

# Філософія самотності

## Про книгу

Нова книжка норвезького філософа Ларса Фр. Г. Свендсена присвячена проблемам самотності. Основуючись на філософському аналізі та великій кількості досліджень, автор розглядає самотність під різними кутами зору: то як настрій, почуття дискомфорту, страх – соціофобію та антропофобію, переживання втрати, дефіцит довіри та прив'язаності, самовільне відчуження, то як почуття соціального голоду, біль недостатнього визнання, любові, близькості, ба навіть як генетичну мітку. Книжка Свендсена – це знахідка для людей, які потерпають від самотності, хочуть позбутися неї та для цього наполегливо шукають вихід. Вона відкриває зухвалу правду про те, хто такі самотні та чому саме так складається їхня доля. Зацікавить науковців і студентів – філософів, соціологів, психологів, а також усіх, хто намагається розібратися в своєму внутрішньому «я». Українською перекладено вперше.



Ларс Фр. Г. Свендсен

# Філософія самотності

Ларс Фр. Г. Свендсен  
Філософія самотності



This translation has been published with the financial support of  
NORLA

Переклад видано за фінансової підтримки NORLA  
(Норвезька література за кордоном)

LARS FR. H. SVENDSEN

# Ensomhetens filosofi

UNIVERSITETSFORLAGET

ЛАРС ФР. Г. СВЕНДСЕН

# Філософія самотності

Переклала з норвезької Софія Волковецька

Львів  
Видавництво Анетти Антоненко

Київ  
Ніка-Центр

2017

УДК 130.2  
С24

Переклад з норвезької Софії Волковецької

Переклад за виданням:  
Lars Fr. H. Svendsen *Ensomhetens filosofi*  
(ISBN 978-82-15-02535-3)

В оформленні обкладинки використано  
роботу Анрі Руссо «Сон циганки», 1897 р.

**Свендсен Л. Фр. Г.**

С24 Філософія самотності / Ларс Фр. Г. Свендсен ; пер. з норвезьк. – Львів : Видавництво Анетти Антоненко ; Київ : Ніка-Центр, 2017. – 208 с.

ISBN 978-617-7192-77-9 (Видавництво Анетти Антоненко)  
ISBN 978-966-521-699-5 (Ніка-Центр)

Нова книжка норвезького філософа Ларса Фр. Г. Свендсена присвячена проблемам самотності. Основуючись на філософському аналізі та великій кількості досліджень, автор розглядає самотність під різними кутами зору: то як настроїв, почуття дискомфорту, страх – соціофобію та антропофобію, переживання втрати, дефіцит довіри та прив'язаності, самовільне відчуження, то як почуття соціального голоду, біль недостатнього визнання, любові, близькості, ба навіть як генетичну мітку. Книжка Свендсена – це знахідка для людей, які потерпають від самотності, хочуть позбутися неї та для цього наполегливо шукають вихід. Вона відкриває зухвалу правду про те, хто такі самотні та чому саме так складається їхня доля.

Зацікавить науковців і студентів – філософів, соціологів, психологів, а також усіх, хто намагається розібратися в своєму внутрішньому «я».

Українською перекладено вперше.

УДК 130.2

ISBN 978-617-7192-77-9 (Видавництво  
Анетти Антоненко)  
ISBN 978-966-521-699-5 (Ніка-Центр)

© Universitetsforlaget 2015  
© Переклад. С. Волковецька, 2017  
© «Видавництво Анетти Антоненко», 2017  
© «Ніка-Центр», 2017

# Зміст

<b>Вступне слово (Світлана Васьківська).....</b>	<b>7</b>
<b>Вступ.....</b>	<b>15</b>
Загальнолюдське явище.....	16
Філософія самотності.....	25
<b>1 Суть самотності.....</b>	<b>28</b>
«Самотній» та «одинокий» .....	29
Самотність і сенс життя .....	36
Форми самотності.....	41
Самотність і здоров'я.....	45
<b>2 Самотність як почуття.....</b>	<b>50</b>
Що таке почуття? .....	51
Тлумачення почуттів.....	54
Функція почуттів.....	57
Самотність як погляд на світ .....	59
Формування почуттєвого життя .....	63
<b>3 Самотні – хто вони? .....</b>	<b>66</b>
Підрахунок самотності.....	67
Норвезька самотність.....	69
Самотність, етапи життя і соціальні групи .....	73
Самотність і стать .....	75
Самотність і особистість.....	78
<b>4 Самотність і довіра.....</b>	<b>86</b>
Культури довіри .....	88
Тоталітарна самотність.....	91
Довіра у міжлюдській взаємодії.....	94
<b>5 Самотність, дружба і любов .....</b>	<b>98</b>
Про дружбу.....	100
Про любов .....	108
Цинізм і скептицизм .....	113
Любов, дружба та ідентичність.....	118



