Автор: Кучинскас А.

Мы очень много говорим об отчужденности людей в наше время, ведь это наше самое ранимое место. Возможно, именно так мы пытаемся скрыть собственное одиночество. Убедиться в этом нетрудно. Достаточно задать несколько простых вопросов человеку, считающему, что его никто не понимает и не ценит, что его предают лучшие друзья, что люди совершенно к нему равнодушны. Спросите его, например: «Много ли сейчас людей помнит и думает о тебе?» Или: «Если бы ты умер сегодня, долго бы тебя вспоминали? И кто?» Или: «Любит ли тебя кто-нибудь? Нужен ли ты другим? Как ты думаешь, ты незаменим? Стало бы людям хуже без тебя?» Вряд ли вы получите ответ.

Важно не только то, как ты относишься к миру, но и то, как мир относится к тебе. Суть подлинного одиночества не в том, чтобы отдалиться от людей, а в том, что не от кого отдаляться. Те, кто жалуется на непонимание и одиночество на работе или в семье, на самом деле не знают, что такое настоящее одиночество. Они еще не познали своего одиночества.

Что мы знаем об одиночестве? И почему об этом надо говорить?

Быть может потому, что это социальная проблема. Все больше появляется одиноких стариков, все чаще распадаются семьи, и дети растут без отцов. Люди с легкостью меняют место жительства и работу, рвут нити взаимопонимания и товарищества, стараются, словно пересаженные деревья с пораненными корнями, прижиться на новом месте. Развитие цивилизации создало узкоспециализированный труд, и он, обеспечивая наше материальное благополучие, лишает нас роскоши человеческого общения.

Одиночество — это еще и серьезная медицинская проблема. Больше того — центральная проблема, ибо в наши дни одиночество — одна из основных причин многих заболеваний. Одинокие люди болеют чаще, и почти всеми болезнями, включая рак, туберкулез, сахарный диабет, не говоря уж о заболеваниях сердца — символе современной цивилизации. Всем известно, что курение вредит здоровью. Однако смертность некурящих разведенных мужчин в США в возрасте 40–69 лет почти равна смертности мужчин, выкуривающих двадцать и более сигарет в день, но женатых. В той же стране жертвами дорожных происшествий, убийств и самоубийств разведенные становятся в несколько раз чаще, чем женатые. Сухие цифры медицинской статистики в книге американского психолога Дж. Линча «Раненное сердце. Медицинские последствия одиночества» свидетельствуют: в разных странах, в разных возрастных группах среди женщин и мужчин, светлокожих и темнокожих, одинокие болеют чаще и умирают раньше...

Одиночество — наша общая проблема. Рядом с нами, среди нас живут люди, страдающие хроническим одиночеством. Кто-то навсегда замкнулся в себе, никого к себе близко не подпускает, на каждого человека смотрит, как на опасного врага. Должно быть, ему очень одиноко. Но мы говорим: «Он болен, он параноик». И успокаиваемся — причем тут одиночество? Некоторые тщетно стремятся найти связь с

другими; но связь все время прерывается, потому что они остаются непонятыми, — а на самом деле их невозможно понять. Порой мы таких людей называем шизофрениками. Но разве мы ответственны за них? Ведь есть врачи, больницы, лекарства, если дела очень плохи — электрошоковая терапия. Наконец, кто-то — и таких большинство — отчаянно жаждет особых отношений: душевного тепла, заботы, защищенности, взаимопонимания, — и тем мучает и себя, и других. Но тут тоже ничего не поделаешь — специалистов по нервным болезням не хватает.

Мы обращаем взор на себя, окидываем взглядом свою жизнь и ощущаем: «Что-то не так...» С теми ли людьми мы общаемся? О том ли говорим? Время уходит. Его не хватает на то, чтобы удержать на себе чей-то взгляд, который помог бы стать сильнее, умнее, справедливее. И некогда передать своему ребенку то главное, что постигнуто тобою в жизни. И уж совсем не хватает времени сказать о самом важном людям, живущим рядом...

«Что-то не так»... — думает человек, стоя с кем-то в кабине лифта. Этот «кто-то» — тоже человек, но незнакомый, чужой. Надо бы как-то отреагировать, но как? Любая реакция — вызов по отношению к нему, вторжение в его личный мир, насилие — он, конечно, тоже будет вынужден реагировать. Или же вовсе не обращать внимания на рядом стоящего, игнорировать его? Но это тоже будет реакцией: «Я даю тебе понять, что для меня ты не существуешь». Почему эти кабины лифтов так бесчеловечно тесны?! Совсем другое дело автобус, зал ресторана, универсам, стадион!

