

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

© 2019 С.А. ИШАНОВ, Е.Н. ОСИН

НАЕДИНЕ С СОБОЙ: УЕДИНЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО



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



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

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

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

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

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

Ссылка для цитирования: Ишанов С.А., Осин Е.Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек. 2019. Т. 30, № 3. С. 165–183.

DOI: ...

...Поиск «действительного» значения терминов, означающих разные формы уединения, может показаться бесполезным.

Полагаю, однако, что это не так: уединение

имеет стыки и, думаю, мой нож способен обнаружить их¹.

П. Кох

Уединение и одиночество — одна из вечных тем, тот опыт, с которым приходится иметь дело каждому человеку. Религия, философия и психология накопили огромный пласт знаний, связанных с уединенной стороной жизни человека. Однако несмотря на долгую историю осмысления понятий «одиночество» и «уединение» до сих пор неоднозначным остается их

соотношение. В настоящей статье на основе анализа религиозных, философских и психологических текстов и исследований мы постараемся дифференцировать феномены «одиночество» и «уединение», а также укрепить в научном контексте концепт «уединение» как независимый, обладающий собственной традицией изучения.

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

Религиозный аспект уединения

В большинстве религиозных традиций сложилось противоречивое отношение к одиночеству и уединению. Практики уединения, такие как монашество и отшельничество, всегда существовали во многих религиях, но общины часто с подозрением относились к затворникам. В христианстве, где важнейшей ценностью является любовь к ближнему, поиск уединения мог рассматриваться как отступление от основного положения веры [27, р. 560].

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

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

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

Противоречивое отношение к уединению можно встретить и в других религиозных учениях [27, р. 558, 564]. В индуизме уединение — форма аскетического отрешения и важный этап духовного развития, который показывает приверженность вере

и связывается с обретением сверхъестественных сил. Уход от общества считается оправданным, когда у «человека есть внук» («a man's son had a son»). Медитация как центральная практика в буддизме представляет собой состояние временного ухода от внешнего взаимодействия, помогает достичь мудрости и обрести способность к состраданию, которые должны выражаться в деятельности по отношению к другим людям. Для даосов уединение — созерцательная пассивность (у-вэй), связанная с неделанием, уходом от борьбы и отстаивания своих прав. Ислам не имеет монашеской традиции, типичной там является жизнь в семье. Исключение составляют некоторые суфии, которые скитаются по миру или становятся отшельниками в стремлении к спокойствию, отрешенности и подчинению воле Аллаха. Нормативной религиозной практикой у мусульман считается итикаф [23, с. 19] — уединение в течение определенного количества дней в мечети с целью приближения к Всевышнему.

Сложное переплетение одиночества и уединения, а также сущностное в феномене уединения видим в ряде религиозных примеров. Так, Блаженный Августин ищет уединения как убежища от искушений и находит его в укромных частях своего сердца, где обитает истинная мудрость. «Исповедь» Августина представляет собой опыт общения с самим собой как с Другим; это созидание самого себя посредством диалога с Богом [5]. В своей «Исповеди» Августин пребывает именно в уединении, хотя в сочинении присутствует и неизбежное страдание от земного одиночества, связанного с первородной греховностью и смертностью человека [14]. Уединение для богослова и мыслителя становится внутренним сопребыванием значимых Других и Бога [28, р. 42]. Опыт уединения, описанный Августином, стал культурной моделью самопознания, в котором человек обращается к самому себе, то есть к *Внутреннему человеку* (*Homo interior*) [5]. Согласно Августину, позитивные и негативные опыты уединения имеют различные пространственные, реляционные и временные границы [28, р. 38].