---

<b>6</b>	<b>Індивідуалізм і самотність</b> .....	<b>122</b>
	Хто такий ліберальний індивід? .....	122
	Життя наодинці .....	128
	Чи індивід вражений самотністю? .....	132
	Самотність і соціальні медіа .....	137
<b>7</b>	<b>Добра самотність</b> .....	<b>141</b>
	Самотність і пізнання .....	145
	Руссо і розчарування самотністю.....	153
	Доступність самотності.....	156
	Свобода від погляду інших.....	160
	Здатність до самотності.....	163
<b>8</b>	<b>Самотність і відповідальність</b> .....	<b>168</b>
	Самотність і сором .....	168
	Самотність, почуття належності та сенс життя.....	170
	Політика самотності.....	172
	Відповідальність за власні почуття .....	175
	Це <i>твоя</i> самотність.....	180
	<b>Подяка</b> .....	<b>182</b>
	<b>Література</b> .....	<b>183</b>
	<b>Іменний покажчик</b> .....	<b>205</b>

# Вступне слово

У світі багато незбагненого, але навіть те, що доступно нашому розумінню, людина часто наповнює ілюзіями та міфами. Омана реальністю завжди шкідлива, та найбільше спотворює свідомість психологічна фальш. Вона дошкуляє головному – нашій душевній рівновазі. Адже ілюзорні уявлення про щастя, любов, свободу, самотність тощо ведуть до неминучих розчарувань, є провісниками душевних страждань і тілесних хвороб. Однак, крім психологів, мало кого хвилює те, що наша особистість – це не фатальність, а лише інструмент, за допомогою якого ми проживаємо своє життя, і його можна і потрібно удосконалювати. Цей інструмент може бути більш або менш адекватним дійсності, і тільки ми відповідаємо за те, як він «заточений». Фільтри нашого сприйняття, як різнокольорові скельця, розфарбовують картинку дійсності то в кольори веселки, то у відтінки чорного та сірого, і деякі з нас проживають все життя, перебираючи лише ахроматичний спектр.

Люди, перебуваючи в полоні своїх звичних уявлень, не помічають кардинального впливу властивостей своєї психіки на якість власного життя, не усвідомлюють своєї відповідальності за це («Я такий з дитинства!») та не поспішають працювати зі своєю особистістю як з інструментом, що потребує настройки. Вони ладні

міняти все, крім своїх фільтрів. В епоху квантової фізики лише одиниці з опитуваних на вулиці здогадуються включити в картинку того, чого вони хочуть добитись, особливості самого спостерігача, тобто себе як суб'єкта сприйняття. Ось і виходить: «хтось в калюжі бачить небо, а хтось калюжу», і ті, хто звик «порсатися в багнюці», робитимуть це і далі, не зважаючи на щасливі повороти долі. Це тільки здається, що песиміст, вигравши кругосвітню подорож та опинившись серед вишуканого товариства, буде радіти, як дитина. Він і там знайде, що очорнити. Отже, для того, щоб не псувати експеримент під назвою «Життя» недолугим його сприйняттям і поганим настроєм, варто почати читати книжки, подібні до тих, які пише норвежець Ларс Фр. Г. Свендсен («Філософія нудьги», 2005; «Філософія страху», 2008; «Філософія роботи», 2011; «Філософія зла», 2010; «Філософія свободи», 2013; «Філософія самотності», 2015).