Итак, одиночества предостаточно, и одиночество — это плохо. Но есть и другая сторона медали, менее ясная, только угадываемая: одиночество — творение наших собственных рук! Кто, если не мы сами, возводим стены между людьми нескончаемыми разговорами о погоде и спорте, о ценах и вещах? А также об одиночестве, отчужденности, равнодушии. Мы замечаем, что наш собеседник сегодня в подавленном настроении, мы ощущаем вот уже несколько дней не покидающую нас тревогу, но... продолжаем говорить о международном положении, техническом прогрессе, вчерашней рыбалке. Мы всё видим, всё понимаем и — продолжаем в том же духе. Пока не станет поздно...

Мы сами виноваты в своем одиночестве. Наверно, лучше всего это знают те, чья работа — помогать одиноким людям избавляться от одиночества. Чем глубже специалист вникает в причины одиночества своего пациента, тем яснее становится и ему, и пациенту, что эти причины кроются в самом человеке. Обреченный на одиночество делает все для того, чтобы усугубить свое состояние! Едва он начнет осознавать те сотни коварных способов, с помощью которых он «строит» свое одиночество, как тут же появляются десятки неосознаваемых им путей прервать глубоко человечное общение со своим «врачевателем» и вернуться в «неизлечимое одиночество». Парадокс? Увы, это закон психотерапии.

Итак, одиночество есть зло. Для всего человечества. Для каждого человека. И не только в наш век технического прогресса, век информационного взрыва. Но люди сами в этом виноваты. Нелогично? Вроде бы да.

Однако должно же быть какое-то объяснение этому. Если мы поступаем так, а не иначе, то у нас есть на это основания. Если человек избегает других людей, значит, у него есть на то причины. Почему мы уходим от разговора о том, что важно для нас всех — от разговора о нашем одиночестве? Быть может потому, что это плохо? Может, это наш недостаток, наш порок? Если ты одинок, значит, чем-то отталкиваешь от себя других людей? Что же остается человеку, имеющему порок, как не скрывать его от остальных или самому скрываться?

Что мешает нам взглянуть друг другу в глаза и сказать: «Человече, ты, похоже, чертовски одинок?!» Может, боязнь: вдруг ему вздумается излить душу, пожаловаться на одиночество, пустоту, в которой он живет — что тогда? Ведь заполнить эту пустоту не в наших силах. Если он по-настоящему одинок, тогда лучше всего не замечать его одиночества... А если все-таки раскрыться в своем одиночестве перед другими? Но вдруг эти другие не в силах нам помочь, и мы взвалим на их плечи тяжкую ношу? Не станут ли они в таком случае избегать нас? Ведь оборвется, быть может, и последняя ниточка нашего общения.

Страшась одиночества, мы стремимся к общению. Но так осто-рож-но, так поверхностно, что остаемся чужими друг другу. И потому — одинокими.

Парадокс? Да. Парадокс жизни и одиночества...

Мы не прочь поговорить об одиночестве вообще. Но мы всячески избегаем разговоров о собственном одиночестве. Ведь мы все боимся одиночества. Все: и отрицающие его, и бравирующие им, и не думающие о нем. Его одинаково страшатся и забытая всеми старушка, и всеми почитаемая знаменитость. Вкус одиночества мы узнаем еще в младенчестве. Мы приучаемся не думать о нем, не вспоминать, не чувствовать, не замечать его прежде, чем постигнем искусство речи и мышления. Но все-таки: что такое одиночество? Попытаемся разобраться...

Прежде всего, давайте припомним среди всех своих знакомых по-настоящему одинокого человека. Этакого отшельника, чудака, неудачника. Представим себе его — где он сейчас, чем занят? Сейчас, когда мы читаем эти строки? Давайте представим себя на его месте: себя, как бы живущего его жизнью.

Или подумаем о старушке с какого-нибудь отдаленного хутора. Раз в месяц или еще реже приезжают к ней из города дети, иногда заглянет соседка. Представим себе ее утро, мир, который видит она, проснувшись. Долгие дни, беспрерывные дожди, все дольше путь на огород, в хлев... Осенние и зимние вечера, а особенно — ночи, когда никак не удается заснуть...
Представим себе ребенка лет трех-четырех, потерявшего мать в огромной толпе — на улице, в универмаге, на вокзале. Вокруг множество людей, все куда-то спешат, не замечают тебя. Куда идти? Что делать? А вдруг тебя больше никогда не найдут? И ты навсегда останешься никому не нужным...

