мужчины столкнулись с тем, что бывает, если пригласить женщину в поездку. Причем чем больше мужчина в поездке старается - тем хуже. С этим сталкивались многие. Но теперь уже приглашать никого не надо, и это хорошо.

Вообще ничего вышеперечисленного не надо. Нервы целы, душевный комфорт тоже. Минусов снова нет. Снова только плюсы. Если поговорить о возможных минусах, то обычно несколько так называемых негативных моментов всплывает.

1. Секс. Типа нет постоянного секса с постоянной партнершей - жизнь не удалась. По мне так наоборот. Секс можно находить в любом количестве безо всякого брака, хоть платный, хоть условно бесплатный. Причем с разными женщинами. Да и сам секс в режиме текучки, типа как чай утром пить, тем более с одной и той же женщиной мне и в 20 лет не нужен был, а уж, когда дело к 40 идёт - тем более.

2. Духовная близость. Ну, если под духовной близостью понимать ситуации, когда весь день рассказывают про родственницу светкусуку, и реально впадают в бешенство, когда в двух словах чего-то буркну о проблемах на работе (типа нафига женищинам негатив), то да, такой духовной близости у одинокого мужчины нет. И слава Богу.

3. Домашнее хозяйство. Даже разбирать не буду этот момент. Мужчины готовят охотнее и лучше женщин. Ну а делать рюшечки на иторах мужчинам нафиг не нужно. Дома и без этого хорошо - своя квартира лучшее место на земле.

4. "Тебе же надо, чтобы рядом с тобой была ухоженная женищина!" Мало кому из мужчин не доводилось слышать этой фразы. Примитивная манипуляция. Причем примитив такого уровня, что даже рассмотрения не требует. Женщины в отношениях обычно перестают ухаживать за собой. И секс снимается с повестки дня.

5. Человек, который будет рядом в трудную минуту. То, что этого не будет - аксиома. Это миф, который женищины сперва придумали, затем в него поверили, а затем заставили поверить и некоторых мужчин. Я недавно посчитал, всерьез о чем-то женищин за всю жизнь я просил три раза. Относительно серьезно пять раз. И отлично помню, что ни одна из этих просьб выполнена не была. Не менее отлично помню, что сам помогал женищинам

в аналогичных и круче чем аналогичных ситуациях - десятки раз. Надеяться на то, что женищина будет рядом, если не дай Бог это потребуется - бред. Этого не будет. И то, что мужчина делал для неё ранее, никакого значения не имеет. Для женищин выполненная услуга или просто что-то хорошее после выполнения не стоят ничего..

А теперь давайте выслушаем женскую позицию по этому вопросу.

Сегодня женищина легко может прожить без мужчины. Заработок не зависит от пола, сегодня даже дети зарабатывают миллионы при должном подходе;

Если есть заработок, то любые мужские обязанности можно делегировать наемным работникам;

Секс вообще не проблема. Никто не станет клеймить вас за свободные отношения, другую ориентацию и прочие вольности (разве что мама с папой);

Детей можно родить, не вступая в брак. А при обращении в клинику - и без сексуального контакта; Да и защита мужчины от опасности в современном мире условна;

Поддержка? Для этого есть подруги, родственники, психолог. Да и вне отношений с мужчиной нервничать сильно не приходится. Вот и получается, что объективных причин терпеть это мерзкое существо в штанах или без --

нет.

А сколько на него нужно тратить времени и нервов. Но мы забыли одну маленькую и важную деталь. А как же любовь? Великое чувство, без которого нет смысла вообще ни в чем.

Я сейчас не трогаю нетрадиционные отношения. Но гетеросексуальная девушка без любви психологически не очень нормальна. Вспомните одиноких женщин за 40. Они немного странные, вредненькие и даже злые.

Почему же женщина отказывается от отношений с мужчинами?

Я буду жёсткой, и кому-то эта правда может не понравиться. Но мужсненавистницами просто так не становятся, на это есть причины:

Детская травма. Отец - алкаш и тиран, изнасилование, побои от мужчины. Это ненормально, потому что не все мужчины такие; Болезненные отношения или брак. Он пил, бил, изменял, ни во что не ставил, издевался. Как правило, таких мужчин находят девушки из первого пункта. Нужна терапия, долгая и серьезная;

На нее не обращают внимания мужчины. Вроде и красива, и стройна, и не дура, а вот поклонников нет совсем. Конечно, со временем появляется неприязнь, когда со стороны наблюдаешь чужие любовные игры;

Комплексы, обоснованные или нет. Может в детстве ей папа сказал, что она страшненькая или влюбленный одноклассник дразнил за торчащие уши. Но время прошло, а комплекс остался. Поэтому мужчин выбирает тех, в которых можно быстро разочароваться.

В общем можно подытожить так: женщина вычеркивает мужчин из своей жизни, потому что у нее есть негативный опыт или травма. Или ей нравятся женщины.

То, каким мужчина будет в отношениях, определяете вы. Это вы укладываете его на диван, чтобы самой пахать, как лоховая лошадь. Действительно ли отношения с мужчинами — это рабство и страдания?

Любые отношения требуют компромисса, уступок, исполнения неких обязательств, будь то отношения с женщиной, друзьями, родителями и детьми. Невозможно быть в отношениях и ничего для человека не делать. А вот что именно вы будете делать, зависит только от вас. Никто не вправе вас принуждать к чему-то.

И если вы вообще не намерены готовить, убирать и делать другие вещи, исторически приписанные женщине, то ищите мужа, который согласен на такой вариант. Или олигарха, который заплатит за прислугу.

А вообще зрелый и психически здоровый человек (мужчина или женщина) способен полностью позаботиться о себе. Он готовит, убирает, работает прежде всего для себя. А своему партнеру не позволит стать ярмом на шее. И отношения таких людей — это союз, где совместно делается все на благо общего будущего. И если у вас не так, вы тянете все на себе, и не понимаете, зачем вам вообще нужен муж, то работать нужно над собой.

А мне вот интересна позиция женщин, которых ломает убирать и готовить для мужчины. А если будут дети? Ведь воспитать счастливого ребенка практически невозможно в неполноценной семье. А если родится мальчик? Как вы сможете воспитать его с таким отношением к мужчинам? Или вы — чайлдфри? Тогда я опускаю руки, потому что сознательный отказ от продолжения рода — это эгоизм высшей степени. И доказывать что-то такому человеку — дело не благодарное.

Так зачем нужен мужчина?

Вот ни зачем. Он либо нужен, либо нет. И если вам мужчина не нужен, значит, есть какая-то серьезная душевная проблема, которую стоит проанализировать. Хотя есть и исключения — лесбиянки, монахини, карьеристки и прочие. Хотя и некоторые из этих вариантов также основаны на психологических проблемах. Но если вам по-настоящему хорошо одной, и нет каких-то

комплексов и травм, то и доказывать кому-то свою позицию не нужно.

С момента актуализации личностного одиночества и соответственно его преобладанием над одиночеством видовым, оно стало необходимым спутником, а в ряде случаев и условием для того развития, которое мы ныне именуем прогрессом. Человек, осознающий себя как личность и, следовательно, отделённый уже от групп и коллективов неосознающих, приобретает первый после естественного и потенциально данного каждому человеческому существу уровень свободы. Таким образом, он отделяется от неосознающего большинства и переходит в категорию осознающего меньшинства. Это последнее — то качество одиночества, которое наиболее активно присваивается на современном этапе культурной его актуализации представителями «меньшинств», которые в реальности имеют весьма низкий уровень личностного осознания собственного декларируемого одиночества. Однако, в своей первоначальной, естественной форме освобождённого личностного отделения осознанности от неосознанности, человек получил возможность для выбора и независимого обоснования оценки существующей реальности, как в нём самом, так и вне его. Он ограничил неприкосновенную зону своей собственной личности, освободил, а точнее даже высвободил себя из пут неосознаваемого общепринятого для того, чтобы отважиться шагнуть далее — расширяя таким образом границы общепринятого для большинства.

В этом коренится потенциал прогрессивности феномена одиночества в прикладном смысле как для Личности, так и для всего Человечества.

ГЛАВА 6. КАКОВЫ МИНУСЫ У ОДИНОЧЕСТВА?

«Современные мировые интеграционные и глобализационные процессы, с одной стороны, ведут к объединению людей, стиранию границ между государствами и актуализации роли коллектива, но с другой стороны, отдельный индивид в этом глобальном мире остается наедине со своими проблемами, а следовательно, становится все более одиноким. Проблема одиночества возникла не сегодня, но в условиях современного постиндустриального общества она стала одной из наиболее актуальных для человечества в глобальном масштабе.»²

Возможно, в одиночестве все же больше плюсов чем минусов, но только в том случае если ты здоров как морально, так и физически, достаточно материально обеспечен, ни от кого не зависишь и легко находишь удовлетворение всех потребностей на стороне. Уборщица, массажистка, прачка, кухарка... и так далее и тому подобное.

Если же модель поведения индивида строится на личном паразитизме на партнере, и тем более на осознанном иждивенчестве, то, конечно,

² «Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект». Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 09.00.11, кандидат философских наук Матеев, Даниел Андреев

одиночество не может стать приемлемой опцией.

Другой пример – чрезмерно развитый материнский или отеческий инстинкт по отношению к партнёру, требующий его наличия, дабы было о ком заботиться.

Кроме того, потребность в подавлении ближнего, энергетический вампиризм, желание играть роль жертвы, созависимые отношения, потребность в чрезмерной опеке, собственническое отношение к партнеру, столь распространенное и в современных сообществах, так же не допускают одиночество как приемлемый вариант. Но можно ли считать такие отношения здоровыми?

Вообще, элементы симбиоза, перетекающего в паразитизм весьма характерны для современного общества. Теперь редко встретишь индивида, полностью обеспечивающего себя всем необходимым. Чаще всего человек зарабатывает деньги и уже их обменивает на товары и услуги. И сам процесс зарабатывания денег очень редко справедлив. Либо человека эксплуатируют, создавая с его помощью «прибавочную стоимость», либо человек паразитирует на работодателе, получая больше того, что он действительно заслуживает. То же самое справедливо и для лиц, ведущих собственный бизнес. Либо они наживаются на клиентах, либо клиенты используют предпринимателя, приводя к тому, что оплата его усилий значительно меньше, чем он того заслуживает. Есть целый ряд людей паразитирующих на различных системах как в соответствии с законом, так и нарушая его.

Практически не встретишь равновесных отношений.

Но здесь не идёт речь о такого рода общественном симбиозе-паразитизме. Личное одиночество редко влияет на функционирование индивида в социуме, хотя, конечно, существуют комические штампы, вроде определенных должностей, занимаемых исключительно холостяками и старыми девами.

Одиночество, безусловно, вредит и отсутствием фидбека (это модное заимствование английского слова , которое переводится на русский язык как «обратная связь»). Хотя объективности от партнёра не дождешься. Он либо будет смотреть на вас предвзято, либо, наоборот, будет льстить. Увы, правды от него или от неё не услышишь.

Часто встречается такое утверждение: мы, люди — существа социальные, мы постоянно с кем-то общаемся, а если не общаемся, то вспоминаем, как общались, или обдумываем, как *будем* общаться. Поэтому необходимо сколько-то времени проводить в одиночестве, ведь это очень положительно влияет на личность, например, способствует развитию творческих способностей. Может быть, это и так. А может, и нет.

О женском и мужском одиночестве написаны миллионы журналистских статей, тома и тома книг. И то, что одинокие, особенно мужчины, меньше живут, — тоже факт известный, хотя и оспариваемый. Уж очень трудно в вопросах одиночества отличить причины от следствий. Поэтому объективные исследования практически невозможны. А вот женщины, особенно в

проблемных семьях, живут на два года меньше, отдавая свои силы и энергию мужу и детям. Так что происходит с человеком, когда он остается один на один со своими мыслями, чувствами, без обязанностей перед женой, детьми? Особенно если женщина или мужчина еще не старые, а пребывают в так называемом среднем репродуктивном возрасте? В нашем обществе, как известно, отклонение от «семейной нормы» воспринимается как нечто аномальное, что и у самого человека влечёт недовольство собой. Психологи сходятся в одном: на данный момент семейная жизнь, официальный брак, особенно для людей молодых и среднего возраста, являются нормой. Да и в личностном плане отсутствие будущего в виде детей, а следовательно, и защищенной старости, у любого нормального человека вызывает страх, депрессию, которые способны усугубить любое заболевание.

Одиночество, как считают специалисты, не только вредит сердцу, напрягает нервы, убивает иммунитет, но прежде всего негативно сказывается на половой функции мужчин и сексуальном желании женщин. Оно убивает в мужчине мужчину, а в женщине женщину.

Хотя тоже самое верно и о продолжительных браках.

Известно: основоположником термина «либидо» был Зигмунд Фрейд, рассматривающий половой инстинкт, стремление к половой близости как энергию сексуального влечения. Считал секс природной потребностью каждого нормального человека. Доказывал: именно сближение женщины и

мужчины приносит наибольшие положительные эмоции и удовлетворение. Фрейд сравнивал эти желания с влечением к еде во время голода. Но с возрастом у многих женщин, да и мужчин, появляется неуверенность в себе, боязнь встречи с половым партнёром. У женщин, кроме всего прочего, возникают проблемы со здоровьем, они полнеют, на лице появляются морщины переживания. И у мужчин появляются комплексы, неуверенность в своих сексуальных возможностях, они боятся, что в постели может случиться фиаско. И в результате они намеренно ограждают себя от половой связи. И этим еще больше вредят себе: половое влечение со временем затихает, а с годами и вовсе сходит на нет. Вред воздержания для мужчин может заключаться в развитии такого распространенного сегодня заболевания, как простатит и нарушение эрекции. Даже если мужчина с этой проблемой вовремя обратится к андрологу, проблемы в сексуальных отношениях с женщиной останутся надолго. В зависимости от возраста мужчинам потом бывает настолько трудно вернуться к привычным половым отношениям, что иногда требуется помощь сексопатолога, считают наши эксперты.

Выходит, регулярный секс — это необходимость для того, чтобы оставаться мужчиной и женщиной. Но в том-то и дело, что длительный брак нередко становится врагом регулярного секса.

Более того, современность с ее свободными нравами и интернет-знакомствами порой предполагает, что одиночки имеют секс чаще, чем люди, состоящие в

браке.

ГЛАВА 7. МОЖЕТ ЛИ ОДИНОКИЙ ЧЕЛОВЕК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Если человек не может быть счастлив один, то не сможет и с кем бы то ни было. Поиск источника счастья в другом человеке чреват патологической зависимостью и не может быть здоровым проявлением. Более того, человек, неспособный быть счастливым в одиночестве, может серьезно уменьшить шансы на достижение счастья и того человека, который находится с ним рядом.

Счастье слишком широкое понятие, чтобы трактовать его однозначным образом. Автор предлагает разбить общее понятие счастья на три составляющие, или, если хотите, три вида счастья:

- Сиюминутное
- Долговременное и
- Высшее, или экзистенциальное.

Сиюминутное счастье — это наслаждение, которое испытывает человек в настоящий момент. Причем не важно, что вызывает это наслаждение, прекрасная музыка или вкусная пища, чудесные ландшафты или чувственное наслаждение. Конечно, сиюминутное счастье значительно влияет на состояние человека и после испытанного наслаждения, однако оно практически не связано с долгосрочным счастьем. Находится человек в одиночестве или нет, не влияет на его способность испытывать сиюминутное счастье. Более того, будучи свободным, человек может себе позволить испытывать наслаждение чаще, чем если бы он или она должны были

считаться с постоянным присутствием рядом с собой кого-то еще.

В свою очередь, долгосрочное счастье строится на удовлетворенности человека своим положением в обществе, родом занятий, материальными достижениями, свободой в распоряжении финансовыми средствами, личной жизнью, наличием друзей и близких, но опять же совсем необязательно проживающих с ним или с ней бок о бок под одной крышей. Нужно обратить внимание, что если человек страдает в данный момент, скажем, от зубной боли, уровень его сиюминутного счастья будет на нуле, однако это никак не влияет на его ощущение долгосрочного счастья.

И наоборот, если человек насладился глотком свежего воздуха и видом восходящей луны, вкусным яством или сладким поцелуем, то вовсе необязательно, что его уровень долгосрочного счастья высок. Он может оказаться весьма низким.

В одиночестве человек вполне может наслаждаться долгосрочным счастьем, не менее, а может и более, чем когда находится в постоянных отношениях. Добавление партнера вносит неопределенность и снижает возможность контроля над собственными финансами. Партнер может быть не доволен вашей профессией или требовать каких-то иных достижений. В конце концов психологическая и материальная зависимость от партнера отнюдь не добавляет чувство долгосрочного счастья. Не счастлив и человек, от которого зависят, ибо он постоянно вынужден ощущать бремя ответственности за своего партнера, отвечать на его

взволнованные вопросы: «Что со мной станет, если с тобой что-нибудь случится?». Это весьма мучительное состояние и неразрешимые вопросы.

Что же касается высшего, или экзистенциального счастья, оно заключается в ощущении достижения своего предназначения в жизни, так, как оно видится индивиду. Опять же, не зря говорится, что враги человека домашние его, и что нет пророка в своем отечестве. Как бы ни был человек талантлив и как бы не преуспевал в своем самосовершенствовании, чаще всего вместо поддержки от партнера он получает либо завистливое, либо наигранно пренебрежительное и уничижительное отношение, на которое мы можем найти жалобы у многих великих писателей, художников и ученых. Такое отношение партнера отнюдь не способствует достижению высшего счастья, которое, очевидным образом, легче достигнуть одному. У любого деятельного человека и так найдется довольно критиков и недоброжелателей во внешнем мире. Зачем ему таковые у себя дома?

В целом, необходимо различать одиночество и уединение. Одиночество есть прежде всего актуализация личности вовне, ощущением, которое характеризует отношения индивида с внешним миром и уже потом его отношение к себе и с самим собой по итогам этого отношения. Оно является следствием реализации осознанных личностных целей и не служит им, а часто как раз противостоит, исключая таким образом важнейшее условие свободы выбора. Одиночество, таким образом, носит либо долговременный, либо перманентный характер

и становится со временем качеством, присущим индивиду. Уединение, напротив, есть продукт внутренней актуализации личности, осознавшей потребность в своего рода «управлении» своим удалением или сближением с социумом для достижения определённых целей. В этом смысле уединение является временным, краткосрочным состоянием, зависящим от выбора индивида. Он не отделяется от социума и не противопоставляет себя ему, равно как и не отвергается им. Уединение также связано с гораздо более низким требованием к уровню реального осознания, чем в случае с одиночеством. Поэтому для того, чтобы осознавать себя счастливым в состоянии одиночества, человек должен вывести его из естественного состояния ощущения и перевести в область искусственного состояния осознания, сформировав своего рода «культуру счастья-в-одиночестве» для самого себя. Может ли в таком случае выживание стать счастьем? Этот вопрос скорее риторический. Истинное счастье возможно только как соединение естественного с искусственным, где второе скорее дополняет и развивает первое, а не замещает его. Поэтому гораздо более счастлив уединяющийся, чем одинокий. А абсолют счастья в этом мире, возможно, недостижим в принципе.

ГЛАВА 8. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОДИНОЧЕСТВО БОЛЕЗНЬЮ?

Вообще, говоря о «болезни» как феномене, мы часто имеем в виду, что это нечто разрушительное, либо пришедшее извне с носителем (представителем иной формы жизни, паразитирующей на жертве), либо

развившееся изнутри в результате неправильного образа жизни в той или иной сфере. С точки зрения социума, конечно, одиночество является девиацией. Таким образом, социум так или иначе является «внешней формой жизни» по отношению к индивиду – и наоборот. Ещё большей девиацией с учётом этого одиночество становится, когда культура большинства абсорбирует представление об одиночестве и начинает разделять его, тогда как традиционные ценности этого общества всё ещё декларируют примат общественных идеалов. Личность, формирующаяся в условиях такого расслаивания, неизбежно становится «больной», то есть в неё закладываются условия для постоянного разрыва между реальным и идеальным, личностным и социальным, естественным и культурным. Обычный средний представитель современной цивилизации в этом смысле всегда болен культурно-исторической «бациллой» одиночества, вне зависимости от его физического местонахождения. Всё в этих условиях зависит от его реального уровня самосознания по отношению к данной, навязанной ему извне проблемой. Осознание болезни есть первый шаг к выздоровлению. А выздоровлением может стать сознательный перевод одиночества в уединение, и затем регулирование достигнутого состояния на протяжении жизни индивида. Так достигается новый уровень свободы личности, способной уже не просто к внешней или внутренней рефлексии, но к рефлексии самой собственной автономии.

Свободно выбранное одиночество не является болезнью. Если человек не страдает и при этом его

личность развивается и раскрывается лучше, чем проживая с кем-либо еще, такое состояние должно приветствоваться, а не рассматриваться, как болезнь.

