DOI: 10.17117/na.2015.12.03.297

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.03.297.pdf>

Поступила (Received): 31.12.2015

Рогова Е.Е., Суворова Е.В.
Возможности терапии одиночества

Rogova E.E., Suvorova E.V.
The possibilities of loneliness therapy

В статье описаны основные причины одиночества людей (трудность установления новых контактов, проблема сохранения отношений и проблема разрыва отношений), а также возможности его преодоления, такие как тренинг социальных навыков, когнитивно-поведенческую терапию и группы застенчивости и т.д.

Ключевые слова: одиночество, социальный дефицит, терапия, тренинг

The article describes the main reasons of people loneliness (difficulty of new contacts establishment, the problem of relations keeping and the problem of relations rupture), and also the possibilities of its overcoming such as training of social skills, cognitive-behavioral therapy and groups of shyness, etc.

Key words: loneliness, social deficit, therapy, training

Рогова Евгения Евгеньевна

Доктор философских наук, доцент
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 105

Рогова Евгения Евгеньевна

Doctor of Philosophical Sciences, Associate Professor
South federal university
Rostov-on-Don, Sadovaya st., 105

Суворова Екатерина Валерьевна

Студент
Южный федеральный университет
г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 105

Suvorova Ekaterina Valerievna

Student
South federal university
Rostov-on-Don, Sadovaya st., 105

Карен Рук и Летиция Энн Пепло в своей статье «Перспективы помощи одиноким» замечают, что терапевты уделяют особое внимание взаимоотношениям и рассматривают одиночество как побочное явление. Неумение видеть одиночество в качестве центральной, самостоятельной проблемы присуще большинству психотерапевтов.

Для помощи одиноким людям авторы разработали концепцию социального дефицита. Дефицит социальных контактов имеет три проблемы: трудность установления новых контактов, проблема сохранения отношений и проблема разрыва отношений.

Многие испытывают трудности, связанные с поиском и установлением новых отношений. Брейн, анализируя другие культуры, пишет, что свобода выбора часто приводит к одиночеству. Культуры же, в которых брак осуществляется по расчету, более удовлетворены своими социальными связями и намного в меньшей степени ощущают себя одинокими. У тех же, кто имеет свободу выбора партнера, зачастую не хватает времени, денег и других факторов для установления контактов.

Проблемой одиноких является ограниченный круг людей, подходящих, по их мнению, для взаимоотношений. Они обращают внимание только на тех, кто схож с ними по различным факторам: имеют такие же интересы, черты характера и ценности. В этом случае терапией для них может стать смена социальной среды. Но и здесь могут выявиться проблемы. У некоторых присутствует нехватка социальных навыков, тревога, застенчивость. У других – завышенные требования к партнеру и искаженное мнение о себе.

Вторая сложность – сохранение отношений, приносящих удовлетворение. Это может быть разлука, ограниченность окружения и неудовлетворенность качеством отношений. Разлука (работа или учеба в другом городе, командировка и т.д.) способствует уменьшению частоты встреч, возникновению опасений, страхов. Ограниченность окружения становится причиной одиночества тогда, когда, имея определенные взаимоотношения, человеку не хватает других важных связей. Установлено, что наиболее удовлетворен человек бывает тогда, когда имеет многообразные социальные связи: и дружеские, и любовные, и семейные. Неудовлетворительные существующие отношения характеризуются отсутствием взаимопонимания, минимумом общения, скукой, угрюмостью, раздражительностью. Такие связи сохраняются в силу различных обстоятельств: ради детей, материальной стабильности и других. Однако таких людей не покидает чувство одиночества.

Третья проблема – завершение отношений (развод, смерть партнера). В этой ситуации, помимо одиночества, люди испытывают горе.

По поводу первой проблемы, установлению взаимоотношений, авторы предлагают следующие виды помощи: тренинг социальных навыков, когнитивно-поведенческую терапию и группы застенчивости. Тренинги социальных навыков обучают навыкам вступления в разговор, умение поддерживать общение, умение делать и принимать комплименты, подчеркивать свою привлекательность и т.д. Используются методы разыгрывания ролей, моделирование, видеометоды, самонаблюдение и домашние задания. Когнитивно-бихевиоральные терапии учат исправлять недостатки собственного мышления, помогают оптимизировать существующие отношения, справиться с переживаниями разрыва отношений и установлению новых контактов. Клиентов обучают распознавать автоматизм мышления, приводящий к ложной или искаженной интерпретации действительности. Каждое суждение необходимо проверять эмпирически, чтобы убедиться в его верности или ложности, так как многие наши представления и интерпретации не имеют никакого основания и являются исключительно автоматическими умозаключениями. К таким автоматическим мыслям относятся убеждения, касающиеся поражения в установлении или оптимизации отношений. К автоматизму может относиться и чувство одиночества. Группы застенчивости также необходимы многим одиноким людям, которые так отвыкли от общения и близкого взаимодействия, что боятся вступать в какие-либо контакты. Пилконис и Зимбаро установили, что стеснительным людям необходимо научиться структурировать социальные контакты, вызывающие тревогу своей неоднозначностью. Примером структурирования может являться разработка собственного сценария взаимодействия. В качестве сценария

может выступать добывание как можно более подробной информации о своем собеседнике. Следование сценарию отвлекает от чувства застенчивости и беспокойства.

Сохранению удовлетворительных отношений могут способствовать брачные и парные терапии. В случае завершения отношений помогут семинары для разведенных и для людей, потерявших близких. Семинары для разведенных способствуют смягчению сомнений, неуверенности. Семинары включают лекции и обсуждения. Нахождение людей противоположного пола в одной группе положительно сказывается на их состоянии [2].

Фромм в своей книге «Бегство от свободы» пишет, что у одинокого человека два пути: вперед и назад. Первый путь ведет к позитивной свободе, связи с миром через труд и любовь, проявление своих способностей. В этом случае человек обретает единство с миром и с самим собой, оставаясь при этом самим собой, не теряя своего «Я». Второй путь ведет к отказу от свободы в стремлении преодолеть одиночество. Это бегство от невыносимой реальности, которое является вынужденным и необратимым и никогда не приводит к возвращению единства с миром [1]. При этом человек теряет свое «Я». Такое бегство снижает панику, тревогу и делает жизнь терпимой, но не приводит к удовлетворению и оставляет главную проблему нерешенной.

Список используемых источников:

1. Фромм Эрих *Бегство от свободы*. М.: Аст, 2011.
2. Рук Карен и Летиция Энн Пепло *Перспективы помощи одиноким*. М.: Прогресс, 1989.