Книжка Ларса Фр. Г. Свендсена, присвячена проблемам самотності, яку ви тримаєте в руках, уражає докладністю та глибиною проробки вибраної теми. Навіть для психолога, спокушеного роздумами щодо самотності своїх клієнтів, цей феномен в процесі читання відкриває безліч нових площин для осмислення. Основуючись на філософському аналізі та великій кількості досліджень, Ларс Фр. Г. Свендсен розглядає самотність то як настрій, почуття дискомфорту, страх – соціофобію та антропофобію, переживання втрати, дефіцит довіри та прив'язаності, самовільне відчуження, то як почуття соціального голоду, біль недостатнього визнання, любові, близькості, ба навіть як генетичну мітку (недостатність окситоцину). А ще він показує, що самотність корелює з рівнем досвідчення сенсу життя та з вищим рівнем поширення соматичних і психічних захворювань. Отже, картина стає не просто драматичною, а загрозливою. Безсилля самотності –

не просто почуття, а **стигма = душевна хвороба**, від якої потрібно вчасно позбутися, аби не сталося щось непоправне.

«У чому ж причина самотності?» – дошукується автор. І доходить несподіваного висновку: «Насправді, самотній не зацікавлений в інших і саме тому залишається самотнім», тобто людина самотня не через те, що одна, а через те, що самотня. Відтак вона приречена на самотність, бо відчужується від усіх, а надто від таких, як сама. Самотній і несамотній живуть ніби у різних світах, їхнє сприйняття світу, одне одного і ситуацій, в яких вони перебувають, істотно відрізняються. Самотні частіше, ніж несамотні, відчують загрозу з боку оточення, і «страх перешкоджає статися саме тому, що може його зменшити, – людському контакту». Отож ніякі зміни в соціальному середовищі самотньої людини не спроможні здолати проблему її самотності. Вирішення залежить від роботи самотнього над самим собою.

Чи може людина пережити самотність? Може. Адже в цей світ вона з'явилась із самоти. Там, в утробі, вона теж була сама й самотність їй не дошкуляла. Тому ті, хто повернув собі базове відчуття вітальності, віднайдуть і «здатність до самотності», зможуть відчутти самодостатність і захищеність самотністю. Самотність стане надійним оберегом і ресурсом, з якого здійснюються всі вибори самостворення та відповідальності.

У світі не буває нічого, що б не мало користі. Так само і з самотністю. Автор препарує її на хорошу та погану. Погана самотність завдає болю, символізує брак чогось важливого. Найважливішим, як ведеться, для людини є її «я», себто вона сама для себе. Самотня людина не може «заповнити себе собою», бо її «я» розщеплене та фрагментарне. Хронічна взаємодія з іншими від самого народження тягне її геть від самої себе, і ностальгія самотністю – це пошук чергової спроби

відволіктися, знову втекти від себе. Однак самотність – це той простір, де можна й «знайти», «зібрати» і відчути себе, місце, де «людина має змогу наблизитися до Бога», Бога в собі, без якого не буває жодного його творіння. Одкровення, як зауважують філософи, приходять лише на самоті. І в цьому найвища чеснота хорошої самотності: **здатність до самотності = зрілості.**

Дедалі більша здатність до самотності означає ріст. Бо ріст і розвиток – це виокремлення, перетворення на самостійну істоту. Не перейшовши через самотність, «вирости» не можна. Примітивна самотність означає зупинку. Щезає відчуття руху, змін, динаміки. Людина з процесу стає точкою, в якій «вариться в своєму соку», бабрається в своїх психологічних нутрощах, обсмоктує свою недолугість і дефіцитарність. Оживити процес допомагає парадоксальність тієї ж самотності, конструктивна форма котрої завжди може стати керівництвом до дії.

Наша інаковість тотальна. Ніхто й ніколи не зможе достеменно відтворити всіх відтінків моїх почуттів, так само як і я не можу відчувати за іншу людину. Кожен із нас дійсно унікальний, і щемке переживання самотності від того, що для мене немає «рими в цілому світі», вряди-годи переслідуватиме всіх. Отже, нікуди не дінеться й самотність як базова екзистенційна даність. Наша унікальна душа не дозволить нам повністю злитися з іншою людиною. Ексклюзивність, як то кажуть, зобов'язує. Вона настійно вимагає здійснити в цьому світі щось своє, неповторне, екстраординарне. З усвідомлення своєї екзистенційної самотності починається «мужність жити» та насолоджуватися життям таким, яким воно є. Поки екзистенційна істина не буде асимільована самим самотнім, у його житті й особистості нічого не зміниться. В цьому просуванні саме «філософія самотності» може забезпечити психологічний

поштовх, аби раз і назавжди покінчити з важкими роздумами над гіркотою своєї самотності.

