



# Да, ты один: лошадь сдохла — слезь

Как справляться с одиночеством и почему не стоит опасаться чувства «бездомности» — размышления и советы психотерапевта

10:08, 21 сентября 2024,

**Андрей Гронский**

психотерапевт





Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

Одна из тем, которая так или иначе затрагивалась разными экзистенциальными философами, это то, как человек связан с окружающим миром и окружающими его людьми. Экзистенциальные философы никогда не были единой конгломерацией, скорее это были мыслители, которые размышляли над сходными темами, касающимися человеческой жизни. И под разными ракурсами вопрос взаимосвязанности рассматривали М. Бубер, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, Н. Бердяев и другие.

Если не вдаваться в детали их взглядов, все они так или иначе констатировали, что человек не является изолированной монадой, как это представлялось в философии Лейбница и Декарта, и что он изначально включен в мир, связан с ним и зависит от него. Но в то же время индивид обладает и собственной автономией и в силу этого — когда-то более остро, когда-то менее — вынужден переживать чувство одиночества,

даже если ему этого совсем не хочется. Поэтому оно является одной из универсальных данностей человеческого существования.

Как наиболее наглядные примеры, когда неустранимость одиночества проявляется совершенно очевидно, приводятся ситуации рождения: независимо от желания человека, он отделяется от симбиоза с матерью и попадает в не очень комфортный и не очень приветливый мир. И ситуация умирания, в которой ни один человек, даже при всем его желании, не сможет разделить опыт умирающего.

Еще одна ситуация, в которой мы сталкиваемся с полным одиночеством, это моменты принятия важных жизненных решений.

Когда мы понимаем, что независимо от мнения авторитетов, к которым мы обращаемся за советом, конечные последствия нашего выбора лягут только на нас самих.

Экзистенциальные данности сами по себе не привязаны к какой-то исторической эпохе или к строго определенным ситуациям. Но они высвечиваются через конкретные жизненные обстоятельства и требуют от человека его собственного индивидуального ответа. В наибольшей мере конкретика важна для психологической практики, которая возникла на основе экзистенциальной философии. Именно когда мы примеряем ее положения к своей жизни, экзистенциализм становится живой философией, а не книжной.

В [предыдущих](#) публикациях я уже касался того, как СВО

повлияла на взаимоотношения между людьми. Так, опрос, проведенный «Новой газетой» среди своих читателей в марте 2024 года, показал, что

- 58% респондентов существенно сократили свой круг общения,
- 86% стараются не говорить о политике с малознакомыми людьми.

Последнее понятно в связи с существующим административным и уголовным законодательством и ставшей уже обычной практикой доносов. Но даже при сохранении прежних родственных, деловых и дружеских связей отношения часто стали более формальными и дистантными, потому что обсуждение в действительности волнующих тем приводит к непониманию и конфликту. Таким образом, мы имеем дело с возрастающей атомизацией общества. И думаю, она затрагивает не только тех, кто не поддерживает СВО. Люди в целом стараются быть более осторожными в высказываниях, если они не соответствуют пропагандистскому дискурсу.

Как я писал раньше, тема переживаний по поводу современных общественно-политических событий крайне редко поднимается в психотерапии, но когда об этом говорится теми, кто не поддерживает упомянутую военную операцию, то это описывается, как «разрывание» от эмоций — печали, ужаса гнева, бессильной ярости, которые невозможно ни выразить, ни разделить с кем-то.

Первое невозможно, потому что попытки выражения в публичном пространстве могут привести к еще большим проблемам. Второе — потому что, несмотря на заверения либеральных экспертов в том, что результаты социологических опросов не отражают действительности, а большинство людей не поддерживают действия политического руководства, когда мы встречаемся с людьми в обычной жизни, то видим

совершенно противоположную картину. Оказывается, что большинство обычных людей вполне поддерживают и одобряют. Или по крайней мере стараются жить как ни в чем не бывало и не думать о неприятных вопросах.

Поэтому попытки поделиться своими чувствами и мыслями с близкими — как ответные реакции — вызывают непонимание, агрессию, страх («во что меня пытаются втянуть») или равнодушие. В результате тот, кто начал разговор, чувствует себя вновь преданным и отчужденным.

Судя по тому, что мне приходится читать в социальных сетях, даже спустя два с половиной года у многих до сих пор теплится надежда, что можно прийти к взаимопониманию через новые и новые разговоры. Как это ни грустно, это походит на то, что образно называется «пинать мертвую лошадь». Тем не менее надо признать, что не так просто прийти к окончательному решению: «Лошадь сдохла — слезь». И это особенно трудно, если речь идет о значимых отношениях. Признание необратимости утраты может потребовать достаточно длительного времени. И этот процесс еще более затрудняется, если поддерживаются те или иные — даже формальные — контакты с человеком. Как при разводе, они пробуждают надежду, что все можно вернуть и все будет как раньше.