Сложный, парадоксальный опыт уединения показывают жизнь и творчество Т. Мертона [27, р. 562–564]. В произведениях американского писателя, монаха-трапписта и богослова представление об уединении эволюционирует от мысли о необходимости отшельничества, которому Мертон отводит решающую роль в исполнении духовной жизни, до понимания его как не самом лучшем пути. Мертон поднимает два важных вопроса: правильной мотивации к уединению и его сочетания с открытостью, состраданием к другим людям. По мнению монаха, «двери в уединение открываются только изнутри»: необходимо принятие глубокого внутреннего решения быть одному в ответ на внутренний зов; «уединение выбирает человека» [28, р. 166]. Путь в «пустыню уединения» связан со следованием Божественной воле,

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

Философы об уединении и одиночестве

Ф. Кох описывает три препятствия на пути исследования уединения: поразительно неразборчивое употребление терминов «уединение» («solitude»), «одиночество» («loneliness»), «изоляция» («isolation»), «приватность» («privacy»), «отчуждение» («alienation») и противоречивость их авторских определений; необоснованный переход от одного понятия к другому, например: от «alone» («один») к «lonely» («одинокый») или от «solitude» («уединение») к «loneliness» («одиночество»); поиск точного смысла понятия «уединение» [33, р. 29–30].

170

Впервые вопрос о том, в какой степени человек должен быть частью общества и в какой — отдельным от него для достижения мудрости и счастья, поднимается у античных философов. Сократ открывал в уединении внутреннее видение, или знание Абсолютного Добра и Красоты; быть отрезанным от уединения для него означало попасть в жизнь притворства, слепоты и эгоизма [30, р. 115]. Аристотель придерживался иного мнения: «Человек вне общества — или бог, или зверь».

Эпиктет провел четкую границу между одиночеством и уединением, созвучную пониманию других античных философов (Луций Анней Сенека, киники): одинокий человек может находиться среди людей, но не может наладить общение с ними или беззащитен перед их враждебностью; уединенный не окружен другими и имеет возможность быть наедине благодаря способности разговаривать (оставаться) с самим собой [4; 16].

Обсуждая условия, при которых уединение полезно для человека, М. Монтень отмечает: «Недостаточно... уйти от людей, недостаточно переменить место, нужно уйти и от свойств толпы, укоренившихся в нас; нужно расстаться с собой и затем обрести себя заново» [цит. по: 12, с. 260]. Выбор остаться одному должен быть осознанным и приносить удовольствие. Деятельность в уединении должна нравиться человеку, а уединенная жизнь — подчиняться правилам разума; темперамент может как помогать, так и препятствовать этому. «Удалитесь в себя, но позаботьтесь сначала о том, чтобы сделать это подобающим образом; было бы безумием довериться себе, если вы не умеете собою управлять. Можно ошибаться в уединении так же, как и в обществе подобных себе» [там же, с. 270], — пишет философ. Обсуждая вопрос мотивации уединения, Монтень считает более здоровым уединение, оправданное верой и служением Богу, чем занятиями наукой и творчеством, если они связаны с честолюбием и поиском славы. По Монтеню, уединение имеет больше разумных оснований на закате жизни человека, чем в деятельные годы.

Б. Паскаль говорит о безусловной «прелести уединения» и обращается к внутренним источникам одиночества, которые имманентны самой природе человека. Изначальная бедственность положения человека, его хрупкость, смертность и ничтожность вызывают страх быть наедине с собой и заставляют искать спасение от одиночества в развлечениях. Уединение же позволяет задуматься о смысле жизни, увидеть суету мира, оценить свои поступки, понять возможную подмену себя. Паскаль больше сосредоточен на одиночестве, отражающем «неприкаянность человека в бесконечной Вселенной и... неуютность человека наедине с мыслями о себе самом» [6].

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

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

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

172

му «им нужен успокоительный мотив общения». Описываемую Кьеркегором «потребность в одиночестве» можно рассматривать как потребность в уединении; в то же время в трудах мыслителя встречаются упоминания одиночества и как изначального и неискоренимого состояния человека (вселенское одиночество), и как особого переживания, связанного с сильным страданием.

В понимании Ж.-П. Сартра уединение — это «бытие-в-мире для-себя», важная часть которого — восстановление тела («делаться телом»), а уединяться — «быть в-себе-для-себя» [22]. Известна фраза философа: «Если вы одиноки, когда один, значит, вы в дурном обществе». Невозможность быть проектом «для-себя» и «сделаться существующим в-себе» приводит к чувству одиночества. Препятствием для уединения становится «внешний» взгляд «другого» с его ограничивающей свободой, поэтому «ад — это другие». В контексте изначальной обособленности человеческого бытия («Мы одиноки, и нет нам извинений») у Сартра уместно говорить об «одиночестве-ответственности» [6], что раскрывается в постулате об обреченности выбирать самому, быть одиноким в выборе поступка и нести за него полную ответственность.