Отже, самотність – це не зовнішнє, як помилково вважається в пересічній свідомості, а внутрішнє протистояння, прірва між світом і мною, і ніякі соціальні хитрощі компенсувати цього не зможуть. Рух можливий тільки зсередини назовні. Бо правда в тому, що всі ми один організм – Людство. Воно функціонує як система, в якій усі діють злагоджено й упорядковано, в унісон, з повною віддачею колективній задачі. Випасти в самоту з цього поля свідомості – безумство. Тому краще стати мудрецем, який і в самотності відчуває свій величний зв'язок із цілим. «Хіба можу я бути самотнім на самоті, – зауважив якомсь Далай-лама, – якщо я кожної хвилини думаю про світ!» Думати про світ, про іншого з інтересом і захватом – ось чого варто навчатися самотнім.

Книжка Ларса Фр. Г. Свендсена – це знахідка для людей, які потерпають від самотності, хочуть позбутися неї та для цього шукають вихід. Вона відкриває зухвалу правду про те, хто такі самотні та чому саме так складається їхня доля. Самотність = ізольованість накриває людину тоді, коли остання душить свої почуття і бажання, слідує за чужим «потрібно», «правильно», не довіряє собі та блокує власний потенціал. Зректися світу можна, тільки закрившись від нього. Адже навіть те, чим ми відчуваємо самоту, подарував нам світ, інша людина. Вона вклала в нас свій час і своє натхнення, вона готувала для нас їжу, любила й пестила, прибирала двір чи писала книжку, пекла хліб чи збирала комп'ютер. Їх, цих Дарувальників, було дуже багато в історії розвитку бодай найпростішого предмета чи думки. Вони сьогодні безіменні та безликі, але їхньою творчістю і працею обіймає наші плечі плед, вихоплює з темряви ліхтар, захищає від осінньої сльоти дім, радує око квітник чи розкішний олюднений ландшафт.

Вони свідомо чи не свідомо дарували нам своє тепло, свою енергію і тепер незримо стоять навколо нас у всьому, що нас оточує. Артефакти не докоряють, не нагадують, вони нічого не відбирають, а тільки дають, забезпечують, захищають.

Самота пригноблює, самота вбиває, але тільки доти, доки не приходить екзистенційна зрілість – час, коли людина від філософії «взяти та використати» переходить до бажання «дати та підтримати», зі споживача стає Дарувальником. Тобто поспішає зробити все що може для близьких і далеких. Вона стає частиною вселюдського процесу. Вона думає про світ, і самотність щезає як її й не було. Бо її й справді немає, доки ми тут, доки ми співпричетні життю. Є ми, і є життя! Воно є! Поки що є! Де ж тут самотність?!

*Світлана Васьківська,*  
кандидат психологічних наук

Сірі, Ібен та Луні





# Вступ

All is loneliness here for me  
Loneliness here for me...  
Loneliness

Moondog

Майже все, що я думав, ніби знаю про самотність, як виявилось, не відповідає дійсності. Я думав, що самотніх чоловіків більше, ніж жінок, і що самотні люди – одиниці за інших. Я припускав, що значне зростання кількості самотніх людей матиме істотний вплив на кількість самотніх. Я думав, що соціальні медіа спричинилися до збільшення самотності, витіснивши звичну соціалізованість. Я гадав, що, незважаючи на те що самотність – суб’єктивне явище, її можна краще зрозуміти, виходячи з соціального оточення індивіда, ніж з його індивідуальних схильностей. Я вважав, що скандинавські країни мали високий рівень самотності, а також, що чисельність самотніх збільшувалася. Крім того, я припускав, що таке збільшення було пов’язане з пізньомодерним індивідуалізмом і що в індивідуалістському суспільстві рівень самотності вищий, ніж у колективному.

Ще ніколи мені не доводилося працювати з темою, де за припущення, з якими я починав роботу, мало не ставало соромно. Такі уявлення доволі поширені. Можна сказати, що це стандартна картина, яку нам презентують мас-медіа, де часто використовується вислів «епідемія самотності»; задавши у Google пошук

«Loneliess + Epidemic», за якусь мить отримуєш майже 400 тисяч результатів. Проте ці уявлення дають нам надто оманливу картину проблеми самотності. Непросто побачити, що існує якась інша «епідемія самотності», відмінна від тієї, що розгортається перед нами, коли шукати частоту згадувань слова «самотність» у мас-медіа, де упродовж кількох років воно лунає дедалі частіше. На самотність звертають дедалі більше уваги, але це не означає, що тієї самотності, на яку звертають увагу, побільшало.