Далее я постараюсь описать шаги, которые позволяют конструктивно совладать с чувством одиночества, которое возникает при социальных катаклизмах. И наша ситуация в этом отношении отнюдь не уникальна: к сожалению, нечто подобное в разных вариантах уже многократно происходило в

истории. Во многом эти шаги могут идти параллельно, поэтому в психологии переживания утраты их еще называют задачами.



Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

Первый шаг — это **признание** того факта, что прежние отношения утрачены навсегда, по крайней мере в том качестве, в котором они были прежде. Следующий — **переживание всех чувств, которые связаны с утратой**: боль, гнев, разочарования, обиды за обманутые ожидания, ярость, печаль, бессилие.

В действительности эти два процесса происходят одновременно: боль сменяется отрицанием («но вот теперь-то после этого события глаза у моего друга/близкого откроются, он, наконец, поймет!»), а отрицание — снова болью. И опыт показывает, что это может длиться довольно долго.

**Артикулировать переживания**, связанные с эмоциональной болью, и их оттенки непросто. Это существенно облегчает

возможность диалога с другим человеком. Но в нынешней ситуации возможность такого диалога затруднена, и найти собеседника не так-то просто. Однако роль такого визави могут сыграть художественные произведения поэтов, писателей, художников, музыкантов, кинематографистов. В связи с этим, в частности, мне вспоминается **стихотворение** Андрея Орлова «Мы с тобою в России остались одни...», написанное намного ранее по другому поводу.

Читая художественные произведения или смотря фильмы, мы встречаемся с их героями и авторами, которые переживали нечто подобное, а возможно, и намного более худшие обстоятельства. Мне вспоминаются романы Ремарка, «Окаянные дни» Бунина, «Невыносимая легкость бытия» Милана Кундеры. Ну и наконец: некоторые современные музыканты и художники, эмигрировавшие или нет, своими произведениями проводят для нас своего рода арт-терапию. Если к этому есть склонность, то выразить переживания может помочь и собственное творчество. Можно упомянуть автобиографию Евгении Гинзбург, которая в трудные для нее времена писала стихи. И я знаю, что так поступают и некоторые наши современники, которые не являются профессиональными поэтами или писателями.

Думаю, третий важный шаг — это **увидеть ценные стороны одиночества** в существующей ситуации. Да, чувство одиночества дискомфортно, но это та цена, которую иногда приходится платить ради того, чтобы сохранить согласие с самим собой. Здесь мне вновь вспоминаются известные всем стихотворные **строки** Омара Хайама:

«Ты лучше голодай, чем что попало жрать, И лучше будь один, чем вместе с кем попало».

И четвертая задача — это **реорганизация. Говоря современным языком — апгрейд системы социальных и личных связей.** В 2022 году, как, впрочем, и в 2014-м, система привычной эмоциональной поддержки в виде членов семьи и друзей внезапно обрушилась. Очень часто те отношения, которые ранее были поддерживающими, стали токсичными. И надо признать, что оставшиеся в России оказались в достаточно разных положениях. Кому-то повезло больше, а кому-то — меньше. Кому-то повезло в том, что его позиция совпала с позицией хотя бы некоторых друзей, коллег и родственников, а у кого-то такого не произошло. Кто-то живет в мегаполисе, где потенциально проще найти новых знакомых со схожими взглядами, а кто-то живет в маленьком населенном пункте. И в наиболее трудной ситуации оказались те, у кого мировоззренческий раскол произошел с самыми близкими людьми — между супругами, между родителями и детьми.

Далеко не у всех есть возможность поменять внешнее окружение. Для большинства людей весьма непросто не только сменить страну проживания, но даже переехать в другой город. И так или иначе приходится поддерживать отношения с прежним социальным кругом. И не только в силу эмоциональной привязанности, но и по вполне прагматическим экономическим соображениям.

По опыту последних более чем двух лет мы знаем, что многие отношения были разорваны, многие сохранены путем уступок и компромиссов. К сожалению, здесь нет простых и однозначных решений. С одной стороны, чувство испанского стыда вызывают люди, которые были готовы отказаться от своих убеждений ради сохранения расположения со стороны других людей, в компанию которых они привычно входили.