Кто-то (не вы ли?) сидит у окна, тьма наступает со всех сторон. А за окном пустой переулок, ночь. И каждый силуэт, мелькнувший в конце переулка, — это не он, не она. Тьма все сгущается, время идет все медленнее, но его, но ее все нет, нет, нет... Ощутили, что это такое? Ничего нового, не правда ли?

А теперь постараемся ответить сами себе: одиноки ли мы? Если да, то насколько? Более одиноки, чем наши жена, муж, товарищ, мать, отец? Часто ли, находясь среди людей, мы бываем (не «чувствуем себя», а именно «бываем»!) одиноки? Когда это случилось в последний раз? В детстве или в отрочестве? Во время семейных неурядиц или после потери близкого человека?
Вы, как обычно, завтра утром встанете, начнете свой день. Не подстерегает ли вас в завтрашнем дне Одиночество? Не мелькнула ли его тень в чьих-то глазах сегодня?

Да, одиночество существует в нашей жизни. Есть одинокие люди. Охарактеризовать, выразить, передать одиночество так же невозможно, как понять его, изучить. Это надо испытать на себе. Пережить.

Одиночество — проблема, и ее надо решать. Но не стоит спешить с «решениями». Не стоит спешить с телефонами доверия, клубами для пожилых, курсом «Как научиться общению». Не стоит спешить «вылечивать» одиночество, не познав его.
Ведь существуют не только «одинокие люди», существует и Одиночество. Так же, как существует Старость. Можно ли музыкой, клубами «вылечить» от одиночества старого человека? Ведь он в самом деле одинок. Его оставили все, кого он любил, он лишен всего, что было ему дорого. Он остался один — поэтому не может не быть одиноким. Он может забыться — но не будет ли это предательством по отношению к своей жизни, отречением от самого себя — жить только сегодняшним днем, забыв все, что было дорого и чего уже нет и никогда не будет?

Одиночество существует, как существует и смерть. Что посоветовать человеку, ожидающему тяжелой операции, неизлечимо больному? Ведь мы не знаем, что такое смерть. Придет час — узнаем. Но не сможем поделиться этим с другими. Умирающий, подойдя к черте, которую переступить суждено ему одному, одинок. Даже если вокруг близкие и любящие люди.

Человек пришел с кладбища в опустевший дом. Поможет ли ему телефон доверия? Из года в год мы повторяем неизменное: «Примите мои...» соседу, сослуживцу, знакомому, и не пытаемся утешить, знаем — это ему не нужно. А может, следует помочь ему тем, в чем он теперь более всего нуждается — попытаться стать для него близким человеком? Нет, мы не можем — время, дела, заботы, товарищи, семья... Куда там!

Но как справиться с одиночеством? И тут могут помочь люди искусства. Они бесстрашно раскрывают нам свой внутренний мир. Свое одиночество. Чтобы показать нам его безграничность. Сокрытые в нем тона. А мы, читая книги, слушая музыку, видя картины, познаем и свое одиночество. И видим, что не такое уж оно мрачное. Даже, пожалуй, смиряемся с ним...
Не всем суждено стать художниками. Не все могут быть психологами. Но то, что может

хороший психолог, может каждый.

...В одной из психотерапевтических групп был мужчина средних лет, руководитель коллектива, женатый. На участие в группе смотрел скептически, но занятия посещал. Был пунктуален, активно высказывался. Шло время, а он на всех занятиях оставался таким же уверенным в себе, ко всем относился чуть свысока, чуть иронически, как человек, познавший жизнь. Но однажды не сдержался. Как-то раз одинокая молодая женщина рассказывала о своей жизни, о сложных взаимоотношениях с сотрудниками и родителями, о неумении ладить с собой. Не сдерживая раздражения, мужчина обвинил говорившую в избалованности, эгоизме, ле-но-сти и прочем. Когда он окончил, произошла вторая неожиданность — самая тихая участница группы, способная вымолвить за целое занятие одно-два слова, со слезами на глазах обратилась к нему. Дрожащим голосом, запинаясь, она говорила, что это он самый большой эгоист и себялюб, совершенно никого не понимающий и не желающий понять. Она говорила о своей ненависти к людям, презирающим чувства других, к нему, унижающему самые искренние чувства собеседника, к нему, способному лишь смеяться над чужой бедой. Таким, как он, не место в группе и вообще среди людей... После ее слов воцарилось тяжелое, буквально физически невыносимое молчание, которое, казалось, будет длиться вечность. И тогда вновь заговорил он, но совсем другим голосом — голосом подавленного, надломленного человека. Он говорил о том, что понял сейчас, в этой тишине. О том, что он и в самом деле не способен любить и сочувствовать. О том, какой одинокой должна ощущать себя его жена. О том, что совсем не знает, о чем говорить с сыном-подростком. О том, что на работе все ценят его как способного организатора, опытного работника и остроумного собеседника. Но никто за долгие годы ни разу не спросил его: «Как поживаешь, дружище?» О том, что всем нужен только его опыт, его имя, его деньги, но сам он как человек никому не нужен. И какой он на самом деле пустой, бесчувственный, почти мертвый... Когда он замолчал, никто не нарушил тишины. Но это была совсем другая тишина. Теперь все поняли, каким одиноким он был все это время среди них. Так и сидели в тишине, без слов понимая друг друга...