ГЛАВА 9. ФИЗИОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА

«Сфера высоких технологий и искусственного интеллекта отгородила людей друг от друга, общение в виртуальной среде нередко полностью заменяет реальное межличностное общение: зачастую люди, находящиеся рядом, предпочитают общаться в виртуальной компьютерной среде, нежели с глазу на глаз. Это порождает проблему виртуальной коммуникации как псевдозаменителя реального общения, что в свою очередь усугубляет проблемы физического одиночества конкретного индивида.»³

Безусловно, человек развивался как существо, стремящееся к физическим контактам с себе подобными. Совершенно очевидно, что для нормального настроения и функционирования человеку нужны прикосновения, тактильные контакты с другими людьми. Окситоцин еще называют «молекулой любви» и «гормоном объятий». Он вырабатывается, когда вы кого-нибудь обнимаете, а также при половом акте и кормлении грудью.

³ «Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект». Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 09.00.11, кандидат философских наук Матеев, Даниел Андреев

Окситоцин регулирует уровень близости между матерью и ребенком. Он критически важен для развития воспитательных функций в женщине и вовлечен в поддержание их близких отношений со своими собственными детьми.

Можно легко заметить, как кошки и собаки стремятся к нашим поглаживаниям. Это базисная потребность многих высших животных.

Повышенный уровень окситоцина заставляет людей тянуться к другим. Он порождает стремление к личным контактам — через прикосновения и личные встречи. Также окситоцин помогает мозгу лучше понимать, что думают и чувствуют окружающие. Он усиливает эмпатию и интуицию. При высоком уровне окситоцина человек больше доверяет и помогает людям, которые ему небезразличны.

Окситоцин делает мозг более восприимчивым к социальным контактам и тем самым усиливает теплое чувство, возникающее у вас при заботе об окружающих. Благодаря окситоцину вы испытываете удовлетворение, снижение тревоги и спокойствие рядом со своим близким партнером.

Под действием окситоцина люди становятся альтруистичнее, добрее, доверчивее, внимательнее к другим. Однако этот эффект распространяется только на «своих», но не на членов конкурирующих групп. Окситоцин усиливает любовь к членам «своей» группы, но не улучшает отношения к «чужим». В отношении чужаков наоборот — он может

стимулировать усиление агрессии с целью защиты «своих» от возможной угрозы со стороны.

Роль окситоцина не ограничивается только социальной сферой. Это также гормон смелости и регуляции стресса. Он не только побуждает искать близких объятий. Он делает человека отважным. Окситоцин подавляет реакцию страха в мозге. Блокирует инстинкт, который при испуге заставляет замирать на месте или бежать.

Еще одно качество окситоцина — воздействие на сердечно-сосудистую систему. Он способствует регенерации клеток сердечной мышцы после микротравм. В сердце имеются специальные рецепторы, чувствительные к окситоцину. Если стрессовая реакция включает в себя выработку окситоцина, стресс в буквальном смысле укрепляет человеческое сердце.

С помощью окситоцина мозг и тело обучаются справляться со стрессом. Ответ на стресс может зависеть от пережитого вами в прошлом. У людей, которые в детстве или юности перенесли опасную болезнь, обычно возникает сильный окситоциновый ответ на стресс. У них преобладает реакция заботы и дружбы, потому что они рано научились полагаться при стрессе на других людей. А у тех, кто в детстве подвергался насилию, окситоциновый ответ выражен намного меньше, потому что жизненный опыт научил их не доверять людям в трудных ситуациях. Став взрослыми, они обычно прибегают к оборонительным реакциям типа «бей или беги» или

полагаются только на себя, демонстрируя реакцию стремления к цели.

Чувствительность к окситоцину во многом обусловлена генетически. Генетический профиль человека определяет, насколько сильно влияет на него стресс и насколько развита у него склонность к реакции заботы и дружбы.

Окситоцин по-разному влияет на поведение мужчин и женщин. Женщины под действием окситоцина становятся более дружелюбными и альтруистичными. Мужчины же наоборот — начинают избегать людей, становятся более эгоистичными и видят в других конкурентов.

При отсутствии тесных телесных контактов человек чисто может страдать чисто физиологически. Конечно, немаловажно, как относится человек к тому, кто к нему прикасается. Порой прикосновения неприятного или человека, к которому мы безразличны, могут оказывать раздражающий эффект. Но, к сожалению, при долгом совместном проживании целительный эффект от телесных контактов может исчезать, и нередко человек, живущий в одиночестве, посещающий некое собрание, где принято обнимать друг друга (некоторые церкви) и периодически имеющий интимные отношения, возможно, получает больше прикосновений, чем люди в длительном браке. Поэтому вовсе необязательно одинокий человек полностью лишен тесного общения с другими людьми, причем он легко может их контролировать, увеличивая число желательных контактов и снижая

число нежелательных.

В случае отсутствия тесных контактов человек ощущает базовую постоянную депрессию, корни которой в невозможности, а не просто неспособности, к соединению с внешней средой во всех её формах, и через это внешнее условие найти точки соединения с самим собой. Это первичное ощущение отражает временнУю природу одиночества как перманентного и устойчивого состояния. Это первый признак того, что личность именно одинока, а не уединена. Если уровень осознания низок, личность со временем приходит в состояние эмоционального упадка, который либо сопровождается упадком физическим, либо предшествует ему. Чем дольше одиночество, тем более сильным становится этот упадок, даже вне зависимости от уровня осознания – в том случае, когда разрыв между личностной индивидуальностью и средой становится огромным. Хроническое одиночество ведёт к повышенной заболеваемости на физическом и психологическом уровне. Человек переходит незаметно на своеобразный «автономный» энергетический режим. Он скорее не воспринимает жизненные силы извне, но черпает их из самого себя, вне зависимости от внешнего предложения, и даже экстраполирует вовне точно так же, как экстраполирует вовне и собственную личность. Физиология одиночества, таким образом, прекрасно характеризуется словом «выживание», которое, кстати, в современном культурном бытии, введено в активный оборот уже давно, и часто уже употребляется в отрыве от реального смыслового наполнения. Таким образом,

одиночество уже инфицирует, приобретая ещё одну важную доминантную феноменологическую характеристику болезни.

Вывод заключается в том, что необходимо осознать физиологическую потребность в тесных контактах и умело и настойчиво их организовывать. А поскольку обычно такие контакты обусловлены и вербальным общением, человек ,страдающий от одиночества, может свести его негативные эффекты на нет.

ГЛАВА 10. ФИЛОСОФЫ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

Интересно рассмотреть мировую мудрость по поводу одиночества. Поразительным образом мы найдем немало положительных характеристик одиночества. Эдгар По отмечал: «всё, что я любил — я любил в одиночестве», чем подчеркивал благотворное влияние уединения.

Артур Шопенгауэр не слишком вызывает у автора доверие из-за своей убийственно депрессивной философии, однако и у него встречаются определенные высказывания, с которыми трудно поспорить.

«Человеку, стоящему высоко в умственном отношении, одиночество доставляет двоякую выгоду: во-первых, быть с самим собою и, во-вторых, не быть с другими.» — действительно, мы отмечали, что окружающие нередко отвлекают человека с богатым внутренним миром от самосозерцательного

размышления, чем невольно наносят ему непоправимый ущерб. И еще: «Кто не любит одиночества, не любит и свободы.» — и это верно. Одиночество предоставляет высшую степень свободы, если, конечно, постоянно не убеждать себя, что ты никому не нужен...

И снова процитируем Артура Шопенгауэра: «Умные не столько ищут одиночества, сколько избегают создаваемой дураками суеты.». Действительно, как бы ни был развит и умен человек, попадая в окружение идиотов, он невольно уподобляется большинству, либо замыкается в себе. Достоевский очень страдал от того, что на каторге никогда не оставался один. То есть «неодиночество» тоже может быть весьма мучительным.

Чехов писал: «Где искусство, где талант, там нет ни старости, ни одиночества, ни болезней, и сама смерть вполовину».

Ошо, индийский религиозный деятель, говорил: «Первое, что нужно осознать, — что, хочешь ты того или нет, ты один. Одиночество — сама твоя природа. Ты можешь попытаться его забыть, ты можешь попытаться не быть один, находя друзей, находя любовников, смешиваясь с толпой... Но, что бы ты ни делал, это останется на поверхности. Глубоко внутри, твоего одиночества это не касается, оно остается незатронутым.» Таким образом, глупо страдать от того, что является самой природой человеческой личности. Следует планомерно учиться быть наедине с самим собой и использовать это состояние на благо, а не во вред.

Психолог Карл Юнг отмечал: «Одиночество обусловлено не отсутствием людей вокруг, а

невозможностью говорить с людьми о том, что кажется тебе существенным, или неприемлемостью твоих воззрений для других.». И действительно, как часто нам удается найти идеального собеседника, с которым можно беспрепятственно обсудить то, что нас волнует?

Русский христианский философ Николай Бердяев говорил: «Человек имеет священное право на одиночество.»

Индийский философ Кришнамурти писал: «Узнайте, что означает одиночество и не бегите от него. Живите с ним, выясните его значение, чтобы ни психологически, ни внутренне ни от кого не зависеть. И только тогда вы узнаете, что такое любовь.»

Шведский кинорежиссёр Ингмар Бергман говорил «Общение между людьми ограничено большей частью сплетнями и критикой чьих-то поступков. Это наблюдение постепенно заставило меня избегать так называемой светской жизни. Мои дни проходят в одиночестве.» И англо-американский поэт вторит: «Если два человека встречаются и беседуют, то цель этой беседы — не обменяться информацией или вызвать эмоции, а скрыть за словами ту пустоту, то молчание и одиночество, в которых существует человек.»

Михаил Михайлович Мамчич писал: «Глупый ищет, как преодолеть одиночество, мудрый — находит, как насладиться им.»

Британский певец и музыкант Фредди Меркьюри говорил: «Вы можете иметь в жизни всё и при этом оставаться самым одиноким человеком. И это самый горький вид одиночества.»

Никола Тесла говорил: «В непрерывном одиночестве ум становится все острее. Для того, чтобы думать и изобретать, не нужна большая лаборатория. Идеи рождаются в условиях отсутствия влияния на разум внешних условий. Секрет изобретательности в одиночестве. В одиночестве рождаются идеи.»

Американский писатель Генри Дэвид Торо отмечал: «Я никогда не встречал партнера столь общительного, как одиночество.»

А Марк Твен писал: «Худшее одиночество — это когда человеку неуютно с самим собой.»

Однако социальный психолог Эрих Фромм писал: «Осознание своего одиночества и отъединенности, своей беспомощности перед силами природы и общества превращает его отъединенное, расколотое существование в невыносимую тюрьму. Переживание отъединенности вызывает тревогу; более того, это источник всякой тревоги. Быть отъединенным означает быть отрезанным, без какой-либо возможности использовать свои человеческие силы. Следовательно, это значит быть беспомощным, неспособным активно влиять на мир — вещи и людей, это означает, что мир может вторгаться в меня, а я не в состоянии реагировать.»

Октавио Пас писал: «Одиночество нас раздваивает: обретая самосознание, мы в то же время стараемся от себя уйти. Одиночество — наш исконный удел — представляется нам каким-то очищением, пройдя через которое мы сможем избавиться от тоски и неуверенности. Восстановленная целостность бытия и полнота жизни, покой и счастье, согласие с миром

— вот что ждет нас там, где кончается лабиринт одиночества.»

А вот слова Марины Цветаевой: «Люди ревнуют только к одному: одиночеству. Не прощают только одного: одиночества. Мстят только за одно: одиночество. К тому — того — за то, что смеешь быть один»

Надо сказать, что положительное отношение к одиночеству преобладает в высказываниях великих. Автор не намеренно отбирал только такие цитаты. Если читатель не верит, пусть убедится сам.

ГЛАВА 11. РЕЛИГИОЗНЫЕ АСПЕКТЫ ОДИНОЧЕСТВА

Общение с Богом предпочтительнее в тишине и одиночестве, когда никто не отвлекает и не смущает. Общение с Богом невозможно без того, что мы называем молитвой, а молитва ведь - это по сути монолог, стремящийся перейти в диалог. А чтобы услышать ответы, нужно внимательно слушать тишину.

Вполне можно предположить, что одиночество весьма способствует так называемому богообщению. Безусловно, нужен определенный настрой, который необходимо поддерживать, и другие люди с большой степенью вероятности этот молитвенный настрой нарушают.

Восточные практики медитации тоже требуют уединения.

Люди весьма отвлекают друг друга от самого важного, от концентрации внимания на собственной душе.

Находясь в одиночестве, верующему остаётся бороться только с собственными помыслами, что само по себе очень непросто. Наличие же других индивидов рядом нередко полностью нарушает духовную жизнь своими нескончаемыми провокациями. Однако, игумен Никон Воробьёв советовал прежде научиться смиренно и с любовью жить среди людей, и лишь потом удалиться, и это верно с точки зрения совершенствования себя как христианина, поскольку большая часть заповедей Блаженства предполагает взаимодействие с другими людьми.

Очень важно, какую направленность принимают наши мысли в уединении. Если они разрушительны и опасны, то такое одинокое существование нежелательно, поскольку может стать мучительным и привести к плачевным последствиям. Если же в религиозно мотивированном уединении человек ощущает радость и гармонию, истинное молитвенное богообщение, то, конечно, такая практика достойна всякого рода поддержки и похвалы.

Неважно, как там оно на самом деле, да и есть ли это самое пресловутое на самом деле. Человек живёт в той реальности, в которую верит, и если его реальность полна умиротворения и умиления, гармонии и чистоты помыслов, то не надо мешать, следует с почтением удалиться, тихонько затворив за собой дверь.

Восточное мирозерцание видело в одиночестве условие и способ непосредственного взаимодействия с природой, Богом, Абсолютом, а также способ отрыва от действительности для обретения духовного совершенства.

Отшельничество — аскетическое отречение по различным убеждениям от мирской жизни с максимальным ограничением внешних связей и удалением для жительства в пустынные места.

Отшельничество как спорадическое явление существовало в религиях Индии, Китая, Японии и других стран Востока (иудаизм, буддизм, даосизм и др.). В разное время встречались следующие типы нехристианской монашеской жизни: отшельники Сераписа в Египте; аскеты-буддисты; ессеи, жившие подобно монахам у Мертвого моря примерно III века до н. э.; иудейские аскеты, называемые терапевтами, жившие неподалеку от Александрии; гностики неоплатоновского толка; аскеты-приверженцы бога Митры.

Отшельничество в Китае выступало как альтернатива политической карьере, однако идеологически было во многом с нею связано.

Особенного распространения и развития отшельничество достигло у христиан. Своими предшественниками первые христианские отшельники считали пророка Илию и Иоанна Крестителя. Прообразом будущего отшельничества также служило 40-дневное пребывание одного в пустыне Иисуса Христа, упоминаемое в Евангелиях. В христианском мире слово «отшельник» означает то же, что и «анакхорет» (или еремит - оба слова греческого происхождения), хотя первоначально эти

два понятия отличались в соответствии с местом обитания отшельника — анахорет обитал в келье при храме или поблизости от человеческого жилья, а отшельник-пустынник уходил далеко от цивилизации. Отшельничество в христианстве известно с III века и было связано как с преследованиями первохристиан со стороны римских императоров, так и с христианской идеей греховности мира и спасительности отказа от его соблазнов. Первым из известных христианских отшельников (анахоретов) был Павел Фивейский, который ушёл в пустыню, спасаясь от преследований христиан императором Децием.

Антоний Великий — один из основателей отшельнического монашества

Примером пустынножительства служит жизнь Антония Египетского, избравшего уединение в двадцатилетнем возрасте и скончавшегося в 356 г. в возрасте 105 лет. Вокруг св. Антония собралось несколько учеников, привлеченных строгостью жизни и дороживших его наставническим руководством.

Постепенно пустынножительство проникает на другие территории. Св. Аммоний († 350), в день бракосочетания уговоривший жену принести обет целомудрия, удалился с нею в Нитрийскую пустыню и основал там колонию монахов. Они не имели общего устава, и каждый отшельник сам определял своё правило и жизненный уклад, хотя по субботным и воскресным дням они вместе собирались в храме для богослужения и наставления.

Египетские пустынники, по-видимому, оказали большое влияние на сирийских отшельников, которые довели аскезу до крайности. Они отрицали всякую дисциплину, предпочитали странствующий образ жизни в диких и пустынных местностях, отказались полностью от ручного труда, посвятив свою жизнь непрерывной молитве.

В Палестине, напротив, аскеты вели почти неподвижную жизнь, прилепляясь к святым местам, чтобы иметь защиту и совершать богослужение. К четвёртому веку их ряды значительно пополнились из числа паломников.

Таким образом, зародившись в египетской пустыне, к концу IV в. отшельничество распространилось в Палестине, Каппадокии, Армении, а затем в Галлии, Испании и Италии. Постепенно в результате стремлений аскетически настроенных христиан к более совершенному образу жизни, отшельничество превращается в один из важнейших церковных институтов — монашество. Впоследствии отшельничество исчезло в западном христианстве, но сохранилось в восточном.

Одним из наиболее ранних и известных примеров отшельничества в пустыне является житие святой Марии Египетской в пятом веке нашей эры.

В православии отшельничество — форма монашеского, «скитского» или «пустынного» жития, уединения, связанного с добровольным принятием помимо общих уставных дополнительных аскетических обетов (например, усиленной молитвы, строгого постничества, молчальничества).

Первоначальное христианство не знало монашества. И лишь со второго века новой эры появляются монахи (отшельники)-христиане. Происхождение монашества в христианстве связано с именем св. Антония Великого.

С религиозной точки зрения, уединенный образ жизни является одной из форм аскетизма, где отшельник отказывается от мирских забот и удовольствий, чтобы приблизиться к Богу или божествам. Они поклоняются и почитают его. Эта практика проявляется в индуизме, буддизме и суфизме. Даосизм также имеет долгую историю аскетизма. В аскетической отшельнической жизни, отшельник ищет уединения для медитации, созерцания и молитвы без отвлечений на контакт с человеческим обществом. Аскетические дисциплины могут также включать упрощенную диету и / или ручной труд в качестве средства поддержки.

Таким образом, многие религиозные учения видят в одиночестве не проклятие, но благо.

А любая религия является позитивной попыткой сгладить противоречия и несовершенство этого мира, в котором мы вынуждены жить.

ГЛАВА 12. ОДИНОЧЕСТВО В ТОЛПЕ

Принадлежность к толпе увлекает. Иначе бы толпы не могли собираться. Если бы всех людей

отталкивало друг от друга, если бы все они ненавидели обширные собрания – на свете никогда бы не собирались толпы.

Но нас в большинстве тянет непреодолимой силой в толпу. Там мы чувствуем себя принадлежащими чему-то большему, чем мы, и если не океаническому, то по крайней мере соответствующему лозунгу: «Всех не перевешаете!»

До сих пор народные толпы являются эффективным методом манипуляций с целью давления на власть. Не только на власть, на кого угодно.

По всей видимости, в толпе чувство страха притупляется. Как известно, вместе бояться не так страшно. Поначалу каждый в толпе понимает, что он потенциально может совершить что-то нехорошее или даже однозначно уголовно-наказуемое. Но с повышением градуса возбуждения и агрессии это понимание уходит на десятый план. Коллективное сознание и настроение толпы вытесняет собственный разум и принципы человека, страх наказания отключается, человек не думает, как он будет дальше жить с тем, что, возможно, натворит.

Но, попав в толпу, мы нередко ощущаем ее чуждость и свое зияющее одиночество.

Это еще раз говорит о том, что дело не в отсутствии других индивидов вокруг нас для того, чтобы почувствовать себя одиноким и покинутым.

Толпа манит, как море, которое не кажется купальщику слишком бурным, но стоит ему попасть в окружение волн, как уже жалеет он, что решился на этот опрометчивый шаг, уже немедленно хочется ему покинуть опасную и враждебную стихию, но она не

отпускает, и волны перекатываются, уносят его на глубину и вот-вот утопят несчастного.

Но и в меньших компаниях даже весьма знакомых нам людей мы нередко ощущаем себя одинокими. Одиночество определяется не количеством людей в вашей жизни, а разницей между тем, что вы хотите от своих отношений, и тем, что получаете.

Но можно быть одиноким и в компании, полной людей — даже людей, которых вы знаете, и знаете хорошо, — если у вас нет такого взаимодействия с ними, которого вы ожидаете. «Люди, у которых есть романтический партнер, много друзей... которые все время общаются, все равно могут чувствовать себя одинокими, если ощущают, что их связи с другими людьми на самом деле не имеют смысла или не приносят удовлетворения», — говорит психолог Белла Де Пауло.

Как редко мы ведем глубокие осмысленные разговоры. По большей части сплошной словесный мусор, попросту треп. Нам необходимо уходить от таких опустошающих бесед. Необходимо научиться искать осмысленного общения, и если собеседник не находится, то беседовать и рассуждать с самим собой.

Чтобы справиться с одиночеством и выбросить его из головы, Де Пауло рекомендует позволить себе потеряться в своих мыслях — если ваши мысли сосредоточены на правильных вещах. Делайте что-то, привлекающее вас до такой степени, что вы теряете счет времени, советует она. Возможно, вам повезло и в такое состояние вас приводит работа, но если нет, найдите что-то другое.

Эта деятельность не обязательно должна быть интеллектуально привлекательной. Это может быть чтение, бег или уборка. Если вы действительно погружены в то, что делаете, независимо от того, что это, у вас не будет умственного пространства для одиночества.

Но с этим нельзя согласиться. Отвлекать себя от общения с самим собой - не лучший способ избежать чувства одиночества. Это лишь временное и очень нездоровое средство.

Сторонитесь шумных собраний и, следуя, стойку Сенеке помните, что толпа пачкает... Следует больше всего избегать толпы.

„Нет одиночества страшнее, чем одиночество в толпе...“ писал Эдгар По. И действительно, нередко человек, даже находясь среди множества людей, особенно остро чувствует свое одиночество и то, что он не принадлежит к тому или иному сообществу, да и вообще не может принадлежать. Потому что его взгляды, мысли и порывы разнятся со свойственными большинству, либо потому, что он не ощущает от массы окружающих его людей ни понимания, ни поддержки. Как правило, толпа не совершает ничего конструктивного. Как раз наоборот, в подавляющем большинстве случаев это разрушающая сила. Так ли приятно быть частью стада, у которого не хватает разума для созидания, которое может только затоптать? Попадая в толпу, становясь её частью, человек внушаемый, неспособный иметь и отстаивать собственное мнение и убеждения, теряет самоконтроль и разум. Он поддаётся чаяниям и настроению толпы, становится её винтиком. Если же человек имеет

твёрдые принципы и разум, умеет думать и просчитывать свои действия и их последствия, контролирует свои эмоции, он не станет бараном в стаде. Да, в толпе он будет чувствовать себя одиноким, но это одиночество «правильное». Оно разумно, осознанно и выбрано самим человеком.

Парацельс говорил «Никто не завладеет тем, кто владеет собой». Но, попав в толпу, человек более не принадлежит себе. Принадлежать себе – значит знать, кто ты, к чему стремишься, свои сильные и слабые стороны и уметь жить в гармонии с собой. Гармоничные люди редко собираются в толпы и «принадлежат» ей.

Необходимо отметить, что “принадлежность” может относиться лишь к чему-то неодоушевлённому. К сожалению, люди часто об этом забывают – пресловутый собственнический инстинкт. Нередко люди сознательно или неосознанно желают владеть другими людьми. Хуже того, некоторые искренне желают чтобы ими владели! Вот именно такие люди и собираются в толпы. Одни хотят пусть маленькой и почти незаметной, но власти над другими. Другие, слабые и безвольные, подчиняются и становятся ведомыми.

Вот поэтому одиночество должно восприниматься как путь к свободе и гармонии. А это значит, что самое главное в человеке на пути поиска счастливого гармоничного одиночества – это мысли и убеждения самой личности. Толпа же неизбежно подавляет слабую личность. Сильная даже в толпе сохраняет разум и собственное мнение и не позволяет собой манипулировать. Тот, кто знает себе цену, не позволит под влиянием толпы предать свои убеждения. Но так

ли это? Не означает ли, что тот, кто знает себе цену, готов за эту цену продаться?

Увы, общественное подчас во много раз сильнее личного. Свойствами воздействия толпы обладают и средства массовой информации, и социальные сети. Они формируют наши представления и являют собой серьезную угрозу нашим убеждениям, увлекают, склоняют принять общепринятое и уничтожают уникальность нашей личности, лишают нас оригинальности мысли и многообразия мнений.

Ознакомившись с литературой по этому кругу вопросов, становится очевидно, что главная причина одиночества — неудовлетворенность общением, а именно неправильные коммуникации так называемого “первого уровня”. То есть собеседнику сам человек не интересен, а интересен лишь его “продукт” — из него извлекается практическая польза или желательные эмоции. В таком случае человек используется как пассивный донор, объект. Подобное отношение выматывает, человек чувствует себя несчастным, как яблоня с обломанными ветками. (Автор не утверждает, что яблони могут чувствовать, но и не отрицает этого).

Мы все знаем наизусть, что только то общение целительно, где люди равноценны и равнозначны. Где есть любовь и уважение. Где есть обмен эмоциями и понимание. Но даже в этом случае собеседники используют друг друга: каждый получает от диалога эмоции или новую информацию. Возможно, неосознанно: просто делятся новостями, обсуждают события и своё отношение к ним. Но бывает так, что один из собеседников доминирует в разговоре: задаёт нужные вопросы, тщательно

выбирает слова, обдуманно строит фразы – чтобы вызвать у второго какие-то определённые эмоции или чтобы тот произнёс ожидаемые ответы. При этом собеседники могут быть абсолютно одинаково ценны друг для друга, а цель такого управления диалогом – вполне хорошей: например, повысить настроение собеседнику после неприятного события, заставить снова радоваться жизни.

Там где нет симпатии, открытости, уважения, и внимательного отношения к чувствам собеседника – если не рабство, то рабские, служебные, деловые отношения, которые нужны, конечно, но, увы, далеко не всегда способствуют личному счастью и радости...

Как отличить человека от его продукта? Если отменить продукт, останется ли сам человек? Каждый человек, осуществляющий полезную деятельность, создаёт продукт. Но весь вопрос в том, что это за продукт. К примеру, фермер выращивает гречиху. Все знают про гречку, все её едят, но многие ли знают по имени этого фермера? Есть продукты, которые создаются массово и огромным количеством людей. А есть единичные. Вот про них и их создателей мы знаем. Это художники и их картины, композиторы и их музыка, скульпторы, Билл Гейтс, в конце концов. Имя фермера будут знать только люди из его близкого круга, семья будет помнить его максимум 3-4 поколения. Имена создателей уникальных продуктов всё человечество помнит веками. Но! Если бы тот же Билл Гейтс не создал и не распространил на весь мир свою операционку, много ли людей сейчас знало бы о нём? Вот то-то и оно. Он просто был бы одним из миллиардов в серой массе. Ведь, например,

Герострата знают потому, что он сжёг храм Артемиды в Эфесе. Да, это разрушение, но это тоже продукт деятельности вполне конкретного Герострата. Не было бы поджога – не было бы Герострата для человечества.

Этика Канта требовала не использовать человека как средство, но разве это возможно? Можно дойти до крайности и предположить, что Христос распялся, потому что использовал Иуду и римлян как средство, провоцировал их, чтобы свершить предсказание о себе как о мессии, что ему необходимо распяться и воскреснуть.

Так можно о ком угодно сказать, что он использует другого человека как средство. Может, уже расслабиться и разрешить использовать себя и в свою очередь использовать других? Может, в этом нет ничего такого уж дурного, если использовать аккуратно и с достаточным тактом? А также взаимнообразно. Вот, например, автор совершенно не против чтобы им пользовались, более того, он вообще за любую движуху, кроме голодовки. Если тебя используют, значит, ты, по крайней мере кому-то нужен. А это уже не так мало. А если ты при этом получаешь что-то полезное для себя взамен, то даже и неплохо. Однако в этом случае ты тоже используешь другого. Да, к взаимному удовольствию и пользе, но тем не менее...

Причина такой склонности автора позволять себя использовать, может крыться в недолюбленности, отсутствием к нему внимания, в высоких этических, может даже в религиозных, принципах, или просто следование биологической потребности поддерживать представителей собственного вида.

Итак, позволять себя использовать не такое уж и несчастье, но всё дело в мере. Будем ли мы общаться с человеком, который нам не интересен? Будем ли мы его эксплуатировать, или позволять ему эксплуатировать нас? Увы, подчас это зависит от обстоятельств: иногда они вынуждают нас делать то, что нам неинтересно или даже неприятно. Есть разные типы взаимоотношений: положительно-положительные, положительно-нейтральные, положительно-отрицательные. Но так ли легко в человеческих отношениях установить тип таких отношений? Например у автора в собственном доме в течении десяти лет был приют, на который он и потратил все свое состояние. В конце концов он все потерял, в том числе и семью и дом. Но эта деятельность доставляла ему ни с чем несравнимое наслаждение. Ну и какой же это был тип отношений? Положительно-положительные, ответит автор. Положительно-отрицательные, поправят читатели, потому что совершенно очевидно, что люди, проживавшие в приюте, использовали ресурсы, жилье и внимание автора, а он от этого ничего особенного не имел взамен и даже все потерял, и если бы не его поразительная живучесть, сам бы нуждался в приюте. Отсюда следует, что оценка отношений весьма субъективна: то, что один человек считает нормальным и приятным для себя, для другого может быть неприемлемо. Или пока субъект не чувствует себя обделённым, всё в порядке, поскольку отношения положительно-положительные?

Раньше автор стремился общаться со всеми, даже людьми неприятными. Теперь неприятных он предпочитает избегать.

Христос, как пример морально-этического идеала, не чувствовал себя обделенным, но и не наслаждался в приступе мазохизма, когда сначала толпа восхваляла его, а потом орала "распи его, распни"? Или таков был его план? Кто знает. Ведь человечество падко на яркие кровавые зрелища. Но как он страдал и молил «эту чашу мимо пронеси...» Вот сейчас вы слушаете эту аудиокнигу или читаете эти строки наверняка бесплатно. Автор никогда не предлагает на продажу результаты своих изысканий. Кто кого использует? Автор вас или вы автора? Или это взаимовыгодные отношения? Он делится с вами размышлениями и наслаждается вашим вниманием. Причем, если даже автор уже умер, то, слушая его слова, вы словно продлеваете его жизнь, позволяете ему говорить, когда его физические уста сомкнулись навеки.

И что вас как читателя интересует больше - автор, как человек или его книга, как продукт?

Нужно признать, что отделение человека от его продукта неэффективно и весьма субъективно.

Наверняка есть люди, которым автор нравится как человек, но не нравятся или не интересуют его книги, и наоборот.

Считается, что люди всё-таки эгоисты. Вот и получается, что каждый в первую очередь думает о себе. То есть, глядя на человека и его продукт, думает, что он может с того или другого поиметь, или даже «поиметь» их обоих.

Но на примере автора мы установили, что есть люди, которые наслаждаются, когда их «имеют», и тогда вообще непонятно, кто кого имеет, автор читателя или читатель автора, или они оба слились во взаимном экстазе и речь идет об исключительно положительном взаимодействии.

Люди чувствуют себя одинокими, когда другие обращаются с ними не так, как они хотят. А знают ли люди, как бы они желали, чтобы с ними обращались? Ведь большинство даже не пытаются понять друг друга. И нередко поступают по отношению друг к другу некрасивым образом. Многие не пытаются понять других, но многие ли пытаются понять себя? А именно с этого и надо, пожалуй, начинать: прежде чем пытаться познать других, познай себя.

Мы возвращаемся к теме одиночества. Оно поможет, не отвлекаясь, проанализировать свои мысли, желания, наклонности, понять, чего же в конце концов мы хотим. Но с другой стороны, не наблюдая словно бы со стороны свое общение с другими, невозможно вполне понять самого себя. Для этого необходимо банально применять разум. Но в своем большинстве, мы не люди разумные, а в лучшем случае интеллектуальные. Интеллект – лишь потенциал разумности.

Итак, выходить из своей раковины отшельника необходимо хотя бы с целью самопознания. Но нужно ли толпиться? Каково наше отношение к толпе? Считаем ли мы толпу словно бы отдельным существом? Смысловой анализ слова «толпа» указывает на то, что считаем! Ведь мы могли бы иметь слово, означающее «толпа» во множественном числе – например «толпы», но нет, «толпы» имеют

окраску различия, эти толпы могут иметь разные характеристики, даже если мы обрисовываем их одним словом «толпы». Все-таки мы присваиваем толпе атрибуты существа. Толпа «устремилась», «остановилась», «набросилась», мы словно говорим о толпе, как об едином индивиде. Или все же мы считаем толпу не существом, а неким организмом? В чем же отличие? Существо – сущность, показатель индивидуальности, у него имеются личностные характеристики. Организм же не более чем просто физиология, механические процессы. Разума в толпе точно нет, и даже интеллект отдельных индивидуумов почти исчезает. Под словом «толпы» обычно понимается просто огромное скопление людей, безо всяких дополнительных характеристик. Когда мы слышим фразу: «Почтить его память пришли толпы людей», то понимаем, что печальное мероприятие посетило громадное количество народу. Ничего более. Это слово не несёт никакого другого смысла. Когда же речь заходит о толпе (именно в единственном числе), то мы сразустораживаемся, ибо как раз тут можно ожидать чего угодно: «толпа разгромила здание», «разъярённая толпа затоптала оратора», сожгла машину, освободила животных в зоопарке, пронесла рок-музыканта на руках по улице – абсолютно чего угодно можно ожидать от толпы. Если вдруг толпы получают идею, цель и лидера, которому позволят управлять собой, то неизбежно превратятся в толпу.

Но если толпа так неразумна, почему она может действовать слажено? Двигаться в одном направлении, даже не направляемая особым лидером?

И почему она притягивает к себе людей? Нравилось ли нам когда-нибудь находиться в толпе? Было ли у нас чувство принадлежности к чему-то мощному, непобедимому? Так ли много из нас истинных индивидуалистов и индивидуалисток, которые не жаждут расставаться с собственными мозгами и “вливаться” в толпу, и предпочитают не стоять на пути стихии? Если бы индивидуалистов было много, то образование толпы было бы невозможно. В нашем языке не было бы такого понятия как «толпа», потому что язык утилитарен и оперирует только такими словами, которые обозначают некий известный предмет или явление. Невозможно назвать словом нечто несуществующее, и то, чье существование априори невозможно. Разве, что слова «то, чего не может быть» описывают такого рода понятие.

Возникают довольно очевидные вопросы. Как охарактеризовать зарождение толпы? Может ли одиночка считаться толпой? А два, три, четыре, пять человек? Можно ли считать толпой очередь или хорошо организованную группу? Или не в числе людей дело, а в поведении группы? Значит, есть некие качества, которые заставляют нас видеть в группе людей признаки толпы.

Обратимся к социальной психологии. Толпой обычно называют такое скопление людей, которое в той или иной степени соответствует следующим признакам:

- многочисленность (повышенное скопление людей на небольшой территории);
- высокая контактность (каждый человек находится на близком расстоянии с другим,

фактически входя в персональные пространства);

- эмоциональная возбужденность (волнение людей, повышенная эмоциональная активность и вовлеченность в происходящие события);
- неорганизованность, или стихийность (толпа чаще всего образуется стихийно, изначально имеет слабую организованность);
- отсутствие общей, всеми осознаваемой цели (общая для всех цель не ясна, или слабо осознается большинством людей; кроме того, цели могут легко утрачиваться, первоначальные цели часто подменяются другими, нередко подставными и т. п.).

Таким образом, под толпой необходимо понимать стихийно возникшее (или утратившее организованность) и характеризующееся отсутствием общей для всех осознанной цели многочисленное скопление людей, находящихся в непосредственных контактах друг с другом и в состоянии повышенного эмоционального возбуждения. Другими словами, толпа — это бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, но взаимно связанных сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

Итак, у толпы нет разума, а как же лидеры? Ведь чаще всего появляются некие заводилы, считающие себя людьми решительными и, пусть не имеющие строгой логики, зато обладающие “харизмой” и способные превратить рядом стоящих из плохо контролируемого (чаще всего агрессивное и

фанатичное) в нечто управляемое, и тем даже более разрушительное.

А каждому из нас разве не хотелось бы вести толпу на баррикады, разумеется, в исключительно благородных целях? Пошли бы мы крушить Бастилию, оплот пыток и тирании? Пошли бы, но в процессе, возможно, затоптали бы больше невинных зевак, чем тирания уничтожила инакомыслящих.

Можно заявить, что у толпы и даже ее лидера разума нет, а присутствуют иррациональное мышление и сила воли. К сожалению, разум не всегда правит. Главное, чтобы всех участников в силу разных причин устраивали бы цели и средства, в соответствии с которыми действует толпа. Но нередко толпа может нести участников с собой помимо их воли, тем более, что как намерения, так и средства у толпы мгновенно меняются, и из мирного протеста она легко превращается в кровавый хаос.

Все ли ощущают одиночество, находясь в толпе? И большинство таких или меньшинство? Ведь часто бывает среди людей, когда каждый по отдельности не хочет чего-то, но думает, что другие хотят, и делает как все. То есть толпе явно не хватает самоосознания. Люди не могут спокойно обсудить, зачем они собрались и что собираются делать.

Для того, чтобы им это объяснить, появляются лидеры. Лидеры тоже могут не разделять легко изменяющие чаяния толпы, но, боясь быть растоптанными, начинают заискивать перед ней. Один удачный выкрик из толпы может поменять ее настроение и лидер окажется в опасном положении. Вот почему толпами многие пытаются манипулировать, но удается это только настоящим

профессионалам. Хотя это не всегда так. Обычно бывает два сценария:

Первый сценарий. Сначала толпа, потом лидер. Люди собираются на какое-то мероприятие, к примеру, митинг или концерт. Это еще не толпа в плохом смысле этого слова, а просто скопление людей. Они просто собралась послушать выступающего. Но если вдруг выступающий говорит что-то, что людям не нравится, то они начинают тихо возмущаться и превращаться в толпу. И вот тут появляется стихийный лидер – тот, кто смелее остальных. Он берёт на себя управление толпой и направляет её настроение. Как раз в этом случае лидеры могут быстро меняться: кто смелее, языкатее, напористее, того и тапки, как говорится. Эта толпа вряд ли свергнет тирана, потому что она не подготовлена к этому. Она может разгромить сцену, побить выступающего, повозмущаться какой-либо несправедливостью, но серьёзный переворот она не совершит. Серьёзные поступки предполагают серьёзную ответственность, а стихийная толпа на это не пойдёт. Её максимум – «сжечь ведьму». Она сиюминутна, и цели у неё сиюминутные и, как бы это сказать, мелкие. В этой толпе лидеры – её винтики, как и все остальные. Они так же подчиняются этому коллективному сознанию толпы, которое толкает её на необдуманные поступки.

Второй сценарий. Сначала лидер, потом толпа. А вот эта толпа уже изначально толпа: организованная, имеющая большую цель и верящая в неё, готовая идти за лидером на что угодно. Сильный лидер, который знает, что делает, принимает правильные решения, которые дают ожидаемый результат, и

умеет разруливать неожиданные неприятности, будет манипулировать толпой сколько захочет, пока его личные цели не идут вразрез с целями и желаниями толпы. Этот лидер выше толпы, он не может быть её частью, иначе он потеряет власть над ней. Вот этот человек может чувствовать отчуждённость от толпы, потому что толпа – это стадо, а он – пастух. Если нет другого пастуха (читай – равного), то ему, образно выражаясь, и поговорить не с кем.

Еще более лидеры ощущают одиночество в толпе, когда чувствуют, что теряют поддержку. Парадокс заключается в том, что в определенной мере одиночество чувствуют все – члены толпы лишь винтики, они могут даже не разделять точку зрения своих лидеров и их убеждения. Просто их понёс неконтролируемый поток. Хотя, чтобы ощутить одиночество, надо хотя бы задуматься – когда они в толпе, им не до этого. А вот потом, когда поток отшумел – чувствуют опустошенность и то, что не разделяли намерений толпы. И даже могут ужаснуться.

Ну а в детском стихотворении «Тараканище», мы бы пошли со слонами и носорогами топтать тараканатирана, угрожающего скушать наших детушек или отсиделись бы? (Впрочем, там все отсиживались, и если бы не воробей, то страшно подумать, чем бы все закончилось. Пусть сам таракан и не смог бы съесть детенышей крупных животных, но мог бы настроить определенных членов звериного сообщества действовать в соответствии с его угрозами, которые превратились бы в полне реальные.) Итак, пошли бы мы толпиться ради благородных целей? Ведь могут же быть хотя бы изначально у толпы благородные

цели? Тираны боятся толп, и иногда толпы свергают тиранов, или стихийных толп не бывает? Толпа как ветер, который может наполнить паруса, а может перевернуть корабль.

То есть толпа может быть не сложением человеческих волей, а их взаимным обнулением, которое делает толпу безвольной массой, нуждающейся в воле лидера. Толпы свергают тиранов, но их лидеры неизбежно становятся новыми тиранами.

Если мы считаем, что толпа дает только негативные эмоции, то почему, следуя своему негативному опыту, люди не перестают толпиться? Может, выделяется какой-то очень нужный гормон, окситоцин, как при тактильных взаимодействиях, обнимании, например, и, кстати, окситоцин увеличивает дружеское отношение к ближнему, то есть товарищу по толпе, и агрессивное отношение к чужаку (драка стенка на стенку, кулачные бои)?

Чем отличаются тесные объятия от взаимодействия людей в толпе? Ведь люди трутся друг о друга. Помните, в студенческие годы как иногда весело было ездить в переполненном транспорте? А может существует некий еще неоткрытый гомон «толпин» и его антагонист «антитолпин» в виде слезоточивого газа... Когда автору говорят о толпе, наряду с негативом у него возникает приятное ощущение на внешней стороне плечей. Может, людям периодически необходимо толпиться? Толпение явно возбуждает и вызывает иногда приподнятое настроение. Могла ли бы достигать такого результата толпа одиночек? Никогда. Одиночки ценят своё личное пространство. Им не нужно тереться о других

и неприятно, когда другие трутся о них. «Толпа одиночек» – это оксюморон. Одиночки не теряют свою индивидуальность, не отключают свой собственный разум и не подчиняются коллективному. А если у собрания людей нет коллективного разума, то это не толпа. Поэтому одиночки остаются одиночками, даже если их сотня на десяти квадратных метрах. А в толпу сбиваются те, кто не понимает, что они просто бараны в стаде.

Поскольку одиночество базово ориентировано вовне как феномен, оно всегда социально, хотя и не всегда публично. Более того, на современном этапе оно может варьировать публичность и социальность, которые в зависимости от уровня развития сознания индивида и соответственно его свободы (возможности осуществлять осознанный и обоснованный выбор) варьируются в поведении и принятии решений. «Толпа» как феномен осознаётся именно в смысле современной социологии и обычно связана с представлениями о «массовом сознании», которое либо противопоставляется самосознанию, либо отождествляется с ним. Это отражает соответствующая социологическая традиция последнего столетия – и соответственно, её культурно-историческая проекция, в которой оперирует сознание каждого современного цивилизованного индивида. Тем не менее, для понимания специфики феноменологического отношения того, что понимается как «толпа» с «одиночеством», важно иметь в виду прежде всего такое качество толпы, как множество, лишённое качественности и осознанности (самосознания) в традиционном смысле, хаотическое скопление

людей, лишённых индивидуальности. Такая экзистенциальная базовая характеристика далее должна быть противопоставлена представлению о «толпе», которая определённым образом «структурируется», и которой искусственно придаётся некое «самосознание», то есть она индивидуализируется. Как в этих двух случаях будет актуализироваться природа одиночества? Это надлежит рассматривать отдельно. Но надо иметь в виду одно: даже «индивидуализированная» толпа неспособна стать «одинокой»...

ГЛАВА 13. ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

Одиночество порицается современным обществом, которое на всякий случай порицает все без разбору, кроме откровенного вздора. Вообще, общество представляется настоящим врагом и вредителем в полном смысле этого слова по отношению к людям, из которого оно состоит. Как может быть, что совместно принятые решения определенной группы людей противоречат интересам каждого индивида, входящего в эту группу? Это объясняется неким «общественным благом», которое очень часто оказывается иллюзией или обманом.

С одной стороны, обществу выгодны одиночки, потому что ими легче манипулировать, они менее защищены и так далее. Но с другой стороны, общество вполне устраивают и семьи, в которых жену и детей можно использовать как заложников, заставляя мужчину работать на износ. Встречаются и обратные ситуации, когда таким образом эксплуатируется женщина, или оба партнера. Ведь содержание дома и детей – тяжелейшая кабала длиною в жизнь. Причем экономика любой страны старается сделать так, чтобы семьи никак не могли обеспечить себе достойного проживания без того, чтобы не ишачить, как рабы. Так общество поддерживает заинтересованность в продуктивном труде, который нередко оказывается непродуктивным и никому не нужным.

Паразитальная способность людей доставлять самим себе неудобства без какой-либо очевидной пользы!

Однако цифры указывают на то, что одиночное проживание становится нормой. Более трети европейских домохозяйств состоит из одного человека – это больше, чем когда-либо в истории.

Во всем мире стремительно растет количество людей, которые не желают делить свою жизнь с кем бы то ни было. Если верить прогнозу исследовательской компании Euromonitor International, в ближайшие 15 лет количество домохозяйств, состоящих из одного человека, будет неуклонно расти во всех странах. К 2030 г. таких домохозяйств станет на 120 млн больше.

Тенденция эта устойчива и усиливается с каждым годом. По данным Euromonitor International, во всем мире количество людей, проживающих в одиночестве, резко увеличилось на 33%.

Если у молодых и лиц среднего возраста одиночество добровольно и осознанно, то у старшего поколения оно скорее всего вынуждено. Например, главная медсестра Национальной службы здравоохранения Англии Джейн Каммингс заявила, что холодная погода и одиночество в зимние месяцы могут быть смертельны. "Простое дружеское общение" может кардинально изменить ситуацию, говорила она. Примерно половина людей в возрасте 75 лет и старше живут одни - это около двух миллионов человек по всей Англии. Они могут проводить дни и даже недели без какого-либо социального взаимодействия.

Общественная реакция, смешивая все в один котел, на индивидуальное одиночество по-прежнему негативна. Это не может быть иначе, потому что с

точки зрения коллектива индивидуальность есть «угроза». В зависимости от уровня самосознания коллектива эта «угроза» может актуализироваться либо как болезнь, которую необходимо изолировать и искоренять, либо как данность, которую надо присвоить и через это лишить «опасных качеств». Современная общественность в цивилизованных странах старается идти именно по второму пути. Дело в том, что провозглашая верховенство индивидуальности, общество вступает на опасный для себя путь фрагментации в погоне за новыми «общими горизонтами». Это своего рода эксперимент социально-приемлемого заигрывания с природой одиночества (в контексте «раскрытия» и даже «экспансии» индивидуальности), которую необходимо «сдерживать», «контролировать», а в ряде случаев «побеждать». Каждое из вышеуказанных направлений современной деятельности психологов очень важно в культуре, нацеленной на поиск равновесия индивидуального и социального. В обществах или даже коллективах, где уровень самосознания низок, одиночество естественно актуализируется в форме отторжения тех или иных индивидов от коллектива или даже в агрессивной форме бойкотирования. Последнее можно охарактеризовать как высшую форму отторжения коллективом индивидуальности на основе её личностных моральных, интеллектуальных, ценностных параметров, сумма которых неприемлема для коллектива (социума), и соответственно рассматривается им на основе консенсуса как «угроза» целостности. Бойкотирование также выявляет грань аномалии в

коллективном самосознании в целом, когда одиночество навязывается личности агрессивно. Обычно эта грань актуализируется в сумме параноидальных суждений об индивиде, имеющей мало общего с объективной реальностью, но хорошо соотносимой с культурной реальностью социума... Надо также отметить, что в авторитарных социумах одиночество становится осознанно избранным паттерном идеологии, оправдывая и обосновывая «коллективную особенность», в которой, в то же время, отказывается индивиду внутри такого социума. Это ещё одно измерение «культуры одиночества».

Итак, как же общество должно относиться к одиночеству, если, по мнению экстравертов, это проклятие, а по мнению интровертов не просто благо, а высшее благо?

Начнем с того, что интроверты чаще всего такие буквально с рождения. Им некомфортно в обществе вообще. Просто такая организация психики. Общество вынуждает их социализироваться и контактировать, но это не доставляет им радости. Особенно они противятся очному общению, ведь оно предполагает диалог. И не просто однозначные ответы или междометия, а полноценный обмен мнениями, новостями и т.д. Интроверты молчаливы. Им всегда есть что сказать, но они не спешат выплёскивать это. Им просто не нужны все эти фонтаны эмоций, по крайней мере, постоянно. Они не чувствуют необходимости в постоянном общении. Им комфортно наедине с собой. Для общения им достаточно вещей — компьютера,

кухонной плиты, музыкального инструмента, холста и кистей. Кому что нравится.

Существует немало великих людей интровертов. Ценности в современном мире таковы, что общество хочет видеть каждого человека открытым, общительным и эмоциональным. При этом погружённость в свои мысли принимается за отстранённость, а молчаливость и избегание шумных соборщ и вовсе расценивается как психическое заболевание. Интроверсия — это вовсе не болезнь, а просто особенность личности, которая иногда может стать настоящим даром. Вот примеры знаменитых интровертов, чьи заслуги (или прегрешения) перед человечеством трудно переоценить: Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин, Махатма Ганди, Альберт Эйнштейн, Дейл Карнеги, Ларри Пейдж, разработчик и сооснователь (совместно с Сергеем Брином) поисковой системы «Google». Сиддхартха Гаутама (Будда), Джордж Оруэлл, Франц Кафка, Артур Шопенгауэр, Уоррен Баффет, самый богатый человек на свете, состояние которого оценивается в 72,7 млрд долларов.

Вообщем, почему бы они не должны быть ему полезны? К примеру, сейчас много возможностей удалённой работы. Программисты, например, разве не полезны обществу? Художники, писатели, композиторы? Почти любому интроверту иногда нужно общение. Но он не будет общаться с первым встречным, ему нужен близкий человек для этого, которому можно довериться.

Общество не согласно признать за интровертами право на одиночество, потому что они игнорируют

его. Обществу обидно, когда кто-то отбивается от стада. Вроде как "мы тут все одинаковые, а ты тут выискался, цаца!" Одиночек не понимают, потому что у общества есть устоявшиеся в веках догмы: у человека должна быть семья, человек должен работать, человек должен во что-то верить. Тех, кто выбивается из этой толпы, подозревают в ненормальности.

Да, именно, принадлежность к стаду! Орлы летают одиноко, бараны пасутся стадами. Среди интровертов гораздо больше людей с высоким интеллектом. Стереотипы - бич. "Найди работу, как хочет мама, найди пару, как хочет папа, роди ребёнка на радость бабушке, убедись, что все счастливы - и застрелись." Большинство не живут, а существуют, ставя "галочки". Норма - понятие весьма условное. Главное - никому не мешать. Прежде, чем что-то делать, надо осознать, надо ли оно лично тебе.

Но не является ли интровертность результатом разочарования в общении? Вместо попытки приспособиться, продолжать поиски путей приемлемого общения интроверт, хлопнув дверью, требует, чтобы все оставили его или её в покое. Чаще всего интровертность – врожденное свойство психики. Пока идет взросление, человек социализирован, он общается с другими людьми. По мере взросления происходит переосмысление личных приоритетов, и если общение для них непринципиально, то интроверт прекратит общение с другими людьми в любом случае. Оставит только самый ближний круг. Если же общение необходимо, он будет приспосабливаться, ибо мир заточен под

общение. А дверью он может хлопнуть, только если доведут.

Если брак истинного интроверта разрушается, то он или она новых отношений активно искать не будут. И если вдруг эти отношения сами их найдут, то возможно, что они их примут. Возраст и жизненный опыт здесь будут советчиками, и именно они подскажут, а надо ли начинать все это опять.

Что же касается причин разрушения брака, надо сказать, для интроверта ревность - опасное чувство. Интроверт долго держит все в себе и копит, а потом может взорваться. Кто-то просто уйдет, а кто-то может и убить в аффекте. Всякое может случиться.

Автор не считает, что можно говорить о некой норме, говоря о человеке вообще. Он не раз высказывался, что думает о нормах, установленных обществом. Но если уж говорить на языке этого самого общества, интровертность — это такая же норма, как и экстравертность. Человеку должно быть комфортно прежде всего с собой. Ему виднее, одиночество ему нужно или общение. Современный мир позволяет каждому не просто выжить, но и приносить пользу без необходимости быть членом общества и не обременяя себя постоянной очной коммуникацией с другими.

Что же касается тактильного контакта, секса наконец, интроверт считает, что тактильный контакт приятен, но не жизненно необходим. С сексом сложнее, (тут гормоны и инстинкты, против них не попрешь) Но бывают периоды в жизни интроверта, когда отношений нет и, соответственно, секса. Кажется, что особых страданий не ощущают,

партнеров на одну ночь не ищут. Кому-то для полноценного секса нужны чувства, у них моральные принципы. Другие утверждают, что секс с незнакомцем или незнакомкой может быть удивительно прекрасен, хотя, конечно, всё зависит от темперамента, но трудно отрицать тот факт, что люди устроены более или менее сексуально совместимыми и было бы обоюдное желание, условия всегда найдутся. Об этом мало говорят и пишут, потому что подобное поведение до сих пор противоречит нормам общества, но если бы можно было установить действительную частоту таких контактов, думаю все были бы весьма поражены, насколько часто такое происходит.

Общество давит на одиноких людей: «Часики-то тикают!». А многим одиночкам не хочется подстраиваться под нормы, принятые в обществе. Они не верят в Бога, не желают строить семью, как малый храм, не боятся старения и смерти, ведь это естественно, и глупо делать из этого трагедию. Люди патаются жить в соответствии со знаменитым этическим императивом "Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе", озвученном и в Евангелии, и Кантом, и много еще кем. Из этого императива вытекает убеждение: « живи сам и не порть жизнь другим». Остальное – частности этих правил.

Общество не согласно признать за интровертами право на одиночество...

Потому что они игнорируют его. Обществу обидно, когда кто-то отбивается от стада. Вроде как "мы тут все одинаковые, а ты тут выискался, цаца!" Одиночек

не понимают, потому что у общества есть устоявшиеся в веках догмы: у человека должна быть семья, человек должен работать, человек должен во что-то верить. Тех, кто выбивается из этой толпы, подозревают в ненормальности.

Интроверт экстравертом не станет никогда. Под напором обстоятельств он может быть типичным членом социума, но в душе он останется интровертом и будет ненавидеть общество, вынуждающее его ломать себя.

Так ли уж плох мир, наполненный одиночками с подобными убеждениями? Не пора ли обществу их оставить в покое, а всем остальным поучиться у них мудрому и бережному отношению к собственному одиночеству?

ГЛАВА 14. СТАКАНА ВОДЫ МОЖНО НЕ ДОЖДАТЬСЯ...

«К предательству таинственная страсть» необъяснима. Люди нередко поступают чрезвычайно жестоко друг с другом без какой-либо очевидной пользы для себя. Нередко прерывают отношения из-за пустяков, не разговаривают с родными и друзьями десятилетиями. Конечно, все это примеры необъяснимого предательства дружбы и родственных отношений.

На фоне этого слова о стакане воды, который якобы будет некому подать перед смертью, звучат не убедительно.

Ни дети, ни супруги, ни тем более друзья не могут служить тому гарантией.

Традиционные ценности и мнения меняются гораздо дольше, чем мир вокруг нас. Семьи уже не живут по три поколения в одном доме. Немало ужасных примеров, когда пенсионер вынужден бомжевать, хотя у него есть дети, которых не заботят его состояние и жизнь. Или когда дети выселяют пожилого родителя из квартиры. Нет, ни супруги, ни дети не дают уверенности, что в старости будет кому подать тот самый стакан воды. Есть способы, чтобы удовлетворить эти нужды, — сиделки, близкие люди, не по крови, но по духу, если таковые отыщутся, социальные службы в конце концов. К тому же это весьма цинично - строить отношения с человеком с той лишь целью, чтоб было кому в старости о тебе позаботиться.

Итак, стакана воды можно не дожидаться... В основе своей такое суждение базируется на двух

компонентах. Первая личностная, а вторая – общественная. В первом случае речь идёт об уровне эгоизма индивида и ожидании некоторого «воздаяния» за определённые «заслуги» в прошлом. Однако в реальности, как правило, речь идёт о латентных попытках установить формы «контроля» за поведением других людей, навязыванием им своей воли или «морального» верховенства. Во втором случае – который часто не противоречит первому, а скорее дополняет и обосновывает его на низком уровне развития сознания – речь идёт о традиционных, приемлемых в социуме формах поведения, которые предсказуемы и поощряемы. Такое суждение поэтому, в первую очередь, возможно и ожидаемо именно на уровне семейных отношений. В наше время это любопытная игра между двумя значениями термина «выживание»: первым, традиционным, коллективным, и вторым, индивидуальным, современным. Семейное измерение одиночества – это ещё один важный аспект данного ракурса проблемы. Казалось бы, семья есть не просто ближайший к индивиду очаг общественных отношений, но ещё и «кровнородственный». И между тем, именно здесь отчуждение является первичным и наиболее остро воспринимаемым, равно как и актуализируемым. «Враги человека домашние его». Часто именно на семейном уровне те основные расхождения общества и индивида, которые имеют место на макроуровне, зарождаются и развиваются – причём ещё в пубертатном возрасте. Поэтому данная проблема носит поистине экзистенциальный характер, добавляя ещё одну грань к проблеме современного

«выживания» личности... А кроме того, в современном мире есть так много обезличенных способов «дать стакан воды» - так, что в итоге можно почувствовать себя ещё более одиноким, чем до этого...

Почему присказака о стакане воды, который некому будет подать, имеет такую исключительную силу, даже на подсознательном уровне? Скорее всего, это коллективное бессознательное, пресловутые традиции - когда-то пожилые члены семьи действительно зависели от своих молодых родственников. Все жили вместе, кланами; социальных служб не было. И это до сих пор сохраняется в мало развитых странах - нет детей, некому помогать в поле и по хозяйству. Когда-то и в голову не приходило *не заботиться* - опасались общественного осуждения и бойкота. Да и комфорта было меньше - выжить в одиночестве было сложнее. Почему общество и общественная мудрость продолжает навязывать нам страх одиночества в старости? Значит, этот страх - рудимент? Или просто общество уж слишком чуждо всему новому, новое пугает и вызывает невольное отторжение. Общественное сознание перестраивается медленно. Страх одиночества в любом возрасте - один из самых древних и он себя давно изжил. Но он буквально соперничает по своей силе со страхом смерти.

Так ли страшно умирать одному? Ведь многие физиологические процессы мы предпочитаем совершать в одиночестве, разве что кроме секса, и то, самоудовлетворение все более захватывает массы. Смерть вообще очень личное, никто не должен мешать, отвлекать, скулить рядом. Некоторые,

возможно, хотели бы умереть как раз наедине с собой и своими мыслями, но общественное сознание навязывает страх одинокой смерти. Животные, когда соберутся умирать, уходят в укромные места. Может быть, чтобы в слабости их не разорвали сильные, и тем причинили еще больше страдания? Откуда тогда этот страх одинокой смерти у нас? Чтобы нас держали за руку, рыдали или что ещё там принято? В том-то и дело, никто не знает, как себя правильно вести с умирающим. Животные поступают правильно. А люди просто настолько боятся себя настоящих, что пытаются спрятаться куда и с кем угодно. А ведь смерть, скорее всего, это окончательная и бесповоротная встреча с самим собой. Но и здесь человек предпочитает отвлекаться, только чтобы не думать, не чувствовать, не знать, до последней минуты не верить в неизбежное.

И была бы эта жизнь так уж привлекательна! Ведь многие мучаются, а не живут.

Боятся загробной жизни? Пустоты? Немоты? Последующего отвратительного разложения тела?

Стакан воды на смертном одре - это метафора. Смысл ее заключается в том, что, находясь на смертном одре, человек уже не может позаботиться о себе сам, поэтому, если он захочет попить воды, то должен быть кто-то, кто принесет ему воды.

Так что речь в этой метафоре в первую очередь о том, как человек прожил свою жизнь, есть ли у него близкие люди, которые позаботятся о нем в старости. Но опыт говорит о том, что те, кто отдают себя всего другим, нередко умирают в нищете и одиночестве. А те, кто жил как свинья (накопил капиталец,

например) окружены заботой и нежной обходительностью соискателей наследства.

Можно сказать, что не существует прямая зависимость между нашей жизнью и последним стаканом воды. Но традиции сильны и нерушимы.

Приведем в пример эксперимент с шимпанзе, лестницей и бананами, который демонстрирует механизм возникновения традиций, для которых со временем более нет оснований, но они тем ни менее упрямо поддерживаются.

В клетку помещаются пять шимпанзе и стремянка с гроздьё бананов. Самая смелая из обезьян начинает карабкаться по стремянке вверх за бананами. На середине пути включается механизм и всех приматов окатывает ледяной водой, а самая смелая обезьяна летит вниз. Ледяной поток прекращается, и через несколько минут вверх начинает взбираться другая шимпанзе. Воду включают снова. Обезьяны с третьего-четвертого раза смельчаков начинают стаскивать вниз самостоятельно, при этом избивая (чтоб неповадно было). В следующей фазе эксперимента одну из обезьян забирают из клетки, меняя на новую. Новичок не знает о холодном душе и, заметив бананы, сразу начинает путь к ним. Естественно, его сразу же стягивают вниз и ожидаемо избивают. Затем в ходе эксперимента из клетки удаляются все пять приматов, попадавших под холодный душ. В итоге пять обезьян сидят в клетке и избивают любого, кто пытается влезть на стремянку за бананами, хотя никто из них не понимает зачем. В клетке нет обезьян, помнящих

холодный душ. Почему так происходит? Потому что **ЗДЕСЬ ТАК ПРИНЯТО.**

Возможно, люди в этом отношении даже хуже обезьян, ибо у них есть воображение. Они боятся всего нового, потому что это потенциально может нанести урон. В дальнейшем, постепенно, полезные инновации принимаются, но сколько поначалу страдает изобретателей и учёных! Разнообразные догматы неистребимы, они тормозят развитие общества. А стакан воды - это краеугольный камень развития общества. Семью многие до сих пор считают самым главным. Страх - одна из древнейших эмоций, самый эффективный способ давления и встраивания в рамки. С помощью страха легче управлять. Больше всего боятся именно неизвестности. Самодостаточные люди опасны, они ничего не принимают на веру. Им нужны действенные аргументы, а не пустые указания.

ГЛАВА 15. МИФ О «НЕСЛОЖИВШЕЙСЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ»

Несмотря на традиционные представления о семье как главной жизненной ценности, на деле оказывается, что сегодня все больше и больше людей по всему миру не состоят в браке. Чтобы не ходить далеко, обратимся к микропереписи населения России за 2015 год: примерно 40% населения РФ составляют одинокие люди (разведенные или разошедшиеся, овдовевшие или никогда не состоявшие в браке).

При этом к 2019-му году число разводов и свадеб в России упало до минимума за 30 лет, сообщает Росстат. Специалисты связывают этот факт с тем, что люди не спешат жениться и предпочитают регистрировать свои отношения, когда они уже получили высшее образование и сделали карьеру. Более того, для многих брак вовсе не представляется чем-то обязательным.

Так что похоже, одиночки — уже не исключение из правил, а новая норма. И более того, они часто не нуждаются в сочувствии и ощущают себя вполне счастливыми, ведь у одиночества есть ряд своих преимуществ.

Обычно в отношениях полов по поводу воспроизводства, оформленном в социально-приемлемых формах, устраивающих то или иное общество, видится отражение реального «совпадения» ценностей индивида и социума по базовым параметрам устройства бытия и сознания.

Общество для сохранения себя требует от индивидов заниматься самовоспроизведением, деторождением и воспитанием нового поколения, которое наиболее естественно и надежно происходит в рамках семьи. Известны проблемы воспитания в неполных семьях. (хотя, впрочем, и в полных семьях проблем подчас не меньше).

Распространяя миф о несложившейся личной жизни, как полном фиаско жизни индивида, общество защищает себя от вымирания. Таким образом, в самых многообразных вариантах, социум сигнализирует, что является желанным в его системе ценностных и смысловых координат — иными словами, что он «хочет» для воспроизводства, и что

нет. Подобное простое объяснение одиночества как личной неудачи переводится на оценку «личностной неудачи», что не есть одно и то же. Однако такое объяснение имеет свои социально-психологические корни. Оно носит предметно-бытовой характер и соотносимо с естественным уровнем ощущений, свойственных человеческой природе, а в случае с обществами низкоразвитыми по части сознания, свойственных и относительно примитивной культуре. Общеизвестно, что семья, как культурно-исторический и социальный феномен, является фундаментальной «ячейкой» социума. Поэтому рефлексия так называемой «личной жизни» становится для социума саморефлексией, а для индивида – показателем уровня ценностной толерантности данного социума по отношению к широте разнообразия ценностного выбора индивида. Иными словами, миф о состоявшейся личной жизни не более чем миф, необходимый обществу для поддержания своего существования. Однако, если раньше рост трудоспособного населения означал перспективы процветания общества, то в эпоху автоматизации и электронизации это уже не так. С каждым десятилетием общество все меньше зависит от трудоспособности населения, поскольку повсеместно вводятся новые системы, не требующие массивной рабочей силы. Общество потребления искусственно поддерживает рабочий рынок расширением сферы услуг. Но пример резкого снижения активности этой сферы в условиях пандемии коронавируса и глобальных карантинных мер показал, что активность людей в социуме может быть

гораздо ниже, а сфера услуг работать в значительно более сокращенном варианте.

Таким образом, общество более не зависит в той мере, как раньше, от прироста населения, более того, в какой-то мере даже заинтересовано в его сокращении. А поэтому в развитых странах вполне допустимо не беспокоиться о приросте работающего населения, поскольку скоро его станет нечем занять, или эта занятость будет придумываться искусственно, что само по себе не более чем одно из проявлений безумия и разбазаривания ресурсов.

Общество потребления заходит в тупик, и поэтому уже не стремится поддерживать бурный рост, который приводит к отрицательным последствиям как для самого общества, так и для природы, истощая ее ресурсы и принося вред окружающей среде. Общество неминуемо приходит к идеям рационализации и минимализма и, таким образом, постепенно отказывается от агрессивной пропаганды семейной жизни, заменяя ее двойными стандартами. С одной стороны, поддерживая институт семьи, а с другой его довольно агрессивно разрушая. Таким образом происходит, возможно, вполне осознанная регуляция народонаселения. Неслучайно в развитых западных обществах возраст заведения детей сместился с двадцати пяти к сорока годам. Таким образом осуществляется компенсация роста продолжительности жизни тем, что у стареющего населения будут гораздо более молодые дети, чем это было раньше. Так же замедляется рост населения, - одновременно проводимые меры, направленные на разрушение семьи или по крайней мере непротивоборствующие этому разрушению

осуществляют необходимую регуляцию процесса развития общества. Именно поэтому автор утверждает, что так же, как у автомашины имеется и газ и тормоз, так и в современном обществе одновременно существуют тенденции на поддержание и разрушение семьи, - с одной стороны ведется пропаганда семейного образа жизни, с другой – пропаганда движения не иметь детей (чайлдфри), гомосексуализма и индивидуализма.

Если раньше, в конце двадцатого века, малообразованные семьи с низким достатком обычно были более многодетными (малочисленное число господ воспитывало себе армию рабов), то теперь, с ростом интернанизации и автоматизации общества, это становится не нужным и даже вредным с точки зрения расхода ресурсов.

Поэтому миф о неудавшейся личной жизни вполне сосуществует с мифом об удавшейся жизни одиночек.

Необходимо отметить, что и в том и другом случае идеал недостижим, хотя, безусловно, большинство сообществ видит его в моногамии (постоянной семейной ячейке), основанной на взаимной ответственности, общем экономическом базисе, любви, взаимопонимании (хотя можно усомниться, что обществу есть до этого дело), воспроизводстве новых особей - желательно полноценных членов общества. Однако некоторые видят эту проблематику иначе: каждый живёт так, как ему удобно, лишь бы не мешал окружающим. Например, кто-то проживает вместе, кто-то раздельно (гостевой брак). У кого-то добытчик муж, у кого-то жена. Кто-то чётко разделяет обязанности, кто-то - нет. Кто-то

гомосексуалист, бисексуал, асексуал или просто чайлдфри (не желающий заводить детей), у кого-то необычные предпочтения, а кто-то полигамен - и всё это норма. Лишь бы это устраивало тех, кто так живёт. И это, по их мнению, не должно касаться общества! Тем более, что обществу всё это вряд ли помешает получить свою порцию приплода для продолжения существования рода человеческого.

Некоторые считают, что институт брака, как и многие другие общественные институты, себя изжил. Глупо надеяться, что человек в браке всегда будет приятен и интересен своей «половинке» - ибо ничто не вечно. Поэтому надо не грустить о том, что прошло, а радоваться тому, что было. Ведь брак в два раза уменьшит твои права и в два раза увеличит твои обязанности. Это очень тяжёлая работа, и без каких либо гарантий того, что для тебя поработают с той же силой! Невыносимо, что так или иначе придётся подстраиваться к миллиону вещей: режим, привычки и т. д. Кроме того, в браке себе принадлежишь уже не полностью, и даже если вначале все ангелы (прячут демонов за семью печатями), потом начинаются придирки: где обед? где поглаженная рубашка? а с кем ты говорила по телефону? а почему ты за компом и не убрано? Когда прибьёшь полку, починишь шкаф? А ещё более невыносимо то, что вместе с мужем и женой получаешь багаж его родни! Родственников бывает много, хотя иной раз и одного хватает, чтобы полностью отравить семейную жизнь и даже в конце концов разрушить брак. И потом: никто не имеет права портить чью-то жизнь. И если со временем характер или здоровье у кого-то испортится, должна быть возможность вовремя

сделать ноги, пока жизнь не пропала зря - ведь она одна. И это считают отнюдь не только маргиналы. Такое мнение объясняет и снижение количества новых браков и увеличение числа разводов.

А для интима брак совсем не обязателен. Вполне можно просто иметь любовника - подходящего по темпераменту, без детей и прочих вредных привычек. И без брака проводить вместе время можно куда эффективнее - никакой бытовухи. Встретились, развлеклись - и по домам, каждый в свою зону комфорта.

И тут общество может рассчитывать только на отцовско-материнский инстинкт, заставляющий людей продолжать род, поддерживаемый государственными льготами и выплатами тем, кто на это решается.

Но, увы, люди становятся все более прагматичными. И, как они научились подавлять или подменять в себе удовлетворение других инстинктов, то вполне смогут довольствоваться заведением очередного котика вместо ребенка. И никакие заявления многодетной родни «часики-то тикают» могут не возобладать над спокойным расчетом и осознанным отказом положить лучшие жизни на алтарь воспитания «спиногрызов», которые, возможно, едва вырастут, так забудут, как тебя звать. Кроме того, заявят, что не просили, чтобы их рожали. В Индии один умник даже умудрился подать по этому поводу на родителей в суд.

Трудно себе представить, но некоторые девушки и юноши, вырастающие на Великой Русской Литературе тем не менее способны жить

исключительно для себя. Как же декабристки? Увы, это уже не в моде. Декабристок более не понимают, считают, что, возможно, они были загублены воспитанием. По мнению такой молодежи, всё развивается по спирали - тогда главное было общественным, сейчас - личное. Впрочем, они никого осуждают, но и не считают нужным что-то доказывать. Однако полагают, что приносить себя в жертву - последнее дело. Их мнения о человечестве отнюдь не лестны, возможно, не настолько, чтобы нажать ядерную кнопку, но и вовсе не таковы, чтобы класть свою жизнь на алтарь счастья всего человечества. Такие люди, впрочем, были всегда, но сегодня они спокойно и уверенно строят свою жизнь в подобном русле, не принимая во внимание ничьих мнений. Несчастный век всеобщего разочарования высшими идеалами. Впрочем, то, как их защищали и навязывали в прошлые века, и особенно в веке двадцатом, все идеалы вполне заслужили пренебрежительного отношения.

Человечество - раковая опухоль, вирус, безжалостно уничтожающий прекрасный первозданный мир, абсолютно бессмысленно и беспощадно. Урон, нанесённый человечеством, не сосчитать - миллионы загубленных видов животных и растений, порушенных экосистем... Войны, техногенные катастрофы, тонны мусора... И во имя чего? Тупого потребительства? Неконтролируемого обогащения? И почти нет желающих что-то исправить. А понтов-то! Царь природы, блин! Был-бы мудрый правитель - улучшал бы, а не портил. Ведёт себя, как тиран. Есть грязевое пятно размером с Францию - его можно очистить дешевле, чем средства, выделенные на

Нотр-дам-де-Пари. И что? Продолжает плавать, никому нет дела. А всего лишь за 20 млн долларов можно было бы решить проблему засушливых регионов Африки. Так нет же! Вместо научных исследований - оружие, потому что выгоднее. А как человечество, торжествующее в своём самовырождении, относится к себе подобным? И даже к лучшим представителям? Предательство, осуждение, тотальное отсутствие стремления созидать и познавать. Тупость и мерзость! Навязывание стереотипов, никакой логики!

ГЛАВА 16. ОДИНОЧЕСТВО КАК ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

Одиночество может представлять собой высший и наиболее осознанный выбор личностью отказа от связей с тем или иным социумом, исходя из его форм отношений и систем ценностей. Иными словами, индивид может осознанно попытаться выйти из под влияния общества (перестать смотреть новостные передачи и прочие манипулятивные каналы средств массовой информации.) Перестать появляться на людях, заняться построением собственного как можно менее противоречивого внутреннего мира, отделенного от навязываемых обществом противоречивых идеалов.

Это своего рода экстремум, на который индивид может пойти только с целью самопожертвования. Это форма своеобразного острого и длительного (если не перманентного) конфликта «не на жизнь, а на смерть» между индивидом и социумом. Такой

конфликт может быть спровоцирован либо индивидом, желающим «взорвать» социум изнутри, либо социумом, с таким же градусом экстремального высокомерия игнорирующим индивида в его «инакости». Уровень репрезентативности таких индивидов в таких социумах может показывать в процентном соотношении реальность внутриобщественной поляризации. Человек, переступающий грань уединения и выбирающий одиночество, есть, как правило, нон-конформист и даже революционер. Однако делает он такой шаг не всегда расставаясь с публичностью. Отказ от социальности во имя публичности – своего рода компенсация истинного одиночества социальным. Это активное, а не пассивное (часто именно публичное) одиночество, поскольку индивид имеет программу, которую таким образом стремится донести до массового сознания. Иными словами, таким выбором свободной воли человек с сильной волей и высоким уровнем самосознания способен сотворить собственную легенду, подать пример на будущее для большинства.

Не секрет, что без некоторого мессианства, явного или скрытого высшего смысла, жизнь индивида превращается в цепочку удовлетворения мелочных физиологических потребностей и такое существование не может быть приемлемым. Каждый из нас желает, может и должен принести нечто важное в этот мир, осуществить некий экзистенциальный проект. Не обязательно он должен быть грандиозным, но безусловно обязан быть осознанным. И здесь определенная мера одиночества совершенно необходима. Человеку необходимо четко

отдавать себе отчет, кто он и зачем живет. Пусть эти ответы будут разными в разные периоды жизни, но не имея таких ответов, человек неизбежно впадает в отчаяние. Причем уровень образования, развития культуры и прочие признаки цивилизованного человека хоть и имеют значения, однако не являются основополагающими. Даже человек из простого сословия должен уметь дать себе четкий ответ, в чем его высшее предназначение. Одно дело класть кирпичи и получать за это зарплату, а другое – строить людям дома! Действия те же, но значимость их совершенно разная.

Основными высшими предназначениями, по мнению большинства людей, могут быть роли МАТЕРИ, ОТЦА, СТРОИТЕЛЯ, УЧИТЕЛЯ, ЦЕЛИТЕЛЯ, ПИСАТЕЛЯ, ХЛЕБОРОБА-КОРМИЛЬЦА, ИЗОБРЕТАТЕЛЯ, УТЕШИТЕЛЯ, ЗАЩИТНИКА, ПОДДЕРЖАТЕЛЯ ПОРЯДКА и так далее. Иногда в одном человеке могут сочетаться несколько высших предназначений.

Одно дело мести двор, ненавидя свою жизнь и работу, другое – осознанно с помощью метлы бороться с хаосом во вселенной. У каждого простого действия может и должно быть высшее предназначение.

ГЛАВА 17. СУЕТА КАК СРЕДСТВО ЗАБВЕНИЯ

В жизни очень мало дел, которые действительно стоит делать. Все наше существование буквально прошито неустойчивостью, неопределенностью, хрупкостью, бессмысленностью.

Рабиндранат Тагор писал «...Какая огромная разница между прекрасным, свободным, ничем не омраченным миром природы, таким спокойным, тихим и непостижимым, и нашей повседневной суетой с ее ничтожными скорбными тревогами и спорами...»

Но, скорее всего Тагор заблуждался. Присмотритесь, и вы увидите - все мироздание наполнено кишашей суетой. Казалось бы, все имеет цель и смысл, но на поверку оказывается, что любое существование, обреченное на страдание и смерть, бессмысленно и отвратительно. Не все, к чему мы привыкли, следует считать нормальным и приемлемым.

Но есть ли вещи, которыми стоит заниматься? Заниматься стоит тем, что нравится, что действительно добавляет человеку счастья и удовлетворенности, - даже если и эти действия бессмысленны, хотя бы они приятны. Но такое везение редко. В основном люди вынуждены работать, чтобы обеспечить свои базовые потребности. Да и когда они в силу каких-то обстоятельств находят свободное время – им скучно, потому что не привыкли и не умеют себя занимать вещами действительно значимыми. Вот это белкино колесо и есть вечная суета. Да, она необходима, но тем не менее по большому счёту это самая настоящая бессмысленная суета сует. Творцам, которые

производят уникальные или шедевральные вещи, нужна свобода. Иначе суета затягивает их и тормозит. Однако мы постоянно суетимся. До потери пульса, до самозабвения. Почему суета, как способ забвения самого себя, не лучшая тактика выживания? Потому что невозможно все время жить погруженным в бессмысленные действия. Человек не должен бегать постоянно по кругу, как белка в колесе. Рано или поздно он всё равно обязан остановиться и оглядеться, задуматься. Как способ забыться, пережить боль, к примеру, суета может быть временно полезна и часто используется. Но когда человек наконец остаётся наедине с собой, перестаёт прятаться за какие-то бесконечные дела и разговоры, он всё равно вспоминает, переживает и анализирует прошлое, строит планы на будущее.

Суета зашоривает, ограничивает, загоняет человека в тесные рамки. Он перестаёт мыслить, перестаёт видеть все аспекты и решения проблем. Человек носится по кругу и не сможет вырваться из него, пока не притормозит и не скажет себе: "Хватит, пора задуматься!".

С другой стороны, суета может быть благом. Она помогает забыться, если человеку это действительно нужно. Иногда этого времени, проведённого в суете, ему хватает, чтобы смириться с какой-то утратой, например.

Что же касается суеты, как средства забвения одиночества, главный вопрос - желаемое ли это одиночество или навязанное индивиду. Когда оно вынужденное, человек осознанно заполняет пустоту вокруг себя так, чтобы быть как можно больше времени среди людей. Он, скорее всего, будет

позволять другим себя использовать: сделать за кого-то работу, оказать услугу, ещё что-то. Для него здесь только одна выгода: общение. Но вряд ли эта выгода перекрывает стресс от постоянной занятости, бега от себя. И вся эта суета - только видимость того, что человек не одинок. На самом деле он всё так же остаётся одиноким, даже в окружении других людей. До тех пор, пока ему чрезвычайно повезёт встретить того, с кем он сможет сблизиться, и тогда он перестанет чувствовать себя одиноким, хотя бы на какое-то время.

Люди не согласятся с автором. Им не нравится, когда их бессмысленные дерганья называют суетой. Они так не считают, называя это важными делами.

Недаром Блез Паскаль отмечал, что тот, кто не видит суеты мира, тот суетен сам.

Человек, которому комфортно в одиночестве, суеты избегает. Он ценит покой и личную свободу.

Если говорить об уходе в «суету» как парадоксальном средстве манифестации одиночества с одной стороны, либо его сублимации с другой, то надо принять во внимание несколько важных суждений. Во-первых, такой «уход» априори не может достичь своей цели. Во-вторых, забвение подразумевает полную «перекалибровку» сознания индивидом, осознавшим своё одиночество. Это означает, что либо он должен «забыть» те причины, которые привели его к такому результату, либо их последствия. «Забыть» и то и другое одновременно не удастся, поскольку и в том, и в другом случае индивид, ставший одиноким и осознавший одиночество, ступил на качественно новый уровень

как личностного самосознания, так и актуализации свободы через волю и выбор. Наконец, в-третьих, попытка «задушить» сознание через перевод его в «подсознание» станет настоящей пыткой, преследующей такого индивида всю его последующую жизнь безостановочно. Ибо обмануть самого себя – особенно на таком новом, более высоком потенциально уровне рефлексии и саморефлексии – не удастся. Кроме того, «суета» в условиях одиночества всегда ограничена тем выбором альтернатив, который будет личности предоставлен людьми и обстоятельствами. Чем более суженным будет круг реальных плодотворных и перспективных контактов с окружающим миром, тем более «суета» будет переводиться из целенаправленной в бессмысленную, что станет лишним грузом и напоминанием о реальности одиночества. Таким образом, болезненные ощущения и неврозы будут неизбежно со временем накапливаться и выплёскиваться.

ГЛАВА 18. ЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СЧАСТЛИВОГО ОДИНОЧЕСТВА

Зрелая личность имеет непрерывное стремление к развитию и познанию своих возможностей. Самодостаточность - черта этой личности. Зрелость - четкое понимание, отстаивание и аргументация своих норм, принципов и взглядов. Человек зрелых взглядов всегда может объяснить свои действия и предпочтения. Признать и проанализировать противоречия, если такие найдутся. Зрелой личности сложно общаться с незрелой, ибо та приводит

вздорные аргументы и не видит или игнорирует противоречия в своих позициях.

Зрелая личность – экспериментатор и исследователь в своей жизни. Он задает вопросы, строит и опровергает теории. Он умеет слушать и слышать, соглашаться и аргументировано возражать. Незрелая личность несётся в бурном потоке судьбы, иногда барахтаясь и отплевываясь, но чаще всего безропотно подчиняясь. Незрелая личность слушать не умеет и не желает, а потому постоянные невзгоды, обрушивающиеся на нее, ей кажутся случайными. Более того, кажется, что зрелый человек рядом внезапно сошел с ума, хотя если было прислушаться, то уже давно стало бы очевидным, что его беспокоит и чего он не приемлет.

Самодостаточному человеку комфортно быть в одиночестве. Широкий кругозор взглядов помогает сформировать личное представление о мире; так формируются нормы морали и убеждения. Чем больше мы познаем мир, тем более зрелой становимся как личность. Зрелость - это не конечная цель, а непрерывный процесс развития.

Но есть моменты, которые хочется разделить с другим человеком и от этого чувства никуда не деться. Одиночество может проявляться на каждом этапе жизни человека и во всех сферах. Одиночество переживается и теми, у кого есть семья или достаточно широкий круг общения. Ведь можно быть непонятым и непринятым в кругу тех, кого считаешь самым близким.

Одиночество по разному воспринимается в зависимости от направленности личности. Не для всех одиночество является проблемой, но полное

удовлетворение жизнью скорее всего можно получить только тогда, когда делишься частичкой себя с другим.

Две зрелые личности смогут построить гармоничные отношения, основанные на полном принятии.

Главный урок, который преподносит нам одиночество — это умение уважать и ценить самих себя, свою личность.

Необходимо научиться любить, не требуя ничего взамен. Но, с другой стороны, быть способным прервать отношения, если они неизбежно заводят в тупик.

Когда изначально ничего не ожидаешь, потом легче, когда чего-то не получаешь, что проявляется как признаки проявления любви в банальном смысле этого слова

Люди говорят: «Страшно то, что любимого человека очень легко потерять, вот этого вот близкого, любимого, родного и понятного и уже принятого со всеми потрохами. Даже когда имело бы смысл побороться за него, и 100% все бы получилось и могли бы быть счастливы вместе, ты просто забиваешь.. Подумаешь, проживу прекрасно и без него. Все легко, все просто. Но счастья нет.»

Увы. Продолжительное счастье с кем бы то ни было невозможно.

Нельзя ожидать, что человек не начнет тебе мешать, а ты ему. Обоим в отношениях надо быть свободными и самодостаточными и не бояться никого потерять. Но при этом любить и относиться с симпатией и приязнью. Да, и такое возможно!

Человек как погода. Его невозможно удержать в одном состоянии. Надо либо принимать эту погоду

такой, какова она есть, либо отдаляться, когда его «начинает штормить».

Собственно понятие личности и подразумевает Зрелость. Иными словами, Личность есть Зрелость. А зрелость, в свою очередь, есть набор количественных и качественных параметров. Позволяющих безошибочно её отделить от незрелости. Но является ли зрелость счастьем? И как они соотносимы с личностью в контексте понятия Одиночества? Прежде всего, основное качество зрелости, позволяющее достичь определённого уровня счастья даже в условиях одиночества, это глубоко осознанный и постоянный самоконтроль. Он становится не просто методом или подходом, но стилем жизни, пронизывая все сферы жизнедеятельности индивида, сознательно, обоснованно и долгосрочно отделившего себя от социума, который до этого момента контролировал личность извне при помощи традиционных механизмов и обоснований. Зрелость, которая пришла к такому волевому выбору, способна осознавать не только сумму определённых причин, но и сумму вероятных последствий принятого решения. Иными словами, момент такого принятия решения в данном контексте и есть момент своеобразного «падения плода» - момент актуализации личностной зрелости. Эта зрелость не всегда соотносима с физическим возрастом индивида. Более того: чем значительнее разница между физически-временным потенциалом личности и моментом принятия волевого решения об одиночестве – тем больший личностный потенциал такая зрелость актуализирует и демонстрирует. Это

также момент соединения внешних качеств с внутренними... Если же речь идёт о «выживании» зрелой личности в условиях одиночества, экстраполируемого на неё средой, то зрелость, ведущая к определённому уровню счастья в таких условиях соотносима с моментом осознания и смиренного противостояния личности среде на основе морального самоконтроля. Это момент актуализации осознанной готовности к противостоянию в условиях выживания, но без актуализации противопоставления. В любом варианте речь должна идти о принятии личностью на себя всей полноты ответственности за собственный выбор в сложившихся условиях и осознанном стремлении достичь максимума возможного в реализации данного личности потенциала несмотря на неблагоприятную среду, а часто и целенаправленно вопреки ей.

ГЛАВА 19. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СЛУЖИТЬ БЛИЖНЕМУ

Потребность служить ближнему заложена в самой человеческой природе, поскольку через это человек актуализирует собственную личность. Это же первичный уровень поиска и обретения смысла бытия. Кроме того, в этом коренится и потребность к общению и обмену между людьми. Иными словами, мы всегда потенциально готовы отдать себя во имя блага других, равно как и всё, что мы делаем, в той или иной степени всегда коррелируется с реакцией – желательно положительной – других людей. Когда одиночество актуализирует себя, все вышеуказанные цепи либо трансформируются, либо прерываются. Можно даже выделить типы одиночества на основе того, как в соотношении друг с другом трансформируются или (и) прерываются все указанные типы взаимодействия человека с человеческой средой. Однако всегда необходимо иметь в виду, что причины, порождающие такое разделение, носят в основном идеальный характер, ибо связаны с мышлением, восприятием, мотивацией, обоснованием, выводами каждого конкретного человека по тем или иным поводам. Иными словами, человек выстраивает цепочки понятийных и смысловых связей – или нарушает (разрушает) их. Поступки и слова есть в таком случае лишь вторичные символы уже свершившегося. И они развивают далее собственную логику, которую индивид способен контролировать только в условиях высококого уровня развития самосознания, самоконтроля и личной свободы. Но в любом случае,

человек всегда находит способы и поводы идти навстречу ближним и делать им добро, пусть даже вопреки своему одиночеству, — а часто именно благодаря ему. Более того, именно в условиях такого одиночества более резко проявляются все самые лучшие стороны личности, ибо действие вопреки среде способно в долговременном контексте её улучшить и развить. Возможно, в таком случае, что именно подобное «целенаправленное одиночество» надо рассматривать как один из мощнейших механизмов человеческого прогресса вообще — как в моральном, так и материальном смысле. Если же одиночество индивида является плодом его эгоизма, то оно также может послужить стимулом к развитию, — теперь уже личностному.

Является ли одиночество свободой? «Нередко люди, у которых не было возможности изучить жизнь на своих собственных условиях, оказываются разочарованы своим опытом и местом в мире», — говорит Тэкерей. Время, проведенное наедине с самим собой, помогает нам насытиться поверхностными влечениями и найти свои настоящие ценности и приоритеты. Когда мы лучше понимаем свои желания и идеалы, у нас больше шансов узнать при встрече партнера, который бы разделил наши увлечения, если вдруг такая встреча состоится. Особенно это касается женщин: когда у тебя есть ощущение самодостаточности, ты вряд ли будешь готова раствориться в своем партнере и играть роль прилежной домработницы.

В этом качестве одиночество может выступать в двух формах: вольной и невольной. Если одиночество экстраполируется на индивида помимо его волевого выбора социумом как указание на его

несовместимость с большинством, то речь идёт об изоляции его свободы выбора по отношению к тем нормам и ценностям, которые обусловили его изоляцию социумом. Это невольная форма свободы в одиночестве. В этом случае человек становится изгоем, парием, его физическое и морально-психологическое состояние будет под постоянной угрозой и его свобода может либо выиграть от этого (через дальнейшее осознание и выбор соответствующих форм поведения, дающих ему доселе неизвестный источник сил для продолжения жизни), либо проиграть (в этом случае человек, чьё осознание движущих сил его состояния одиночества, сдаётся и в конечном итоге гибнет). Вольная форма, в отличие от вышеописанного, изначально исходит из высоко осознанного уровня выбора и его последствий. Следовательно, в определённом отношении, человек, идущий на это, является революционером и первопроходцем, готовым к жертвам ради некоей более значимой цели. Эта цель означает в первую очередь именно достижение индивидом нового, до того неизвестного уровня актуализации личной свободы через выбор, обуславливающий заведомое отторжение от социума, который будет не принимать или даже преследовать индивида. Человек, избирающий одиночество во имя торжества свободы, безусловно выше морально того, которому одиночество навязывается социумом – так же, как наступающий как правило сильнее обороняющегося. Сочетание воли и выбора в таком случае реализуется через жертву и самопожертвование.

ГЛАВА 20. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЛЮБВИ, ТЕПЛЕ И ЗАБОТЕ

Люди, в большинстве своем, нуждаются в любви, теплом отношении и заботе. У многих есть потребность дарить эти наиважнейшие вещи другим. Как же это возможно в одиночестве? Не противоречит ли одиночество любви? Кого любить в одиночестве? Разве что самого себя? И кто же будет любить тебя?

Но что такое любовь? Если по-русски у нас есть только одно слово, то например на древних языках, таких как древнегреческий есть разные слова, обозначающие разные формы любви.

«эрос» — романтическая любовь, стихийная, восторженная влюблённость, в виде почитания, направленного на объект любви «снизу вверх» и не оставляющая места для жалости или снисхождения;
«филия» — любовь-дружба или любовь-приязнь, обусловленная социальными связями и личным выбором;

«сторге» — любовь-нежность, особенно семейная;
И наконец «агапэ» — жертвенная любовь, безусловная любовь, в христианстве такова любовь Бога к человеку. Как и в случае с понятием «счастья» слово «любовь» представляет собой слишком широкое понятие, оставляющее простор для манипуляций его значениями.

Недаром персо-таджикский поэт-суфий Руми отмечал: «Самое худшее одиночество — это остаться среди тех, кто не понимает тебя.» Увы, любовь, подразумевает понимание, но так ли это? Разнообразие значений понятия «любовь» вполне

может и не включать понимания. Таким образом человек, казалось бы любимый окружающими, может почувствовать себя в абсолютном зияющем одиночестве.

С другой стороны, можно очень хорошо понимать врага, но при этом вовсе его не любить. Так что нельзя ставить знак равенства между любовью и пониманием. Конечно, человеку не будет комфортно в кругу врагов, хорошо понимающих его. Но так или иначе, получается, что одиночество предпочтительнее, чем быть в окружении непонимающих тебя близких.

В понятии любви заключены некоторые противоречия. Например, самая замечательная, самая возвышенная и чистая форма любви – это безусловная любовь. Но по сути безусловная любовь не может быть индивидуальной, только к одному человеку. Ведь если действительно нет никаких причин, за что его любить, то с тем же успехом следует любить и кого бы то ни было другого. Говорят мать к дитя испытывает безусловную любовь. Но разве главным условием этой любви не является, что она проявляется именно к собственному ребенку?

Попробуйте объяснить любимой или любимому, что вы любите их безусловно, то есть, вообще, как и всех других. Вне зависимости от того, как они к вам относятся. Думаю, тяжелого выяснения отношений вам не избежать. Но хотим мы того или нет, любовь может быть безусловной, только если вы в одинаковой мере готовы испытывать ее ко всем, в том числе и врагам.

А если нельзя рассматривать безусловную любовь, как составляющую реальных межличностных отношений, то любовь условная, как бы отвратительно это не звучала, есть некая форма торга, по принципу – я тебе, ты мне.

Нельзя заставить любить нас, как бы нам этого ни хотелось. Единственный совет, отнюдь не претендующий на универсальность, - не ждать взаимности, а прежде всего дарить любовь самому.

Не зря говорят:

- Справедливость без любви делает человека жестоким
- Ответственность без любви делает человека бесцеремонным
- Правда без любви делает человека критиканом
- Ум без любви делает человека хитрым
- Приветливость без любви делает человека лицемерным
- Компетентность без любви делает человека неуступчивым
- Власть без любви делает человека тираном
- Честь без любви делает человека высокомерным
- Обязательность без любви делает человека раздражительным
- Богатство без любви делает человека жадным
- Вера без любви делает человека фанатиком

Любовь — это готовность давать, не ожидая никакой награды, это искренний интерес к предмету своей любви.

Любовь естественна, как дыхание, но ее отсутствие ощущается мгновенно и остро, как отсутствие кислорода. Терпение свойственно любви, ведь не осуждая и не злясь на другого, мы иной раз не замечаем обид и живем так, как будто и нет у нас проблем с этим человеком. А ведь тогда и правда проблемы отступают. Однако люди не принимают наше долготерпение. Они не доверяют нам и считают, что мы притворяемся. Тогда они еще больше провоцируют нас, чтобы уличить нас в нашем якобы лицемерии, до тех пор, пока не замечать эти провокации становится невозможно и уже не душеполезно. Сами же люди недолготерпеливы. Даже мелкий повод приводит к ссоре, более того, люди ищут повод обидеться, и видят обидное даже в том, что таковым не является.

Любя – мы жалеем ближнего, можем даже проронить слезу, действительно поболеть всей душой. Конечно, чаще всего это чувства, которые мы вызываем у себя искусственно, учась любви, но постепенно боль за другого становится естественной и реальной. Однако люди отвергают наше милосердие, всячески показывая, что их жалеть не нужно, что они не верят нашей жалости, и что сами себя не жалеют. Сами же люди часто бывают безжалостными и категоричными по отношению к другим, это приводит к жестоким словам и поступкам. Причем попасть в их немилость несложно. Достаточно каким-нибудь образом встать на их пути и они переедут вас как танком, не задумываясь. И нам будет трудно продолжать их любить.

Любовь не завидует. Вместо того, чтобы желать что-нибудь принадлежащее ближнему, или захотеть, чтобы и нам было то, что дается ему – наоборот, мы стараемся отдать любимому или любимой все, что можем. Это освобождает от зависти, ведь если отдаешь – бессмысленно желать иметь, ибо все равно все отдашь... Люди без любви подозрительны и считают, что мы завидуем им, создавая некий образ того, чем мы не являемся. Конфликтуют с этим образом, обличают его. Но более того, сами завидуют всему, что можно, и чему нельзя завидовать, наполняя горечью любые отношения. Из зависти люди наговаривают на нас, сознательно, а чаще бессознательно стараясь лишить нас того, чему завидуют. Поэтому без любви никакие усилия не приносят пользу, а наоборот все разрушают.

Любовь не превозносится. Однако люди, лишенные любви, все время превозносятся над всеми. О, как они задирают носы, кривят губы в презрительных усмешках. Они и нас вовлекают в вечный спор о том, кто лучше, кто умнее, кто красивей...

Любовь не гордится. Те же, кто не желают любить, наоборот требуют себе любви и уважения, почёта, превозношения их над другими. Они требуют нераздельного внимания, хоть чаще всего сказать им вовсе нечего. Гордые пустышки дуются на всех, всех ненавидят и ищут скорой смерти, полные разочарований и чувства недооцененности и не долюбленности, хотя принимать любовь они и вовсе не умеют. В проявлениях любви к ним они видят то лицемерие, то корысть, то какой иной подвох. Гордые и нас, старающихся научиться любить, легко сталкивают с пути, от них веет такой пустотой и

неприятием, что нам кажется, что любовь – не более чем иллюзия, сказка. Гордые и в нас поселяют гордыню.

Любовь не бесчинствует, и мы, старающиеся любить, должны понять, что не следует нагнать и поступать исключительно по-своему, нужно внимательно следить, чтобы не ущемить ближнего, не обидеть его или её. Те же, кто не желает любить, им все «по барабану». Они не задумываются о других, не ставят себя на их место.

Настоящая любовь не ищет своего. Не ожидает никакой выгоды и даже взаимности. Как лучи солнца безвозмездно греют всех, не ища благодарности или награды, так и любовь не ищет пользы и не требует ничего взамен. Иначе, это что угодно, торговля, сделка, взаимовыгодный обмен – но только не любовь. Те же, кто не желают любить, во всем ищут выгоду, но хуже того, они не способны принимать любовь, ибо подозревают любящего их в корысти и лицемерии. Не желающему любить не доступно даже понятие любви...

Любовь не раздражается, не сердится, не сквернословит, не пышет злобой... Любовь, напротив, приводит душу в состояние умиротворения и покоя. И верно, мы прощаем практически все, что угодно, тем, кого любим. Но не желающие любить воспринимают это, как проявление нашей слабости и безумия, и, конечно же, для нашего же блага принимают нас

«учить уму-разуму», бесцеремонно садясь нам на шею, раздражая нас вполне намеренно и умело.

Любовь не замышляет зла, и мы стараемся научиться не желать никому зла, даже тем, кто нас обижает. Это трудно, очень трудно. Мстительность глубоко засела в нашем подсознании... Но мы учимся любить, и стараемся не желать зла. Те же, кто не желают дарить любовь, полны горечи, раздражения и злобы, и ничего, кроме зла и не желают, даже если говорят наоборот. Как раз лицемеры более всего и подозревают других в лицемерии. Каждый судит других по себе...

Любовь не радуется неправде, избегает всяческой несправедливости, избегает всякой лжи. Но не так у тех, кто не желает любить. Отрицая любовь, не понимая и не желая понять ее истинное значение, они радуются всякой неправде. У них есть только своя правда и правота, а все остальное для них бред и мрак. И эта правда может у них меняться по сто раз на дню, ибо не ведают, что творят...

Любовь не осуждает, не мстит, не судится и не требует компенсаций за понесенные потери.

Любовь доверчива, она наивна и ее очень легко обмануть. Отстраняющиеся от любви этим пользуются и упиваются своим превосходством и хитроумием.

Любовь все переносит: расставания, невзгоды, обиды, предательства, мучения...

Настоящая любовь никогда не прекращается, те же, кто боятся любви, хоть даже если и испытывают краткосрочную привязанность, потом легко предают и забывают.

Итак, не желающие любить сами не любят и другим мешают.

Обучение любви – это каждодневный труд. Это тяжёлая работа, как и всё в нашей жизни. Виртуоз-пианист знает, сколько часов труда нужно вложить в обучение, чтобы добиться виртуозного исполнения. Для того, чтобы подарить людям счастье от гармонии музыки, нужен огромный труд. Мы видим иногда, как те же произведения исполняются другими людьми-непрофессионалами. И вместо того, чтобы наслаждаться волшебной гармонией творений таких композиторов, как Шопен, Моцарт, мы отслеживаем у исполнителя ошибки, неточности, неуверенность; нарушается вся магия музыки.

Однако надо понимать, что если мы сегодня совсем не совершенны, то не надо отчаиваться, не надо говорить «я не люблю людей». Мы не можем сказать «я не люблю людей». Мы можем сказать лишь «я учусь любить». А как мы учимся любить? Уступая по маленьким шажкам своё место в этой Вселенной и делаясь этим местом с кем-то ещё. Это может быть и физическое место – свой дом, это могут быть и какие-то душевные дела, в которых мы стараемся не

пускать других людей, но, совершенствуясь в любви, начинаем впускать. Это могут быть и наши обиды, которых мы ранее не могли простить, но постепенно учимся прощать.

Люди бывают неразумны, нелогичны и эгоистичны; Всё равно прощайте им. Если вы проявляли доброту, а люди обвиняли вас в тайных личных побуждениях; Всё равно проявляйте доброту. Если вы добились успеха, то у вас может появиться множество мнимых друзей и настоящих врагов; Всё равно добивайтесь успеха. Если вы честны и откровенны, то люди будут обманывать вас; Всё равно будьте честны и откровенны. То, что вы строили годами, может быть разрушено в одночасье; Всё равно стройте. Если вы обрели безмятежное счастье, вам будут завидовать; Всё равно будьте счастливы. Добро, которое вы сотворили сегодня, люди позабудут завтра; Всё равно творите добро. Делитесь с людьми лучшим, что у вас есть, и этого никогда не будет достаточно; Всё равно делитесь самым лучшим, что у вас есть .

Из всех известных человечеству лекарств наиболее эффективным и не имеющим побочных эффектов можно считать добродушие и любовь.

В первую очередь проблема отсутствия любви в одиночестве связана с диссоциацией одинокого человека с семьёй и теми, кого принято именовать «близкими». Иными словами, это «удаление». Если оно вызвано уединением, то есть является временным, вольным, осознанным и целенаправленным, то такое удаление даже необходимо для решения тех или иных жизненных задач. Однако в условиях одиночества это ни что иное как «конфликт удаления», когда оно как

минимум невольно, а также бессрочно, не служит никакой иной цели кроме себя, и как максимум – неосознанно. Чем долее длится такое состояние, и чем более неразрешим конфликт (то есть удаление становится всё больше), тем острее в человеке возникает потребность к осознанию возможностей и способностей эмоциональной саморегуляции. Человек погружается в себя, изучая собственные силы и учась препятствовать неконтролируемым эмоциям разрушительного толка (отчаяние, депрессия, и т.п.) одержать верх. Кроме того, человек ставит сознательной целью компенсировать отсутствие «ближних» и их конвенциональной «близости» расширением возможностей давать тепло и заботу всем вокруг, вне зависимости от возможностей или отдачи от этого. Более того, в моральном плане это может способствовать личностному росту, приучая человека отдавать, не ожидая от других ничего взамен – поскольку потенциально они именно «не-близкие». Это ещё одно из возможных «действий вопреки», которое должно уравновесить в жизни человека «конфликт удаления». Чем более такое действие становится осознанным и входит в привычку, тем выше становится качество личности человека. Он имеет шанс трансформировать один из симптомов «болезни одиночества» в шанс обрести «здоровье уединения».

Любовь делает человека слабым, но в то же время и сильным; беззащитным и в то же время защищённым.

Беззащитным – оттого, что человеку всегда есть о чём беспокоиться – о предмете своей любви. Любящему человеку всегда есть, что потерять. Защищённым – потому что у человека всегда есть тот, кто все свои заботы обращает ему на благо.

Отсутствие любви делает человека неуязвимым и совершенно беззащитным.

Неуязвимым – потому что нечего бояться потерять; беззащитным – потому что незачем жить.

ГЛАВА 21. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТИМНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Как хочется заткнуть Фрейдю рот, а себе глаза и уши и закричать: «секс для меня вообще не имеет никакого значения! Я прекрасно обхожусь без секса! Иногда очень долго, казалось бы, удаётся игнорировать интимную сторону жизни. «Это же не обычный голод. Вот, я же уже год прекрасно обхожусь без секса!» Но, увы, как бы мы себя не обманывали, проклятушая природа делает свое дело. Нет секса? Изволь, получи депрессию, потерю радости жизни, связанные с этим недомогания и в, конечном счете, отсутствие близости буквально низводит нас в могилу. На языке природы это звучит: «Ах, не хочешь размножаться? Умри, дай место другим». И тут уже не важно какой век на дворе, каменный или электронный.

Очень многие люди подавляют в себе эротичность, нежность, желание контакта, любые проявления

интимности. Почему они это делают? Довольно часто люди считают, что потакать этим желаниям есть нечто низменное, животное, хотя в последнее время это отношение стало меняться, но только в теории, настоящего полноценного отношения к интиму как необходимейшей составляющей жизни как не было, так и нет. Причем разные люди подавляют сексуальность в силу разных причин.

И тут, как ни странно, мастурбация, называемая красивым словом «аутоэротизм», не является абсолютным спасителем.

Представителям обоих полов необходима осмысленная, вдумчивая сексуальность, а не тот кошмар, которым люди потчуют друг друга.

И как это ни досадно, наш сверхразумный век ничего не предлагает для интимного сближения людей, кроме бесконечных сайтов знакомств, этих купелей взаимного унижения и пустого трёпа, обилия отвратительной порнухи, основная часть которой вообще не находит себе благодарного зрителя, разноголосицей различных навязанных с детства и приобретенных уже во взрослые годы табу...

Практически никто не вникает в собственную сексуальность, не пытается ее понять, отслеживать изменения в ней. Люди, в своей массе, не владеют своим телом, не понимают, как сделать себе и другим не просто приятно, а так, чтобы снова хотелось жить, пела душа, и на небе плясали веселые звезды...И не исключительно удовольствия ради, а для того, чтобы как-то пережить эту нашу отвратительную, скучную, бессмысленную жизнь.

Вот раскрепостили нынче лиц неформальной ориентации, хотя и у них не меньше табу, чем у обычных граждан.

Надо сказать, что сексуальные предпочтения представляют собой очень неустойчивую сущность, при том, что принято полагать, что тот сексуальный садист, этот мазохист, она — лесби, а он гомо. Вкусы в сексе напоминают вкусы в еде и меняются в зависимости от самых разных факторов. Но условием осознания своих предпочтений является предельная искренность с самим собой.

Сексуальность не терпит правил, сценариев. Предопределенность её может сильно подавить, и человек войдя в определенную колею, перестает желать близости, хотя внутри него тлеет губительный огонь неудовлетворенности.

Семейный долг — главный убийца интимных отношений. Да и вообще, по результатам опросов как мужчин, так и женщин, «быть в отношениях» не самый лучший и надежный способ обеспечить себе приемлемую интимную жизнь. Нередко отношения, разгоревшись вначале в интимном плане, становятся тормозом и тюрьмой человеческой сексуальности впоследствии.

Годами мужчины и женщины буквально мучают друг друга в постели, не осмеливаясь не только сказать партнеру, но и попробовать осознать самому, что же у них не так.

Из секса сделали такую большую «проблему», что спокойнее им вообще даже не пытаться заниматься.

А между тем, мужчины и женщины сотворены таким образом, что, в-основном, так или иначе, вполне подходят друг другу в физическом плане.

Если в одиночестве, где, по крайней мере нет ревности и табу семейных уз, не решаются эти проблемы, конечно они станут еще более мучительными, чем совместное проживание с каким-никаким сексуальным партнером. Отсутствие этой стороны жизни ведет к краху – потере уверенности в себе, потере жизненной силы, оптимизма, и в конце концов ведет к преждевременному старению и даже ранней смерти, но в диагнозе никто не напишет: «острая недостаточность интима...»

Поэтому человек должен со всей серьезностью подходить к решению этих проблем. К черту общепринятые идиотские установки, к черту препоны и барьеры. Нужно искать и находить то, что тебе необходимо, прилагая максимальные усилия и задействуя все имеющиеся ресурсы, причем чем осознаннее человек этим занимается, тем успешнее будет результат. Как и в любой другой деятельности, будут неудачи и ошибки. Но остановка – смерти подобна.

Интимная сторона жизни тесно переплетена с социальной. А та, в свою очередь, глубоко и безнадежно асексуальна.

Беседы с девушками, работающими в эскорте, показали, что немалое число мужчин ищет в них не столько технического сексуального удовлетворения, сколько эротического общения, свободного от негативной нагрузки обычных отношений, всегда имеющих составляющую взаимного «траханья мозгов».

Некоторая часть женщин, занимающаяся оказанием интимных услуг, ненавидит свое занятие и испытывает отвращение к себе и роду своих занятий.

Это чаще всего довольно инфантильные женщины, нередко с предрасположенностью к психическим отклонениям. Для них такие занятия что-то вроде неприятной процедуры и пытки. Зато деньги позволяют вести достойный образ жизни, вот они и не могут отойти от этого занятия. Тут на помощь приходят наркотики, алкоголь. За десять лет женщина превращается в живой труп. Конечно, такой род проституции аморален и приступен. Он являет собой пример насилия над неадекватными людьми.

Однако, среди эскорта вы найдете и высоко интеллектуальных женщин и мужчин, следящих за своим здоровьем, и ведущим подобный образ жизни весьма осмысленно. Для кого-то это выход очень высокой сексуальной энергии, для кого-то мессианское чувство спасения человечества (да, да и такое бывает), мол если не я, то кто, обуздает мужскую агрессию, которая бы вылилась во всемирную войну, если бы не находила выход в сексе. Такие эскортницы получают явное удовольствие от своей деятельности, осторожны и разборчивы в отношении клиентов, относятся к ним бережно и со вниманием. Именно люди такого типа могут реально помочь тем, кто ищет близости, нежности, тем, у кого подорвана вера в себя.

В отношении таких тружениц и труженников сферы сексуальных услуг нет ничего аморального. Они больше напоминают психотерапевтов с расширенными полномочиями. И очень жаль, что нередко их деятельность стигматизируется и порицается. Они спасли немало жизней и судеб.

Легко мужчине, которому всего этого не надо. Снял штаны, вставил, одел штаны и пошел. Увы, люди

более сложные существа. Да и сами девушки, да и молодые мужчины, занимающиеся предоставлением эскорт услуг, очень разные. У них могут быть совершенно различные мотивы, поведение, подходы. Немало встречается и неприятных личностей, очень много обмана. Нужно преодолевать смущение, неуверенность в себе. Найти то, что надо, сложно, но все-таки возможно, и сбрасывать со счетов вариант таких отношений никак не следует.

Возражения, что это дорого стоит, несостоятельны потому, что если посчитать, сколько уходит на подготовку к «обычному» свиданию, то иной раз окажется, что эскорт дешевле.

А уж если сравнивать с дороговизной содержания семьи – то тут уж и вовсе нечего сказать. При том, что обычные свидания чаще всего не кончаются ничем хорошим, а семья априори подавляет любые проявления сексуальности со своей бытовухой, детьми и собаками, постоянно врывающимися в спальню.

Разумный человек, поняв, на сколько его «колбасит» без нормального интима, отодвинет в сторону решение всех других проблем и прежде всего займется главным. И в этом он не виноват. Злая бесчувственная природа запихала в каждого из нас сексуальный динамит и подожгла шнур. Когда он взорвется и разорвет на части нас и нашу жизнь – только вопрос времени. Причем здесь не дело в цинизме.

Заталкивая интимную неудовлетворенность в подсознание мы добьемся того, что она разрушит нам все, отношения в семье и на работе. Конечно, можно вспомнить хваленую сублимацию и что европейская культура должна быть

благодарна сексуальным ограничениям, и что без них у нас не было бы бессмертных творений искусства и замечательных достижений. Вот же у дикарей полинезии с сексом полный ажур, но прогресса-то нет!

Увы, может оказаться, что без секса наслаждаться прогрессом и искусством, все равно, что на голодный желудок слушать лекцию по философии. Хочется убить лектора.

Поэтому счастливое одиночество вовсе не предполагает одиночества в интимном плане. Да, общество не готово и не приспособлено к такому подходу. Да, придется набить немало шишек, пока человек решит эту проблему так или иначе, но ясно одно, без ее решения бессмысленно приступать к каким-либо другим проблемам. Тихая, но бешеная сексуальность рано или поздно вырвется наружу и сметёт все достижения человека.

В определённом смысле одиночество всегда «интимно». Только если человек не может реализовать интимность в физическом мире, он переносит её потенциал в воображаемый. Он может практиковать воздержание не только в плане общения, — ведь современные представления об «интимности» парадоксальным образом означают формы общения, — но и в его отсутствии. Поскольку «интимность» в современном мире социальна, а нередко даже публична, то такие же подходы возможны и в условиях одиночества, и тогда оно может стать ещё одной формой как публичности, так и социальности. Через интимизацию одиночества человек способен донести до общества определённый «месседж», и через него повлиять в

той или иной степени на общество. Физическая сторона интимности здесь уже не играет особой роли. Ведь можно быть одиноким и находясь в сексуальных отношениях, а можно быть неодиноким, просто общаясь издалека с потенциальным партнёром. Более того, интимное одиночество стало в наш век столь же распространено, как и интимизация самого одиночества. Аутоэротическая стимуляция стала мощной частью культуры. Она получает всестороннее обоснование и даже оправдание (как и всё искусственное, претендующее на замещение естественного). При этом особенностью современного интимного одиночества – особенно в условиях его культурной экспансии – становится рост страха перед естественной интимностью, бегство от неё. Это то уникальное состояние, когда индивид осознанно и преднамеренно переводит то, что изначально является формой уединения в форму одиночества. Эта культурно-историческая «интимифобия» лишь расширяет и углубляет трагедию одиночества тех, кому она уже опосредованно навязывается социумом.

Есть, конечно, философские и религиозные убеждения требующие отказаться от интимной стороны жизни. Если они осознаны и продуманы – ничего кроме уважения они вызывать не должны. Аскетизм всегда имел особый смысл. Но, чаще всего безалаберное отношение к интимной жизни не имеет ничего общего к аскетизму.

ГЛАВА 22. ОДИНОЧЕСТВО И ЖИТЕЙСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

За оказание нам самых простых домашних услуг, входящих в круг очевидной заботы друг о друге, наши близкие выставляют неоплатный счет.

Вспомним слова женщины из мультфильма «Каникулы в Простоквашино»:

«Моя жизнь совершенно беспросветная: я живу, как крестьянка крепостная!»

Подобия этих слов звучат на всех кухнях мира. И что совершенно непостижимо, насколько эти самые услуги проще получить за очень небольшие деньги.

Автор нанял уборщицу и ему моют посуду, стирают, перестилают постели, собирают и выбрасывают мусор и даже пылесосят автомашину два раза в неделю!

В доме постоянно чистота, как в пятизвездочном отеле. И все это занимает у филиппинки всего 6 часов в неделю.

Готовую еду автор берет в приглянувшихся ему магазинах и кафетериях. Готовить для себя – пустая трата времени.

То есть все, за что мы должны быть в «неоплатном» долгу, вообще-то стоит даже меньше, чем содержать еще одного человека. И при этом не нужно гадать, будет сегодня обед или нет и когда в доме наведут порядок. И не нужно получать раздраженные упреки за крошки на полу.

И всерьез наши партнеры считают, что за их плохенькую заботу о нас мы должны быть

благодарны им по гроб жизни? Какое-то безумие, да и только.

А ведь именно на бесконечных мелочах житейских строятся упреки, уколы и скандалы между супругами, да и просто живущими на одной жилплощади. А как все просто и дешево решается!

Кроме того, когда человек актуализирует одиночество, житейские потребности, как правило, так или иначе отступают на второй план. Одиночество делает ненужной погоню за материальным благосостоянием (за исключением самосохранения и поддержания личностной автономии), самоутверждение и связанные с ним формы собственной экстраполяции вовне. Кроме того, отрыв от социума во всех его формах нередко означает и отрыв от мира материальных ценностей в его конвенциональной форме. Если этот отрыв происходит по осознанному выбору и с применением воли и выбора, то его можно квалифицировать как «духовный прорыв». В этом случае человек переводит одиночество в постоянное внутреннее уединение, имея в виду некую высокую цель. По мере того, как эта цель становится ближе, даже существующий в условиях первичного бойкотирования подвижник незаметно как-бы восстанавливает связи с человеческой средой, которая естественным порядком поддерживает его физическое существование, удовлетворяя его «житейские потребности». И хотя это минимум возможного, это позволяет продолжать жить и даже может послужить дальнейшим стимулом к саморазвитию и моральному росту. Если человек отторгнут обществом не исходя из его высоких

целей, а из-за эгоизма, то житейские потребности также будут удовлетворяться минимально, и это будет приносить индивиду большие страдания, из которых, как правило, выхода не будет. Но необходимо отметить, что в силу особенностей эгоизма как мировоззрения, его адепты обычно исповедуют конформизм и приспособленчество. Это «одиночки», но без одиночества. Такие люди материалисты, а значит они в буквальном смысле не просто живут «житейским», но и олицетворяют его в самом приземлённом, узком и предметном смысле.

ГЛАВА 23. БЕСКОНЕЧНОЕ ДУХОВНОЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ: ТВОРЧЕСТВО – КАК СРЕДСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА.

Люди отвлекают друг друга, опошляют отношения и мысли текущими делами. Любое духовное богатство пропадет за ширмами бытовухи. Одиночество – это прекрасный шанс для истинного творчества. Не суетливого, на скорую руку, пока выдалось время, а размеренного, осмысленного, вдумчивого... И вот тогда начинается открываться то самое духовное богатство человека, о котором так много говорят, и которого днем с огнем не сыщешь в зашоренных суетой буднях. Когда ты один – некуда торопиться, никто тебя не отвлекает. Думай, погружайся в благодатные пучины себя. Ищи в себя уникальные свойства и мысли, радуйся этому творческому процессу, который случается далеко не со всеми. Быть способным к творчеству и творить – это совершенно разные вещи. Перейти от состояния

потенциального творца к творцу активному ой как не просто...

Особенность одиночества заключается в том, что это, помимо всего прочего, ещё и форма памяти. Человек постоянно помнит, что он одинок, – в этом ключ к пониманию не только перманентной глубины страдания одиночества, но и осознанию его потенциала как состояния «глубины», из которой возможен, и даже необходим, внутренний рост личности. Дело ещё в том, что социум во всех формах может быть также эгоистичен, если рассматривать его как коллективное сознание. И в этом виде он может двигаться в неверном направлении, исповедуя неправильные ценности и совершая преступления. В этом случае уход личности в себя не только неизбежен но и предreshён с моральной точки зрения. Выражаясь языком юриспруденции, человек предпочитает уход от соучастия в преступной деятельности – и становится одиноким. И вот здесь, исходя из уровня развития сознания и характера личности, может начаться процесс замещения социума инверсией. То есть природы социума в бытии инверсией природы в индивидуальном сознании. А также культуры социума – культивацией сознания. В современном мире, достигшем наибольшей экспансии культуры за всю историю, такой сознательный выбор в условиях одиночества есть нравственный императив. Более того, расширение культурного одиночества также соотносимо с реализацией данного нравственного императива, стимулируя дальнейшую экспансию духовной свободы индивида, который осознанно предпочёл актуализацию собственной личности её

подмене. Главное условие положительного опыта данного выбора – сознательный же отказ от любых форм высокомерия как условия «ухода в духовный мир» - мир сознания, из мира бытия.

ГЛАВА 24. ЭСТЕТИКА УЕДИНЕННОСТИ

Нет ничего прекраснее медлительного упоения днем, текущим без вмешательства близких и дальних. Одиночество красиво. Оно эстетично, лишено суеты, ничемного общения, невнятного порока болтовни. Уединись, замкнись в себе, вырвись из душного города, обывательского окружения – и в душе откроются силы для возрождения добра, красоты, первоначального совершенства. Уединение есть своего рода осознанное и мотивированное балансирование на грани одиночества. Отсутствие одного из этих качеств может привести к весьма негативным последствиям: личность может оказаться одинокой незаметно для себя и неподконтрольно себе. Иными словами, она станет жертвой не только социума, но и самой себя. Тяготение к природе есть подсознательная реакция возвращения к собственным истокам, а концентрация внутри себя выражается в этом случае во внешней символике удаления в «нетронутые дебри». Социум здесь ассоциируется с искусственным началом, противопоставляемым естественному. Но в этом случае где будет категория и феноменология бытия, а где сознания? Этот вопрос чрезвычайно важен для понимания реального места «уединения на природе» в контексте поиска себя – равно как и определения истоков и сущности постигшего личность

одинокости. Важно понимать, что человеческое сознание всегда оперирует в системе символов, обладающих часто стабильной условной формой, и при этом весьма подвижным и трансформирующимся реальным содержанием. Природа, противопоставляемая городу, есть система координат, где каждый вектор обладает шкалой расположенных на нём определённых представлений. Что есть тогда «уединение»? Это есть в первую очередь бег к чему-то, или бегство от чего-то? На эти вопросы предстоит найти ответ.

ГЛАВА 25. ПОТЕРЯ СЕБЯ В ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Когда мы находимся в длительных отношениях, то часто перенимаем не только привычки партнера, но и его взгляд на жизнь, а потом понимаем – это ведь абсолютно противоречит нашему первоначальному мнению. Оказывается, вы так часто позволяли кому-то себя переубедить, что забыли, чего хочется именно вам. Итак, поздравляем, теперь вы можете познакомиться с самой собой заново и по-другому взглянуть на мир – и будьте уверены, он вам понравится.

Да, любовь замечательное чувство. Прожить годы в любви и понимании возможно и необходимо, но человек изменчив, и то, что в начале казалось привлекательным и милым, подчас превращается в невыносимые черты характера и поведения. Особенно болезненно, когда отношение любимого человека меняется к нам. Но ничего не поделаешь.

Мы лишь копируем мачиху-природу. Она мастерица попользоваться да выбросить.

Длительные отношения превращают нас в тень своего партнера. Причем страдают обе стороны. И тому и другой хочется чего-то иного, но узы брака крепко сковывают их порывы.

Когда человек долговременно связан в партнёрстве с другим человеком, он часто должен идти на компромиссы и уступки. И к сожалению, развитие такой ситуации нередко связано не с поисками баланса между партнёрами и стремлением сгладить острые углы или примирить позиции, но с попытками самоутвердиться за счёт партнёра, обрести над ним (ней) власть, контролировать чувства, мысли и поступки, и даже подменить чужую личность своей. Такие «игры во власть», увы, довольно распространены в условиях современной «культуры поощряемого эгоизма» с одной стороны, и общего низкого урона развития сознания с другой. Длительное восприятие уступок партнёра как его «слабости» в итоге может привести к росту требований отказаться от собственной личности. И по мере того, как чувства партнёра, раз за разом проходящего подобные испытания, не ослабевают, требования могут становиться всё жёстче и бескомпромисснее. Так изначальный поиск компромисса парадоксальным образом превращается в его отрицание. Если такая ситуация не осознана и не проработана партнёрами, потеря личности (или даже личностей!), увы, становится неизбежной. Любое насилие, и особенно духовное, имеет свойство возвращаться экспоненциально. А сохранение личности всегда есть именно удаление от

насилия, предотвращение его. Там, где существует духовное насилие, можно с уверенностью говорить и потере личности – а это, в свою очередь, может выражаться в уровне реально переживаемых человеком ежедневных страданий, которые каждый раз вновь и вновь возобновляются, постоянно напоминая о себе в самых разных формах. Взаимность самопожертвования – вот что должно быть императивом любых истинных долгосрочных отношений партнёрства между мужчиной и женщиной. Но это должен быть глубоко осознанный, волевой выбор. И отказ от определённого личностного иммунитета здесь не будет выражением насилия, но как раз устранением его причин и движущих сил... Кроме того, если личность, вступающая в партнёрство, обладает необходимым уровнем зрелости и истинной самодостаточности, она никогда не «потеряет себя». Ибо её жертва станет даром – а не наоборот, как в противоположном случае. Проблема, однако в том, что в реальности жизни достигнуть такого уровня личностной самоактуализации способно только абсолютное меньшинство как мужчин, так и женщин, а отсутствие благоприятной доминантной массовой культуры подобных идеальных отношений только углубляет данную проблему.

ГЛАВА 26. ЧЕРЕДОВАНИЕ ПЕРИОДОВ ИНТЕНСИВНОГО ОБЩЕНИЯ И УЕДИНЕНИЯ

Нередко автор практикует чередование периодов интенсивного общения и уединения и находит в этом особую пользу, и считает, что это вовсе не проявление пресловутого маниакально-депрессивного расстройства, а феномен душевного здоровья и истинной гармонизации личности в этом мире. Впрочем, все сумасшедшие считают себя вполне здоровыми.