С другой — мы зависим от социальных связей, и



безоглядно и радикально рвать их все было бы как минимум опрометчиво. Поэтому чаще приходится искать промежуточные варианты.

Что касается реорганизации/апгрейда взаимоотношений, я хотел бы вновь вернуться к концепциям экзистенциальной философии. Классики психотерапии XX в. чаще всего ссылались на теорию «Я–Ты» и «Я–Оно» отношений Мартина Бубера. Говоря кратко, отношения Я–Ты предполагают бескорыстную, не преследующую никакой прагматической установки устремленность и интерес к другому человеку. И не только к человеку, но и к любой природной и духовной инаковости, приводящей к экстатическому чувству встречи с ней. Отношения Я–Оно, напротив, прагматичны. Они включают эмоциональную дистанцию, взгляд со стороны, анализ, изучение, оценивание выгод и издержек. К этой плоскости отношений в социальном мире относятся правила поведения, иерархия, договоренности, социальные роли, обязательства.



Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

Гуманистическая психология второй половины прошлого века идеализировала модус отношений Я–Ты, пропагандируя ценности открытости, доверия, близости. Но нужно учитывать исторический контекст американской культуры, в котором она развивалась. Сам Мартин Бубер занимал более сдержанную позицию. Хотя он считал встречу Я–Ты высшими моментами человеческого бытия, он также говорил о том, что человеческая жизнь невозможна без более приземленного, практически ориентированного модуса Я–Оно. И что в некоторых ситуациях установление отношений Я–Ты и вовсе невозможно.

Было бы весьма неосмотрительным пытаться устанавливать Я–Ты отношения с нападающим на вас грабителем или насильником. По крайней мере, если вы общаетесь с ним не через решетку.

Как ни печально, но при жизни в агрессивной среде, **в ситуациях угрозы эмоциональной, а тем более физической**

**безопасности задачей психологии в большей степени становится не то, как достичь близости, а напротив, как трезво оценить реальность, риски и установить оптимальную дистанцию и безопасные границы. А также: как находить ресурсы в условиях недостаточности внешней поддержки.**

Прежде чем развивать доверие и близость, сначала нужно научиться различать — кто свой, кто чужой.

Принять осознанное решение — общаться или не общаться с определенным человеком, какой стиль общения выбрать — нам будет проще, если мы положимся на наше внутренне чувство, возникающее, когда мы задаем себе вопросы: как я себя ощущаю, когда нахожусь с этим человеком, но при этом знаю о его взглядах и поступках? Если наши взгляды и ценности расходятся, то насколько это переносимо для меня? Чего больше я испытываю при общении — комфорта или дискомфорта? Насколько я могу ему доверять? Какой бы совместной деятельностью я мог бы с ним заниматься, а какая привела бы к конфликту с моими убеждениями и совестью?

То, что касается профессиональной деятельности, то аналогично можно спросить себя: какие чувства у меня вызывает то, чем я сейчас занимаюсь? Насколько это согласуется с моими принципами? В каких проектах я бы был готов участвовать? Мысли об участии в каких проектах вызывают чувства неуверенности (стоит ли это делать), стыда, вины? Конечно, мы так или иначе — и в личных отношениях и в профессиональной деятельности — идем на какие-то компромиссы. Но важно, чтобы их цена не оказалась слишком большой.

Что касается поиска ресурсов для самоподдержки, то я уже говорил о том, какую помощь может оказать художественное творчество. Для многих источником поддержки стали независимые СМИ и стримы блогеров, которые дают нам понять, что мы не одни на целой планете. Но оптимально — если удастся найти поддерживающее сообщество. Им могут стать друзья, придерживающиеся схожих взглядов. Или хотя бы чаты в интернете, где вы встречаете людей со схожими позициями.

И в заключение хочу отметить, что нынешняя ситуация преподает нам урок еще одной экзистенциальной данности — бездомности. Она напоминает, что нигде нельзя найти абсолютно постоянного и надежного прибежища. И чтобы жить, нам надо быть открытыми к новым возможностям и уметь отказываться от того, что уже отжило свой век. Вот такой экзистенциальный тренинг, хотя не по нашей воле, проводит с нами время, в которое нам выпало жить.

## ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:



### [Под обломками потерь](#)

Печаль как строительный материал для новой жизни. Психотерапевт — о жизненных ориентирах и способах сохранить себя

18:41, 24 июля 2024, Андрей Гронский



### [Потрясение мозга](#)

Психотерапевт о росте числа психических расстройств у россиян и перспективах ментального здоровья страны

18:06, 30 июля 2024, Андрей Гронский