

ОДИНОЧЕСТВО КАК СЕНСОРНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ

Перепелица Ю.А.

Научный руководитель – к. филос. н., доц. Старикова Г. Г.
Харьковский национальный университет радиоэлектроники
(61166, Харьков, пр. Ленина, 14, каф. философии, тел. (057)702-14-65)
E-mail: pomelochka@mail.ru

The given work is devoted to the modern problem of society. You can find answers the questions that trouble you every day.

Чувствовать себя одиноким можно и в толпе, и на работе, и в семье, и даже наедине с любимым. Это чувство зависит не от окружения, не от количества друзей или недругов, а прежде всего от структуры личности. Одиночество в толпе на самом деле возможно только для интроверта: экстраверт быстренько сойдется практически с каждым, и, что важно, его вполне удовлетворит довольно поверхностное знакомство. Именно экстраверт чаще разговаривает с незнакомыми людьми в транспорте, именно экстраверту проще всего познакомиться на улице – потому что он вовсе не претендует на глубокое и долгое общение. Ему важна смена впечатлений, и пока вокруг него есть люди – от одиночества он страдать не будет. Более того, ему по большому счету даже не обязательно заводить разговор – достаточно того, что столько людей просто на него смотрят!

А вот интроверту важно иметь одного-двух «верных друзей», желательно таких же по характеру, как он. У таких «приятелей» сам процесс общения иногда проходит довольно интересно: они сидят в одной комнате (или дышат с двух концов провода в телефонную трубку) – и молчат. Это они общаются. И им такого общения вполне хватает – им ведь важен не сам разговор, а ощущение того, что друг рядом. Важно знать, что есть сама возможность другу позвонить – а, собственно, звонить и не обязательно. Именно поэтому интроверты начинают чувствовать себя одинокими, когда теряют по тем или иным причинам своего проверенного друга, а нового знакомого, столь же близкого, завести быстро им очень трудно, а иногда и вообще не получается. Ведь в отличие от экстраверта, который найдет общение везде, где есть хоть какие-то люди, интроверту установить взаимопонимание сложно.

Но, как известно, чистых экстравертов и интровертов не бывает. Все мы в той или иной степени «смешанные». Именно поэтому практически все люди в той или иной ситуации хоть раз да ощущали свое одиночество.

Интересно, что наибольший процент одиноких людей дают большие города. Жизнь в мегаполисе разъединяет его жителей, а не сближает. По статистике, в любом крупном городе очень малый процент коренных (в

третьем-четвертом поколении) горожан. Все остальные – мигранты, то есть те, кто когда-то перебрался в большой город из других мест. И пусть даже они всю жизнь прожили в этом городе, пусть даже коренными горожанами стали их дети и внуки, все равно люди в семьях хранят традиции и устои, которые впитали с молоком матери на «земле предков». И эти традиции передают своим потомкам. То есть следующие поколения воспитываются в духе тех мест, откуда когда-то прибыли их деды и отцы. Но в каждой деревне, в каждом поселке и городке есть свои установленные нормы поведения, свой диалект, свой язык жестов и поступков, понятный только местным жителям. Поэтому у многих горожан возникают трудности с общением, с нахождением адекватного партнера. А в результате большие города бьют все рекорды по количеству одиноких людей.

Одиночество опасно тем, что его очень часто не замечаешь, пока не останешься наедине с самим собой ночью в пустой квартире. Но одиночество – не всегда зло. Есть ситуации, когда людям (одним реже, другим чаще) просто необходимо побыть наедине с собой. И о проблеме одиночества можно говорить тогда, когда это состояние затягивается вопреки вашему желанию – иными словами, когда от одиночества человек начинает страдать. В психологии есть понятие «сенсорная депривация» (или эмоционально-информационный голод). Если человек лишен необходимого ему по структуре личности количества общения, необходимых жизненных впечатлений, у него могут возникнуть проблемы и психологического, и психиатрического, и соматического характера. А все потому, что он самым натуральным образом голодает по общению, по информации.

И страдание от одиночества – не что иное, как проявление сенсорной депривации в том или ином виде (проще говоря – нехватка того или иного вида информации или впечатлений). Каких угодно – зрительных, вербальных (словесных) и даже тактильных (прикосновений). И здесь мы подошли к ответу на вопрос, как избавиться от одиночества: вначале следует точно определить, какой именно информации, каких именно впечатлений вам не хватает, и именно этот недостаток восполнять. Именно поэтому бесполезно одинокому человеку советовать пойти в какой-нибудь клуб или завести новую подружку. Важно правильно определить и удовлетворить именно тот канал сенсорной депривации, по которому ощущается нехватка впечатлений – потому что действие в неверном направлении может еще усилить неприятные чувства и привести к еще более плачевным последствиям.