Правильне твердження одне: самотність може бути серйозною проблемою для тих, хто її досвідчує. Самотність має серйозні наслідки для якості життя багатьох людей, а також для їхнього фізичного та психічного здоров'я. До того ж про це непросто говорити, оскільки самотність уважають настільки ганебною. Водночас, перебуваючи на самоті, ми можемо переживати найкращі моменти. Самотність говорить нам щось важливе про нас самих і про наше місце у світі. Ця книжка – результат моєї спроби з'ясувати, чим насправді є самотність, хто зазнає самотності, чому почуття самотності виникає, триває і зникає і яким може бути ставлення індивіда та суспільства до самотності.

## Загальнолюдське явище

Я не мушу розповідати, як переживається почуття самотності. Воно знайоме тобі після одного дня в дитинстві, коли ти залишився сам-один, а всі інші мали чим себе зайняти; після одного вечора, коли ти був зовсім самотній і зрадів би, якщо б хтось опинився поруч; після вечірки, на якій ти знав небагатьох і самотньо стояв собі в оточенні інших, котрі активно були зайняті одне одним; після тієї ночі, коли ти лежав поруч із коханою людиною, добре знаючи, що ваші стосун-

ки насправді закінчилися, і після того, як спорожніла квартира, коли твоя любов вийшла і за нею востаннє зачинилися двері.

За почуття любові потрібно платити ціну, і самотність – частина цієї ціни. Кожен, хто має до когось почуття або закоханий, страждає від самотності, коли близької або коханої людини вже нема поруч, тому що вона фізично або емоційно покинула тебе. Завжди можна намагатися зробити себе невразливим, не прив'язуючись до іншої людини, але ціною такого кроку буде ще більша самотність. У самотності ти значною мірою відірваний від інших і таким чином також відокремлений від самого себе, від своїх важливих рис, які можуть виявлятися і розвиватися у взаємозв'язку з іншими. Стендаль пише, що одинока людина може набути усього – крім характеру<sup>1</sup>. Проте не лише характер неможливо виробити, будучи самотнім. Насамперед неможливо стати людиною, коли ти сам по собі. Саме твої зв'язки з іншими і той досвід, якого ти набув з ними, і роблять тебе людською істотою. К.С. Льюїс пише: «Тільки-но ми повною мірою стаємо свідомими, одразу ж виявляємо самотність. Нам потрібні інші фізично, емоційно, інтелектуально; вони потрібні нам, якщо ми хочемо щось зрозуміти, і навіть для розуміння самих себе»<sup>2</sup>. Однак ми не лише потребуємо інших. Ми також потребуємо, щоб інші потребували нас.

Ти можеш бути самотнім у натовпі або один удома, на природі чи в порожній церкві. Написано безліч пісень про самотність, але жодна з них, здається, не схопила суті самотності так влучно, як пісня *All is loneliness* з властивою їй рефреною роздираючою тугою. Автор пісні – сліпий бездомний нью-йоркський музикант і поет *Moondog* (1916–1999). Він написав її, сидячи біля відчинених дверей на Манхеттені, в одному з найбільш

<sup>1</sup> Stendhal: *Om kjærlighet*.

<sup>2</sup> Lewis: *The Four Loves*, с. 12.

густонаселених міст земної кулі. Як зауважує Георг Зіммель у своєму есе про великі міста і духовне життя, навряд чи можна відчувати себе так самотньо деінде, як не у великому місті<sup>3</sup>. Він підкреслює, що самотність указує не на відсутність товариства, а радше на його недосягнений ідеал<sup>4</sup>. Якби ми не були б соціальними істотами, не існувало б ніякої самотності. Саме через нашу соціальність ми відчуваємося особливо самотньо в соціальному просторі, де нас ніщо не пов'язує з іншими. Токвіль підтримує такі погляди вже у 30-х роках XIX ст. у своїх дослідженнях демократії в Америці<sup>5</sup>. В одному листі він зазначає, що самотність у пустелі докучає значно менше, ніж самотність, яку можна досвідчувати серед людей<sup>6</sup>. