Человеку нужен человек

Одиночество - глобальная проблема современности

► За свободу и независимость веками воюют целые народы, раздувая из-за этого настоящие войны, жертвуя собой и другими ради высшей цели. В личной жизни все наоборот: человеку нужен человек, и для того, чтобы лишить себя той самой свободы и заковать в зависимость от любимого, тоже порой разгораются маленькие войны местного масштаба. Одиночество, видите ли, - та еще сволочь.

Катастрофа или потребность?

Потребность человека заботиться и ухаживать за родными и близкими, оберегать свою семью, любить и быть любимым естественна. Немало людей, как правило, женщины, видят в этом свое главное предназначение и смысл существования. Жизненные приоритеты еще в юности у них расставляются с уклоном на создание и сохранение семьи, рождение и воспитание детей, и даже спустя многие годы не обсуждаются и не изменяются. Если волей судьбы они вдруг расстаются со своими половинками, то все силы бросают на то, чтобы вновь обрести семейное счастье, потому что перспектива остаться в одиночестве - настоящая катастрофа.

Однако среди одиноких людей есть те, кто дорожит таким «статусом», гордится им и не торопится разделить с кем бы то ни было все прелести бытия. Любить себя в горе и в радости для них комфортнее, чем заботиться о другом человеке. Неужели быть одиноким - такая же потребность человека? Почему одинокие люди живут меньше? Чем чревата социальная изоляция для одиночки и для общества, в котором он живет? Проблемный клубок помогала распутывать белгородский психолог Инна Полякова.

- Когда человек говорит о том, что ему хорошо одному, он, безусловно, маскируется. Вернее, он так действительно считает, но испытываемое удовлетворение - искусственное, мнимое, кажущееся и, скорее всего, временное. Возможно, материальное благополучие, самодостаточность, уверенность в собственных силах, профессиональные достижения или отрицательный опыт семейной жизни позволяют делать оптимистичные заявления, но человеку однозначно нужен человек. Осознанное стремление к одиночеству, монашескому образу жизни могу объяснить и оправдать только в одном случае - если у человека есть высшая цель. Например, служение Богу. Или профессии. Талантливый врач-хирург, решивший однажды полностью посвятить себя лечению людей, вряд ли сможет оставаться великим врачевателем, если будет уделять время чему-либо еще. Одиночество в этом случае - лишь во благо его.

Разбитое бабушкой корыто

Люди, оказывается, порой обречены на одиночество чуть ли не с пеленок. Инна Михайловна, выслушивая истории обращающихся к ней семейных пар, всегда выясняет причины конфликтов, докапываясь до самых корней. И не всегда они кроются в неразумном поведении двух людей, чьи слова и поступки якобы привели к разбитому корыту. Иногда невольными «виновниками» разрывов отношений становятся наши предки, представляете?

Например, бабушка героини всю жизнь воспитывала детей одна, потому что дедушка рано умер или ушел из семьи. И она, несмотря на тяжесть положения, на горе или обиду, понимает, что надо поднимать детей, воспитывать их и готовить к взрослой жизни. «Я сама! Я справлюсь! Я сделаю! Я смогу!» - часто твердит себе и окружающим одинокая женщина и взваливает на себя огромную ответственность, решая все вопросы семейного быта самостоятельно. Психолог убеждена: дети воспринимают подобную поведенческую модель как единственную возможную (другие ведь им не знакомы), и, становясь взрослыми, переносят ее в собственные семьи. Из поколения в поколение ростки этого семейного дерева будут «заряжены» на ту модель поведения, которую им привили сначала бабушки/дедушки, затем - родители.

Психолог Инна Полякова.

- В этом случае у бабушки, условно говоря, включилась программа под названием «Я одна!», - комментирует Инна Полякова. - Одна кормить, одна обувать, одна помогать делать уроки, одна гулять с детьми во дворе и т.д. Звено полноценной здоровой семьи, состоящей из мамы и папы, нарушено. И если у супруга/супруги в роду наблюдаю похожую картину, то, посудите сами, с каким мироощущением они начнут строить свой союз. Но и в таком «запущенном» случае шансы спасти семью есть - при обоюдном желании.

А раньше были ячейки общества

Несмотря на то, что советская модель устройства семьи безнадежно устарела и, более того, стала объектом насмешек современников, она все-таки источала невероятное тепло и домашний уют. Я помню, каким праздником были для меня семейные завтраки по выходным дням, когда все члены нашей потрясающей ячейки в полном составе садились за большой обеденный стол в тесной кухне и ели бутерброды, заботливо приготовленные мамой, пили чай, обсуждали, как проведем время, куда поедем, к кому сходим в гости… Это было нормой - ходить семьей в гости. Это было традицией - собираться вместе. Колхоз - дело добровольное, и мы, как и все граждане великой страны, вступали в него с охотой.

Благополучие советской семьи, ее моральные устои и принципы содержания всегда находились в зоне особого внимания государства. Конечно, нередко подобная забота доходила до абсурда: никому не нравилось, что партсобрание предприятия, на котором ты работаешь, единогласно постановляло взять тебя на поруки и провести воспитательную работу по поводу планируемого или состоявшегося развода с женой/мужем, прийти к тебе домой, побеседовать и убедить вернуться - в семью, в коллектив, в работу! Хотя… Здравый смысл в этом все-таки есть, не находите? Вам не позволяли остаться одному наедине с проблемами, вашими переживаниями

интересовались, вам предлагали помощь. Государство выполняло функцию семейного психолога - искренне и безвозмездно, и это заслуживало уважения, несмотря на то, что часто раздражало.

Впрочем, в Советском Союзе отношение к семье менялось с приходом к власти разных правителей. Например, на заре существования страны в начале 20 столетия брак рассматривался как любовный или товарищеский союз двух равноправных, независимых и свободных строителей светлого будущего. Активным проводником такой идеологии считалась революционерка Александра Коллонтай. Именно она утверждала, что в коммунистическом обществе дети должны стать заботой коллектива. Сталинская эпоха по-своему расставила акценты: «коллективные дети» ушли в прошлое, политика в отношении семьи строилась на ее укреплении и поддержке, именно в те годы появилось почетное звание «Мать-героиня». Мы все родом из тех ячеек - пусть и коллективных, немного забавных, но невероятно крепких и дружных.

Мне 33, и я не замужем...

Марина - молодая красивая женщина. Давно и успешно трудится в одной из белгородских организаций. С удовольствием приходит на работу, где ей рады, и не торопится уходить домой, где ее никто не ждет. В будние дни, когда вечера за приготовлением ужина или занятиями в фитнесс-клубе пролетают быстро и незаметно, она чувствует себя относительно комфортно, а выходные ненавидит. Потому что одна. Потому что подруги, семья брата, любимый племянник хоть и радуют своим вниманием, однако никогда не заменят любимого человека. Марина в сердцах даже соглашается с мнением о том, что нет любви, а есть «химия, физика и прочие бесполезные науки»… Нет любви? Почему же так хочется любить и быть любимой?

-Вышла замуж по глупости, - признается девушка. - Через полгода развелись, чему радовалась так, как будто исполнилась самая заветная мечта. Наслаждалась долгожданной свободой, не отказывая себе ни в чем. Наивно думала, что одна решу любые вопросы, в том числе и те, которые должен решать мужчина. Интереса ради даже молотком и отверткой научилась вполне сносно пользоваться. Но скоро поняла, что одиночество - настоящий ад.

Пустая квартира, недавно вдохновлявшая, вдруг стала ассоциироваться с бункером, в котором она бездумно листает ленту новостей в социальных сетях, где один за другим появляются посты о шумном дне рождения знакомой, о подарке, который подарил муж, о чьем-то сыне, сделавшем, наконец, первый шаг в жизни, или чьей-то дочери, принесшей домой «пятерку» по чтению… Марина радуется за подруг и плачет. Плачет всегда, когда позвонит мама, когда садится за руль машины и бесцельно колесит по улицам несколько часов. Плачет всегда, когда видит счастливую семейную пару

-Боюсь опять ошибиться, - объясняет она, - боюсь впустить в свою жизнь человека, боюсь быть искренней. Понимаю, что под лежачий камень вода не течет, но страх не дает дышать полной грудью. Уже все - и родственники, и коллеги - достают одним вопросом: «Когда ты выйдешь замуж? Когда ты родишь?» Но я верю в судьбу. Если встречу свое счастье в 40 лет, значит, так и должно быть. Если на тот момент не смогу иметь детей, значит, где-то есть одинокий ребенок, от которого отказались родители. Если мне суждено стать его мамой, я буду ею.

Одинок, значит уязвим

В мировом научном сообществе бытует мнение, основанное на многолетних наблюдениях, о том, что одинокий человек живет меньше, чем тот, кто находится в браке. Специалисты сравнивают одиночество с чувством голода, то есть если мы не обращаем внимания на требование организма поесть, то умрем. В состоянии социальной изоляции независимо от возраста нам жизненно необходимы контакты с другими людьми. И речь идет не столько о контактах с соседями или продавцами в магазинах, сколько об общении с теми, кого любим.

Мозг одинокого человека постоянно работает, утверждают ученые, постоянно находится в ожидании угрозы от общества. Это чревато тем, что человек острее реагирует на отрицательные события и воспринимает повседневную рутину как источник стресса.

-***Одиночка не отдает свою энергию другому человеку, а только поглощает ее, - продолжает тему Инна Полякова. - Для гармоничного развития любой личности важен энергообмен, который заряжает, дает духовную пищу. Если этого не происходит, человек теряет способность противостоять жизненным преградам, становится слабее. Сила - в отдаче.***

Одинокие люди, как правило, раздражительны и импульсивны, у них возрастает риск преждевременного умственного и физического увядания, снижается активность иммунной системы, что делает уязвимым перед вирусами. И еще одно статистическое сравнение напоследок: если ожирение повышает шансы на преждевременную смерть на 20 процентов, то одиночество увеличивает эти шансы на 45 процентов.

«Утром встану - пойду варить кофе... И не потому что хочу позавтракать, а потому что так надо. Заставляю себя поесть и иду на работу. Вот этот кабинет и всё это практически и есть мой дом. А вечера!.. Если б вы знали, как я боюсь вечеров! Если бы вы знали... Засиживаюсь на работе допоздна, пока вахтёр уже не начнет греметь ключами. Делаю вид, что у меня масса работы, а на самом деле просто мне некуда идти. Что дома? Дома, дома! Дома только телевизор. Я, видите, даже собаку не могу завести, потому что её некому будет днем выводить. Вот и все дела…» - короткий откровенный монолог Алисы Фрейндлих из «Служебного романа», произнесенный с невероятной глубиной и душевным надломом, передает всю боль, бессмысленность и жестокость одинокого прозябания. В фильме, правда, все закончилось забавной любовной потасовкой в такси. А через девять месяцев у Новосельцевых, к счастью, было уже три сына! Кстати, о детях.

Человек в твоей голове

Сергей и Полина Кусковы в шутку называют друг друга именно так. Рассказывая о своей семье, они не могут не улыбаться: до сих пор с удовольствием вспоминают о знакомстве десятилетней давности, о свадьбе, рождении дочери, о том, как это здорово, когда человек в твоей голове - заботливый муж и папа, любящая жена и мама, когда утро начинается с объятий.