Мы не утверждаем, что невозможно помочь одинокому человеку. Помочь может каждый. Нужны не слова, не хорошее настроение. Не надо инъекций оптимизма. Требуется совсем немногое — быть вместе с ним. Но попробуйте это сделать! Попытайтесь, если сами еще не познали одиночества! Своего одиночества.

Одиночество приходит неожиданно. Когда ты остался на земле один, похоронив всех дорогих тебе людей. Иногда достаточно какой-нибудь мелочи, глупой, бессмысленной ссоры с близким человеком или выскользнувшей из рук чашки. Закоптелое стекло обыденности разбивается, и раскрывается бесконечное пространство одиночества. Жизнь внезапно предстает перед тобой в истинной перспективе — перспективе безграничного времени. Тебя окру-жа-ет необъятный мир: ты, твои близкие, все люди на земле кажутся всего лишь звездными точками в черноте ночи и холоде смерти. В сущности все, что было тобой, твоим, — миллиарды мгновений и красок, твои лучшие минуты, твои глубочайшие потрясения, собранные по крупицам за долгие годы опыт и мудрость больше не существуют. Звезда погасла, и в темноте не осталось и следа...

И пожаловаться некому, никто ничего не изменит. Никуда не скрыться. Никогда. Как все безнадежно и несправедливо! Ты — словно брошенный на вокзале ребенок, который знает, что мать больше не вернется... И тогда начинаешь свыкаться со своей болью. Со страданием, которое пронзает душу и тело и не оставляет тебя до последнего вздоха. Теперь ты знаешь, что значит жить, что значит быть человеком. Теперь ты уже способен понять другого человека — ты познал страдание. «Я впервые увидел глубину своего одиночества во время семейного кризиса, когда ни человеческий голос, ни голос разума не могли умалить жгучей боли моего сердца. (...) Неожиданное постижение моего собственного одиночества и его глубины было открытием, изменившим всю мою жизнь. Я не мог видеть заходящее солнце, не чувствуя себя одиноким. Я не мог больше равнодушно пройти мимо несчастного человека, не мог более видеть вокруг себя боль и горе, страдание и нищету и оставаться спокойным». Это слова человека, познавшего одиночество. Мы одиноки. Ибо мы люди. Каждый из нас — это целый мир. И мир этот не передать другому — ведь никому не дано жить сразу в двух мирах. Можно предельно выразить себя, написав десяток настоящих книг — но в них отразится лишь малая частица твоего мира. А для того, чтобы эти книги создать, необходимо одиночество. Мы люди. Каждый неповторим. И поэтому ценен. Наша судьба — назначение или призвание — стать самим собой. Раскрыть, создать своей жизнью то, чего не было до тебя. То, чего никогда не появилось бы без тебя. Так развивается человечество, это наше назначение, в этом смысл нашей жизни — внести и свой вклад. Но идти своей дорогой — значит идти одному. В каком-то смысле мы «обречены». «Обречены» быть свободными, сознательными, ответственными. Твоя жизнь — это задача, порученная тебе одному. Никто не решит ее за тебя. Никто не подскажет, как тебе прожить — и минуту, и всю жизнь. Последнее слово всегда остается за тобой. Познав свое одиночество, человек понимает: это большой подарок — проснуться однажды, чтобы увидеть мир сквозь новые широко раскрытые окна своей души, увидеть свет там, где была тьма, обнаружить красоту в осколках разбитого камня, увидеть цвета там, где все было выцветшим и серым, услышать человеческий голос и впитать в себя улыбку как неоценимое сокровище, смотреть жизни прямо в глаза и признавать ее быстротечность, стремиться сделать каждое мгновение ценным... Одиночество — такая же человеческая проблема, как жизнь и смерть. Проблема всех нас, ныне живущих и живших когда-то. И тех, кто будет жить после нас. Одиночество невозможно «исправить», устра-нить или уменьшить, его можно только пережить. Принять как неотъемлемую часть своей жизни. Как мы принимаем ночь, дождь, ветер...