М. Хайдеггер, К. Ясперс, Н.А. Бердяев используют слова «одиночество» («loneliness») и «уединение» («solitude») как синонимы [33, р. 30]. Так, у Н.А. Бердяева читаем: «Личность укрепляется в общении, в выходе из себя в другого. Скрытность “я” есть одно из выражений уединения, одиночества» [2].

Согласно Х. Арендт, в уединении человек как бы «вдвоем-в-одном лице» (что включает в себя волю человека и его «Я»), тогда как в одиночестве люди покинуты всеми, даже самими собой [1]. В одиночестве утрачивается доверие к миру и к себе как своему собственному собеседнику, иссякает способность к мышлению и восприятию. Мышление человека только в уединении может осуществляться как внутренний диалог «Я», не теряющего контакт с миром и людьми. «Проблема уединения состоит в том, что эти двое-в-одном нуждаются в других, с тем чтобы вновь стать одним — одной неповторимой индивидуальностью» [там же]. Риск уединения заключается в том, что человек может слишком задержаться в этом состоянии раздвоенности, впасть в одиночество, когда только другие люди и единение с ними могут вновь сделать личность «цельной», спасти от нескончаемого мысленного диалога, помочь ей обрести свой неповторимый голос.

А. Каранфа, обобщая философские взгляды на уединение, отмечает, что оно способно научить молчанию, в котором человек слышит себя и может достичь гармоничное единство с трансцендентным Другим [30, р.125–126]. Благодаря уединению открываются возможности нового понимания, эстетического и духовного опыта. В уединении человек может страдать, если не практикует его по-настоящему, не находится во внутреннем общении. Уеди-

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

Психологические подходы к пониманию уединения

В многочисленных теоретических и эмпирических моделях одиночества последнее рассматривается «как переживание неудовлетворенности потребности в привязанности, результат дефицита социальных навыков или определенных сочетаний личностных черт, результат расхождения между ожидаемым удовлетворением от взаимоотношений и реальностью, побудительный стимул к установлению новых отношений» [цит. по: 18]. Для понятия «уединение» предлагаются различные определения: «ситуация наедине с самим собой» (К. Лонг, Дж. Эйврилл, К. Мустакас, Л.А. Петровская), «процесс» (В.С. Свиридов, М.С. Бодрова), «способность быть одному» (Д.В. Винникотт), «потребность» (А. Маслоу). Уединение понимается или как разновидность одиночества (И.М. Слободчиков, Д.А. Матеев, А.У. Хараш), или как близкое к нему, но самостоятельное понятие (Н.Е. Покровский, Ж.В. Пузанова, В.С. Свиридов, М.С. Бодрова). Примеры полярных взглядов на уединение и одиночество дают работы Н.Е. Покровского и И.М. Слободчикова. «Одиночество и уединение — явления совершенно разного порядка, несмотря на их близость, — утверждает Покровский. — Они имеют диаметрально противоположную направленность и социально-психологические характеристики» [цит. по: 23, с. 182]. Слободчиков же рассматривает уединение как разновидность одиночества и описывает две важные характеристики уединения: оно выступает культурно-исторической формой бытия и деятельности и основано на принципе добровольности [там же].

Ранние психоаналитики считали уединение патологическим явлением. Для Г.С. Салливана уединение — это неестественное состояние, которого следует избегать. Ф. Фромм-Рейхман ис-

пользует слова «один» («alone») и одинокий («lonely») как синонимы, связывая их с болезненными эмоциями [31, р. 313]. Салливан и Фромм-Рейхман сами переживали сильное одиночество в жизни, что могло повлиять на их восприятие уединения.