-Одиночество? Нет, не слышала! - смеется Полина. - Знаю людей, живущих самостоятельно: кто-то смирился со своим положением и не пытается искать вторую половинку, кому-то просто комфортно. Если на минуту представить (ужас какой-то!), что я вдруг осталась одна, не привыкла бы никогда, не смирилась бы ни за что. Мне повезло: я встретила Сережу. Каждый день чувствую себя нужной - это огромное счастье, которое ничто и никто не заменит! В чем секрет? Честно, не знаю. Мы друг друга не переделывали, а приняли такими, какие есть. И на компромиссы всегда идем. А когда родилась доченька, мне кажется, стали еще ближе и крепче как семья.

46-летний белгородец Владислав (фамилию назвать отказался) наломал в жизни немало дров. Один за другим распались два брака, в которых родились сын и дочь. Переживал, конечно, но нашел в себе силы воспитывать их. Много лет даже не помышлял о создании семьи. Во-первых, дети заполняли все свободное время и мысли, во-вторых, после двух неудачных браков чувствовал неуверенность в своих силах, в-третьих, посчитал, что одинокая жизнь имеет тысячу преимуществ. Сам себе хозяин, одним словом.

Дети выросли, поступили в университеты, с отцом общаются, конечно, но не хватает самого главного.

-Четырнадцать лет один живу. Вроде все стабильно, без потрясений, есть все, чтобы наслаждаться жизнью, но очень хочется заботиться о ком-то. Не звезды с неба доставать, не украшения дарить, а ухаживать, понимаете? Накрыть пледом, если ей холодно, приготовить утром завтрак на двоих, встретить вечером с работы… Теперь точно знаю, чего хочу и как это сделать.

Одинокие люди ищут свое счастье каждый день - даже тогда, когда смотрят телевизор в пустой квартире или занимаются домашними делами, когда ходят в магазины или работают в офисе, когда читают газеты или обсуждают с приятелем последний футбольный матч. И требования к своему будущему избраннику/избраннице, если прочитать анкеты на многочисленных сайтах знакомств, минимальны: человеку нужен человек.

Давай обнимемся!

В одном журнале давно прочитал статью о том, как преодолевать психологические барьеры в общении между людьми, как разговаривать друг с другом открыто и искренне, не боясь и не думая о том, что сказать. Автор того материала, психолог по образованию, предложил читателям провести эксперимент, а именно: выйти на улицу и пойти навстречу незнакомому человеку с распростертыми объятиями и улыбаясь. По мнению специалиста, незнакомца подкупит подобное радушие, и он обязательно улыбнется вам в ответ и обнимет.

Вспомнил о журнальной статье, когда готовил этот материал. И подумал, что мы одиноки еще и потому, что закрыты. Потому что в погоне за материальными благами иногда забываем об элементарных человеческих радостях, потому что чаще ценим количество, а не качество, потому что нередко предпочитаем натуральной коже откровенный дермантин. Я рискнул и улыбнулся, проверив психологический прием на себе, вернее, на незнакомых людях. И место для этого выбрал бойкое - на пересечении улиц Щорса и Губкина.

Шел, как на праздник, улыбаясь и пытаясь обнять незнакомых мне женщин разных возрастов (на мужчинах по понятным причинам экспериментировать не стал). Незнакомки постарше проявили целомудрие и бдительность - уступили мне дорогу, отойдя от греха подальше (мало ли сумасшедших ходит по улицам). Ровесницы еле улыбнулись, но никто даже руки не протянул. И только одна милая девушка лет 30 обняла, как родного, похлопала по плечам и спросила, как у меня дела. Эксперимент, возможно, устарел, и в науке появились другие, более практичные способы снимать психологические барьеры в общении, но однажды ведь получилось! Привет тебе, знакомая незнакомка! Я обязательно позвоню, чтобы выпить по чашке горького кофе, чтобы улыбнуться еще раз, чтобы услышать твой голос и задать главный вопрос, который от растерянности так и не задал: «Человеку нужен человек?»

Владимир ПИСАХОВ

ФОТО ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ ПОЛИНЫ И СЕРГЕЯ КУСКОВЫХ, ИННЫ ПОЛЯКОВОЙ