В периоды интенсивного общения мы собираем информацию и транслируем свою. Затем происходит период пресыщения общением и мы снова погружаемся в размышления, которм способствует одиночество, или по крайней мере уединенность.

Такую форму отношений личности с человеческой средой выстраивают только индивиды, способные достичь и поддерживать (контролировать) баланс интеллектуального и эмоционального обмена. Это, в свою очередь, означает соединение в пространстве и времени в каждом конкретном случае благоприятных внешних заданных условий с высоким уровнем самосознания индивида. Потому что только при условии высшей степени осознанности и концентрации воли можно осуществлять такой уровень человеческой свободы. Для этого также необходимо и выстраивание внутренней «рефлексии общения» - со средой и с самим собой, когда то, что «отрабатывается» в период уединения, затем может выноситься в социум и находить там в целом положительный резонанс. Проблема поддержания подобного стиля жизни всегда будет зависеть от сложной системы взаимодействия материальных и духовных факторов, где также материальное начало будет рефлексировать в духовном, и наоборот. Если

эта гармония каким-то образом будет нарушена, поддержание данной сложной системы функционирования личности будет вновь и вновь ставиться под вопрос. Тогда – и в реальной жизни такое развитие событий, увы, гораздо более вероятно – данная система превратится в своеобразный «ринг», «поле битвы», где личность всякий раз будет стремиться найти, распознать и устранить «бреши в системе». Вопрос о том, насколько такой образ жизни жизнеспособен, напрямую связан с вопросом о том, насколько в данных условиях возможно счастье. Если индивид с высоким уровнем самосознания изначально закладывает в свою «формулу счастья» данную «переменную борьбы за него», то положительный выход из ситуации представляется возможным... Вопрос интенсивности (и даже взаимной интенсивности!) общения и уединения также очень важен. Его осознание может стать дополнительным показателем реального уровня достигнутого личностного счастья.

ГЛАВА 27. ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО ВРЕМЯ ВСТРЕТИТЬСЯ С САМИМ СОБОЙ, И ПОСТАРАТЬСЯ НЕ СПИТЬСЯ

Почему же мы так боимся встретиться с самими собой? Что там такого страшного и разочарующего? Пустота? Глупость? Пошлость? Обыденность? Безумие? Чувство «несуществования», когда никто не является свидетелем нашего существования? Почему мы так боимся не существовать? Ведь миллиарды лет до нашего рождения нас не было, и столько же не будет!

Но нет, мы -- этот трепетный пузырёк бытия, волнуем себя чрезвычайно, а между тем нужно попытаться абстрагироваться от себя. Какое нам дело до этого пузырька? Ну, есть и ладно. Лопнул, и хорошо! Какое освобождение и раскрепощение кроется в свободе от самого себя. Но чтобы его достичь, нужно перестать бояться встречи с собой. И пусть эта встреча будет полна симпатии и бережного отношения к самому себе.

Одиночество — это уникальная возможность встретиться с самим собой. Попробуйте, это вовсе не так уж и страшно. Перестаньте себя бояться, полюбите себя, постарайтесь познать себя наконец. И главное - не пейте. Пить в одиночку, всякий скажет, это последнее дело, но многие прибегают к алкоголю, чтобы избежать встречи с самим собой.

В этом смысле лучше рассматривать не одиночество, а уединение, ибо оно подразумевает именно временное состояние. В таком случае не мешает определить, что есть (и есть ли вообще) «расставание» с самим собой. Ведь часто именно последним и заканчивается само по себе одиночество. Ибо оно в основе своей перманентно, невольно, нежеланно. Лучше сказать, что будучи состоянием, а не функцией, одиночество есть противоестественное положение, при котором человек вынужден постоянно пребывать только с самим собой — причём в самых разных условиях, особенно внутри человеческой среды. Именно этот последний парадокс особенно важен для понимания природы самого одиночества. Это своего рода многоликая «рефлексия оторванности», причём как явная, так и латентная. Латентная форма сопряжена с

хронической депрессивностью, когда одиночество явственно ощущается, даже на физиологическом уровне. Кроме того, - и это также важно, - никто не может «убежать от себя» в одиночество. Наоборот, от него «бегут в люди». Это символизирует страх человека перед самим собой, или, вернее, перед вероятностью обнаружить, что он не является в действительности тем, что он о себе представлял. Если человек готов к такой встрече, то это и «готовность к одиночеству». Она, в свою очередь, сигнализирует и о реальной автономности и зрелости личности, и о её внутреннем потенциале роста, который может быть раскрыт благодаря такому мощному испытанию. Наконец, время одиночества, обычно не ограниченное, может вступить в конфликт внутри личности с тем временем, которое эта личность реальна способна «выносить» себя – то есть временем самой «встречи». Момент, когда начинается попытка «бегства от себя» внутри одиночества может быть, при определённых условиях, смертельно опасна.

ГЛАВА 28. СКУКА – ГЛАВНЫЙ ВРАГ СЧАСТЛИВОГО ОДИНОЧЕСТВА

Скука есть скорее всего показатель внутренней опустошённости индивида. Человек с действительно богатым внутренним миром, и, что особенно важно в случае одиночества, внутренней жизнью (то есть способностью жить внутренним миром), никогда не будет скучать. Также скука может сигнализировать, что человек стремится более вовне, чем внутрь себя,

у него всё ещё есть большие неудовлетворённые амбиции по отношению к окружающему миру. Вместе с тем, это также свидетельство глубокого личностного разочарования во всех и каждом аспекте этого мира, сопровождаемого неспособностью или нежеланием найти иные, неисследованные аспекты, которые были бы для индивида своего рода «терра инкогнита» и привлекали его внимание и энергию. Скука свидетельствует также и о недостатке мотивации, связанной с латентным истощением моральных сил. Человек скучающий - это человек необосновывающий, неоправдывающий и не восхищающийся. Он лишён здорового энтузиазма, поскольку не верит в сами его феноменологические основы. И дело не в том, что такой человек «не может себя занять», а именно в том, что ничто не занимает его. А он сам, в свою очередь, не может занять себя тем, что его не занимает. Это ещё одно свидетельство глубины разрыва с реальностью в активном и трансформирующем смысле, который можно охарактеризовать словом «одиночество». Поэтому этический поиск элементов счастья в состоянии одиночества есть борьба со скукой и принципиальное отвержение её.

Лучшим средством от скуки является творчество. Хотя оно само по себе может быть формой одиночества, либо его сублимацией. Творчество как сублимация есть нечто, ещё не осмысленное человеческим сознанием, а между тем возможно, что именно в таком подходе к его природе кроется новый импульс к развитию человеческого духа и переводе его на совершенно новый качественный уровень. В любом случае, момент подготовки творения и момент

его актуализации есть два разных вида актуализации одиночества. Если же творчество воспринимать не как состояние, а как процесс, то оно выражает постоянное взаимодополняющее наполнение человеческого одиночества, уничтожающее скуку в принципе, поскольку ожидание и реализация смысловых потенциалов происходит непрерывно на уровне высоко интенсивного духовного напряжения. Чем больше человек вкладывает в творчество самого себя, тем больше его смысловой потенциал. Кроме того, через своё творчество человек имеет возможность саморефлексии, которую никогда ему не даст социум и внешний материальный мир. Преобразование энергии одиночества в творческий акт, возможно, есть единственный истинный путь к обретению счастья в одиночестве. Но тогда и само счастье приобретает характер творческого состояния через своего рода искупление – ибо именно оно есть наиболее интенсивный акт актуализации духовности в нашем мире. Если рассматривать творчество как своего рода самобытие, а не инобытие, как оно видится конвенциональному сознанию, то оно может стать «второй личностью» того, кто его инициировал. Создание миров нередко означает – или требует – разрыва с миром конвенциональным. Это та переменная, которую творец всегда должен вводить в уравнение своего творчества. Вместе с тем, часто именно энергия творческого акта приводит человека к одиночеству. И тут главную роль опять играет уровень развития его сознания, свободы, характеризуемой соотношением воли и выбора. Творчество, провоцирующее отторжение, обычно заключает в себе гораздо больший философский и

этический потенциал, чем творчество, поощряемое социумом. Это показывает время – а время, вместе с тем, всегда соотносимо с состоянием одиночества. В конечном итоге, творчество диалектически противоположно творению (в смысле рождения), как сознание противоположно по природе материи. Даже тот факт, что для творения необходим диалог, а творчество – это всегда монолог, уже заявляет о многом. И ведь никогда в истории человеческого творчества не было так, что творческие акты находились в диалоге друг с другом, оплодотворяя друг друга и в гармонии порождая новый творческий акт. Над этим стоит всегда размышлять...

ГЛАВА 29 СЧАСТЛИВОЕ ОДИНОЧЕСТВО КАК ДОБРОВОЛЬНЫЙ РАЗУМНЫЙ ВЫБОР

Итак, мы выяснили, что одиночество бывает очень разным. Чтобы его описать, философы, психологи и социологи используют разные классификации одиночества.

Самая популярная — это деление одиночества на позитивное и негативное.

Позитивное одиночество — это те самые замечательные чувства, когда можно наконец насладиться книгой и отправиться путешествовать, куда душа пожелает. Этот тип имеют в виду, когда утверждают, что одиночество помогает лучше понять себя и учит осознанности.

Лишь в последнее время стали появляться статьи, в которых одиночество рассматривается в позитивном

ключе (например, про синглтонов или сологамию), но такие идеи всё еще звучат для нас подозрительно. Негативное одиночество — это чувства потерянности и заброшенности, ощущение, что тебя никто не понимает и рядом нет настоящих друзей или партнера. Это утрата близких. Неудивительно, что мы не любим негативное одиночество и всеми силами пытаемся его избежать. Природа об этом позаботилась: человек — социальное существо, и без кооперации мы бы просто не выжили. В дикой природе существует множество видов сильнее и быстрее человека, особенно одного. Но когда люди объединяются для того, чтобы раздобыть себе еду и защититься от хищников, то им нет равных. Получается, мы запрограммированы природой на то, чтобы избегать и не любить одиночество.

Исследователи из Института обучения и памяти при Массачусетском технологическом институте обнаружили, что разные типы нейронов отвечают за ощущение физического одиночества и одиночества, которое мы испытываем, находясь среди незнакомых и даже враждебных нам людей.

Это можно сравнить с чувствами голода и вкуса. Нам необходимо чувство голода, чтобы не забыть поесть, но благодаря вкусу мы не станем есть всё подряд и, следовательно, вряд ли отравимся. Потому, основываясь на уже подтвержденных данных, одиночество еще делят на:

— физическое одиночество, которое мы испытываем, когда рядом нет других людей

— и психологическое одиночество, о котором часто говорят как об «одиночестве в толпе». Его можно испытывать, даже находясь посреди улицы шумного мегаполиса. Есть ли рядом люди или нет — неважно. Главное отличие психологического одиночества в том, что мы не чувствуем связи с другими людьми: это может быть потому, что мы с ними совсем незнакомы, или потому, что отношения с ними не дают нам тепла и чувства близости.

Часто философы добавляют к этим двум и третий тип:

— трансцендентное одиночество — его мы испытываем, когда не просто не чувствуем близости с другими людьми, но еще и не верим в то, что когда-либо ее почувствуем. Смысла в отношениях совсем нет, всё боль и тлен, а человек тотально одинок: приходит в мир один и один же в мире умирает. Как бы отчаянно мы не пытались построить отношения с другими людьми, чужая душа так и останется для нас потемками, и по-настоящему узнать мы можем только себя (да и то не факт, ведь процесс самопознания болезненный и нескончаемый). Эти идеи близки философии экзистенциализма, и именно экзистенциалисты больше всего и говорили про такое одиночество.

Помимо этого, философы и психологи говорят о том, что важно учитывать, как долго мы испытываем одиночество. Они различают:

— хроническое одиночество, которое длится продолжительное время, а может даже и всю жизнь, как хронические болезни и боли;

— и ситуативное одиночество, которое мы чувствуем тогда, когда что-то случилось: например, мы расстались со своим партнером или у нас умер кто-то из близких.

Ситуативное одиночество обычно переживается больнее и острее в те моменты, когда оно нас настигает, но оно же дает надежду на излечение: мы поплачем, пострадаем, проживем его сполна, но спустя время снова влюбимся или найдем новых друзей.

Однако стоит помнить и про то, что ситуативное одиночество может перерасти в хроническое: когда умирают близкие, мы хоть и можем построить новые отношения, но они будут уже с другими людьми. А некоторые типы отношений построить с новыми людьми невозможно (например, заменить родителей).

Норвежский философ Ларс Свендсен утверждает, что хроническое и ситуативное одиночество также тесно связаны со внешними и внутренними причинами одиночества. А потому он выделяет два вида одиночества:

— эндогенное одиночество, вызванное внутренними причинами — мыслями, эмоциями, неудовлетворенностью существующими отношениями. Если мы уже продолжительное время

чувствуем себя одинокими и ничего не меняется, чаще всего такое одиночество вызвано внутренними причинами, а то, что происходит во внешнем мире, почти не влияет на наше состояние;

— экзогенное одиночество, или такое одиночество, которое вызвано не зависящими от нас обстоятельствами (например, объявляют карантин коронавируса, и мы остаемся отрезанными от мира, нас бросают или умирает кто-то из близких). То, что Свендсен понимает под экзогенным одиночеством, часто называют изоляцией. Это чувство ситуативно и проходит, когда меняются обстоятельства: после расставания мы встречаем нового партнера или друзья и семья приходят нас поддержать и напоминают, что мы не одни.

Конечно, Свендсен согласен с тем, что порой тяжело провести четкую грань между эндогенным и экзогенным одиночеством (или, попросту говоря, между одиночеством и изоляцией). Иногда одно может вызывать другое: оказавшись запертыми дома и отрезанными от близких, мы начинаем чувствовать себя одинокими, и даже когда обстоятельства меняются (например, карантин заканчивается), мы можем продолжать чувствовать себя одинокими и отрезанными от мира.

Это работает и в обратную сторону: иногда из-за внутреннего одиночества мы не стремимся знакомиться с новыми людьми и поддерживать отношения и оказываемся изолированными от общества.

Британский социолог Роберт Вайсс в своей книге «Одиночество: опыт эмоциональной и социальной изоляции» обратил внимание на связь между одиночеством и тем фактом, что отношения с разными людьми важны для нас по-разному, и на основе этого выделил следующие типы одиночества:

— социальное одиночество, которое мы испытываем, когда нам не хватает общения и связи с обществом вообще, а не с конкретными людьми. Например, эмигранты часто чувствуют себя одинокими, так как в другой стране совсем никого не знают. Им нужно завести новые знакомства и построить новые отношения;

— эмоциональное одиночество — это тоска по отношениям с определенным человеком. Его мы можем испытывать, даже когда у нас сотня друзей и со всеми отличные отношения, но с кем-то конкретным не получается так, как нам хочется. Когда мы безответно влюблены или когда находимся далеко от возлюбленного в силу обстоятельств, мы часто испытываем эмоциональное одиночество. Неважно, как много вокруг близких людей, мы всё равно чувствуем себя одинокими, ведь именно Вася/Петя/Маша/Катя и т. д. не уделяет нам внимания, которое нам так необходимо.

Типологии одиночества этим не исчерпываются: философы говорят про этическое и даже политическое одиночество.

Быть этически одиноким для современной американской ученой-философа Джилл Штауффер означает пережить несправедливость и чувствовать себя преданным. Когда вы столкнулись со злом, которое не было наказано, а мир закрывает на это глаза и говорит: «Это со всеми случается, забудь» — вы этически одиноки. В похожем ключе философы размышляют про политическое одиночество: это чувство, которое возникает, когда вы со своими политическими взглядами оказываетесь в меньшинстве и не чувствуете себя частью сообщества.

Кроме того, ученые также рассматривают разные типы одиночества в зависимости от социальной группы и возраста. Например, пожилые люди более склонны испытывать одиночество, и оно отличается от того одиночества, что переживают молодые, и так далее.

Самым благотворным является счастливое одиночество как добровольный разумный выбор.

Подобное состояние является многовековым идеалом философов и нон-конформистов всех мастей, и мечтания о нём вдохновляют на создание художественных образов. Однако в своей основе это парадокс, ибо одиночество как правило невольно, нежеланно, означает разрыв и уход, - иными словами, несёт в себе естественный потенциал несчастья. Каким же образом нужно актуализировать одиночество, чтобы превратить эту естественность несчастья в искусственность счастья? Наверное, на помощь должно прийти «искусство быть счастливым» - то есть, при высоком уровне сознания

и самодостаточности, во собственной воле и выборе отделить себя от себе подобных физически, без неперемного условия нахождения себе подобных нравственно. Исходя из такого заданного первичного императива, необходимо уже далее кропотливо и долгосрочно выстраивать свои многообразные отношения с объективной реальностью. Когда надо, то даже сознательно устраниаясь заблаговременно от контактов с иной, неприемлемой реальностью – будь то люди или обстоятельства. Сознательное и долгосрочное разделение с объективной реальностью также предполагает начало процесса создания собственной, субъективной реальности, которая в своём расширении и будет тем «новым светом», в который удалится сознающий диссидент. Эта реальность будет двойной рефлексией: покинутого измерения физического мира и желанного измерения мира духовного. Главная борьба, которая предстоит человеку, сознательно избравшему одиночество, это та, что будет вестись им против собственного несчастья. Через торжество над разными сторонами несчастья посредством размышления и реализации противоположностей, человек имеет шанс переводить аспекты несчастья в аспекты счастья. Такая работа должна укреплять свободу человека, а не подавлять её, ибо в противном случае несчастье будет побеждать, а человек осознавать самообман. Честность и откровенность перед самим собой внутри себя в данном ключе симметричны освобождению от амбиций и ожиданий в отвергнутом внешнем мире.

ГЛАВА 30. ЭТА КНИГА НЕ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

Оказалось, что эта книга не об одиночестве. Эта книга просто о жизни. Она помогла автору разобраться в себе, отбросить тяжкое бремя предрассудков и условностей, которое незаметно, но упрямо тяготило его всю жизнь.

Одиночество само по себе бессмысленное понятие. Быть одиноким — значит не чувствовать значимой связи с другими людьми и окружающим миром. Например, во время подготовки этой книги автор, несмотря на то, что проживает один, был, возможно, менее всего одинок за всю свою жизнь, поскольку интенсивно общался со многими людьми.

Исследование, проведённое с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ), показало, что когда вы страдаете от недостатка общения, активируется та же область мозга, которая отвечает за эмоциональные сигналы, воспринимаемые им при физической боли.

Подобно тому, как физическая боль защищает людей от опасностей, одиночество — социальная боль — уберегает от риска отделиться от общества. Она подсказывает, что пора как-то изменить своё поведение или начать уделять больше внимания отношениям с важными для вас людьми. Но общаться вовсе не значит давать собой манипулировать или вовлекать себя в их подчас безумные и разрушительные игры.

Хотя самые лучшие книги те, что пишешь сам для себя, автор надеется, что книга окажется полезной не только ему самому.

Мы пришли к выводу, что одиночества не надо бояться, и оно вовсе не является неизбежной данностью человеческого существования. И речь здесь скорее даже не об одиночестве, а о не подчинении себя чужим иллюзиям. Были бы они хотя бы полезными, еще куда не шло, но чаще всего люди глупы и проживают свои жизни неосознанно, настаивая, чтоб и мы следовали и потакали их губительной глупости.

В таком случае одиночество осознанное и добровольное, временное или постоянное – лучшее решение, чем терпеть и подчиняться чужому идиотизму.

Автор научился не стесняться общаться с самим собой, и оказался сам себе весьма приятным собеседником, не лишенным симпатии и искреннего интереса.

Автор убедился, что страдание от одиночества не более чем проявление постоянного чувства бремени бытия, которое присутствует вне зависимости от того, одиноки мы или нет, и в одиночестве лишь становится заметнее, а потому мучительнее. Сделай свою жизнь более осмысленной и менее мучительной – и страдание ослабнет, хоть конечно и не исчезнет вовсе (потому что этот уродский мир не приспособлен к тому, чтобы в нем совсем уж не страдали).

Мы научились преодолевать патологическую боязнь одиночества, осознав всё ничтожество её причин, лежащих в детских и первобытных страхах.

Автор совместно с читателями взвесил плюсы и

минусы одиночества, которое скорее стоило бы назвать независимостью, и пришли к выводу, что только независимый человек может быть счастлив, если счастье вообще достижимо. Очевидно, что одиночество не является ни отклонением от нормы, ни болезнью, конечно, если не игнорировать физиологические потребности в объятьях и прикосновениях, которые нужны нам на биохимическом уровне.

Анализ высказываний большинства писателей и философов придаёт особый смысл и ценность одиночеству. В религиозных практиках одиночество, или точнее сказать, уединение абсолютно необходимы. Автор не отвергает важность аскетических принципов, но в данный момент своей жизни не видит в себе склонности им следовать.

Итак, вспомнив эпиграф, приведенный в начале книги, сделаем вывод, что одиночество - не сволочь, и не сука, и не скука... а все дело в том, что надо искать свой путь и не отдавать в глупые руки свою судьбу и независимость.