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

Позитивный взгляд на стремление человека быть наедине с самим собой предлагают Д.В. Винникотт и Дж. Боулби. Так, Винникотт в работе «The capacity to be alone» («Способность к одиночеству») рассматривает способность к развитию в уединении как показатель психического здоровья и зрелости личности [3]. Развитие младенца связано с прогрессивным дистанцированием от материнской заботы при сохранении аффективной связи. Через одиночную игру в присутствии матери ребенок должен интернализировать поддерживающего другого, чтобы выносить дистресс физической сепарации. Для взрослого, имеющего эмоциональные связи, позитивный опыт уединения сам по себе является здоровым. Способность быть одному — результат усвоения стабильных и безопасных представлений о себе в связи с другими людьми [31, р. 314, 316]. По мнению Дж. Боулби, не только способность справляться с ситуациями уединения во взрослом возрасте связана с качеством привязанности, но и опыт уединения может стать основой для развития здоровой привязанности [29].

Психологи когнитивно-поведенческого направления чаще рассматривают одиночество как однозначно негативный феномен. У них можно встретить представление об активном уединении (работа, прослушивание музыки, упражнения) как способе совладания с одиночеством, который, однако, по эффективности уступает совместной активности с другими людьми [34]. Тем не менее ряд исследователей когнитивного подхода не отождествляют уединение с одиночеством [19].

Тема одиночества активно обсуждается в работах гуманистических и экзистенциальных психологов. Э. Фромм рассматривает одиночество («aloneness») как главный вызов, который стоит перед человеком, и связывает развитие личности с обретением свободы от общества, способности чувствовать себя более независимо, умения быть наедине с самим собой [32]. Как отмечает психолог в своей книге «Искусство любви», условием способности любить и развития необходимой для этого сосредоточенности является умение оставаться наедине с самим собой без погружения в разнообразные занятия.

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

К. Роджерс не разграничивает понятия «solitude», «loneliness» и «aloneness». Ученый выделяет два элемента чувства одиночества, которые могут влиять на переживания в уединении: отчуждение человека от самого себя и организмических переживаний, что делает невозможным свободно коммуницировать с самим собой; отсутствие отношений с другими людьми, где есть реальные переживания, а не личностный фасад, созданный, чтобы заслужить любовь и признание [35].

На различие понятий «being alone» и «being lonely» обращает внимание Н. Роджерс. В уединении человек не теряет своей идентичности, сохраняет свой внутренний центр («сердцевину»), что отсутствует при переживании одиночества. Время наедине с самим собой может быть использовано для творчества, самовыражения, медитации, контакта с другим человеком во внутреннем мире. Уединение позволяет сохранить связь с собой и своим телом, положительный настрой к себе. Выбор быть наедине с собой и жить уединенно связан не только со свободой, независимостью, честностью по отношению к себе, но и с социальными рисками [36].

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

В. Франкл понимает уединение как возможность обратиться к своим ценностям, вести интимный разговор с собой, а также как потребность: «Постоянная жизнь на людях... начинает тяготить, рождает настоятельную потребность хоть немного побыть одному. Это просто какая-то тоска по одиночеству, по возможности остаться наедине с самим собой, со своими мыслями» [цит.

по: 24]. Точку зрения В. Франкла емко выразил А.В. Суворов: уединенный труд души очеловечивает, а одиночество, лишённое поддержки других, — обезчеловечивает.

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

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

Уединение и личностное развитие

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

Яркие примеры роли уединения в личностном развитии дают тексты и биографии Ф. Ницше и К.Г. Юнга. Ницше не разделяет понятия «уединение» и «одиночество», но описывает разные качества бытия наедине с самим собой. «Для одного одиночество есть бегство больного; для другого одиночество есть бегство от

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

С изучением феномена уединения приходит понимание того, что уединение, во-первых, не всегда влечет за собой одиночество и, во-вторых, выглядит важным не как объективная ситуация от-

сутствия других людей, но как внутренний опыт контакта с собой и своим жизненным миром. Ситуация уединения (отсутствия других людей) способствует, но не является необходимым и достаточным условием этого внутреннего опыта: даже оказавшись один, человек может отдаться поверхностному занятию, чтобы избежать опыта встречи с собой и с фундаментальным фактом своей отделенности, непохожести на других. Признание данного факта и творческая адаптация к нему позволяют личности преодолеть болезненное переживание одиночества и раскрыть развивающий потенциал уединения.

Для изучения того, как соотношение уединения и одиночества меняется по мере личностного развития, необходимы междисциплинарные исследования, опирающиеся на конкретные теоретические модели и ясные дефиниции двух феноменов. Представляется перспективным рассматривать уединение как ситуацию аутокоммуникации и саморефлексии, открытую позитивным и негативным переживаниям и несущую потенциал для осознания и трансформации внутренних связей человека с миром. Одиночество же — негативное переживание, при котором аутокоммуникация отсутствует или не приносит желаемого результата. Оно характеризуется нереализованным стремлением к своему «Я», к другим людям или к чему-то большему. Выстраивание этих внутренних отношений позволяет принять одиночество как фундаментальный экзистенциальный факт и научиться ценить уединение.

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

Литература

1. Арендт Х. Истоки тоталитаризма. М.: ЦентрКом, 1996. С. 618.
2. Бердяев Н.А. Я и мир объектов: Опыт философии одиночества и общения. Париж: YMCA Press, 1934. С. 105.
3. Винникотт Д.В. Способность быть в одиночестве // Антология современного психоанализа / под ред. А.В. Россохина. М.: Ин-т психологии РАН, 2000.
4. Гагарин А.С. Одиночество как экзистенциал античной философии (от Эпикура до Плотина) // Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук. 2014. Т. 14, № 3.
5. Гагарин А.С. «Homo Interior» Августина Аврелия (Блаженного) // Дискурс-Пи. 2006. Вып. 6. С. 64.
6. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия. Минск: ЗАО «Экономпресс», 1999. URL: <http://psylib.org.ua/books/demid01/> (дата обращения: 30.08.2018).
7. Ишанов С.А., Осин Е.Н., Костенко В.Ю. Личностное развитие и качество уединения // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14, № 1. DOI: 10.17759/chp.2018140104
8. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
9. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2008.
10. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. М.: Академ. проект, 2014. С. 82.

СИМВОЛЫ. ЦЕННОСТИ. ИДЕАЛЫ

11. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2013.
12. Монтень М. Опыты: Избр. произведения: в 3 т. Т. 1. М.: Голос, 1992.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008.
14. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровский. М.: Прогресс, 1989.
15. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2015.
16. Нахов И.М. Антология кинизма: Фрагменты сочинений кинических мыслителей. М.: Наука, 1984.
17. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. М.: ИФ РАН, 2004.
18. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журн. Высшей школы экономики. 2013. № 1. С. 58–59.
19. Пепло Л.Э., Мицели М., Мараш Б. Анатомия одиночества // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровский. М.: Прогресс, 1989.
20. Покровский Н.Е. Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровский. М.: Прогресс, 1989.
21. Руссо Ж. — Ж. Прогулки одинокого мечтателя // Руссо Ж. — Ж. Избранные сочинения: в 3 т. М.: Худ. лит., 1961. Т. 3. С. 646.
22. Сартр Ж. — П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: АСТ, 2015.
23. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста): дис. ... д-ра психол. наук. М.: РГГУ, 2006.
24. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М.: Альпина нон фикшн, 2009. С. 101.
25. Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. М.: Изд-во гуманитарной литературы, 1998.
26. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Минск: Харвест, 2003. С. 206.
27. Barbour J.D. A view from religious studies: solitude and spirituality // The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal and being alone. Chichester, UK: Blackwell Publ. Ltd, 2014. DOI: 10.1002/9781118427378.ch31
28. Barbour J.D. The value of solitude: the ethics and spirituality of aloneness in autobiography. Charlottesville; London: Univ. of Virginia Press, 2004.
29. Buchholz E.S. The call of solitude: Alonetime in a world of attachment. N.Y.: Simon and Schuster, 1997.
30. Caranfa A. Lessons of solitude: the awakening of aesthetic sensibility // J. of philosophy of education. 2007. Vol. 41, N1.
31. Detrixhe J.J., Samstag L.W., Penn L.S., Wong P.S. A lonely idea: solitude's separation from psychological research and theory // Contemporary psychoanalysis. 2014. Vol. 50, N3. DOI: 10.1080/00107530.2014.897853
35. Rogers C.R. A way of being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
36. Rogers N. Emerging woman: a decade of midlife transitions. Inverness, CA: Create Space Independent Publishing Platform, 2013.

Alone with oneself: Solitude and Loneliness

Sergei A. Ishanov

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

National Research University Higher School of Economics.

20 Myasnitskaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.
E-mail: sercus@mail.ru

Evgeny N. Osin

PhD in Psychology, Deputy head of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation.
National Research University Higher School of Economics.
20 Myasnitskaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.
E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

Abstract. The relationship between the concepts of solitude and loneliness in religious, philosophical and psychological contexts is discussed. The authors focus on theoretical analysis of solitude as a specific phenomenon. In religious traditions solitude is seen as offering opportunities for thinking in silence, meditation, prayer, appeal to conscience, as helpful to get closer to God, to achieve wisdom and compassion. However, in solitude a person may also experience loneliness, despair, be influenced by self-deception, or become insane due to a prolonged lack of communication with other people. In philosophical and psychological sources, the terms “solitude” and “loneliness” are not consistently defined and are used rather indiscriminately. But in the history of thought it is possible to identify the idea of loneliness and solitude as different phenomena. Barbour help to identify loneliness and solitude as different phenomena. The analysis of these concepts through the lens of psychological theories (psychoanalytic, humanistic, cognitive-behavioral, existential) makes it possible to assert the fit of “solitude” to a separate identity independent from that of “loneliness”. In a cultural-historic and an ontogenetic perspective we see a tendency towards a differentiation of these notions: a mature personality does not tend to suffer from loneliness as much when alone; personality development is associated with increasing acceptance of solitude and discovery of its creative potential. Solitude is a situation of auto-communication that is open to positive and to negative experiences, leads to a development of self-reflection, and offers opportunities for awareness and transformation of one's inner relations with the world. In turn, loneliness is a negative experience, in which auto-communication is absent or does inhibit a person to realize the desire for relation with oneself, others or the world in general.

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

For citation: Ishanov S.A., Osin E.N. Alone with oneself: Solitude and Loneliness // Chelovek. 2019. Vol. 30, N3. P. 165–183. DOI: ...

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество

References

1. Arendt H. *Istoki totalitarizma* [The origins of totalitarianism]. Moscow: Tsentr-Kom Publ., 1996. P. 618.
2. Berdyaev N.A. *Ya i mir ob"ektov: Opyt filosofii odinochestva i obshcheniya* [I and the world of objects: The essay in the philosophy of solitude and communication]. Paris: YMCA Press Publ., 1934. P. 105.
3. Vinnikott D.V. *Sposobnost' byt' v odinochestve* [Capacity to be alone]. *Antologiya sovremennogo psikoanaliza* [Anthology of modern psychoanalysis], ed. by Rossokhin A.V. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2000.

25. Khoruzhii S.S. *K fenomenologii askezy* [To phenomenology of austerity]. Moscow: Izdatel'stvo gumanitarnoi literatury Publ., 1998.

26. Jung C.G. *Vospominaniya, snovideniya, razmyshleniya* [Memories, dreams, reflections]. Minsk: Kharvest Publ., 2003. С. 206.

27. Barbour J.D. A view from religious studies: solitude and spirituality. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal and being alone*. Chichester, UK: Blackwell Publ Ltd, 2014. DOI: 10.1002/9781118427378.ch31

28. Barbour J.D. *The value of solitude: the ethics and spirituality of aloneness in autobiography*. Charlottesville; London: Univ. of Virginia Press, 2004.

29. Buchholz E.S. *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. N.Y.: Simon and Schuster, 1997.

30. Caranfa A. Lessons of solitude: the awakening of aesthetic sensibility. *J. of philosophy of education*. 2007. Vol. 41, N1.

31. Detrixhe J.J., Samstag L.W., Penn L.S., Wong P.S. A lonely idea: solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary psychoanalysis*. 2014. Vol. 50, N3. DOI: 10.1080/00107530.2014.897853

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

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

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

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

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

С.А. Ишанов,
Е.Н. Осин

Наедине с собой:
уединение
и одиночество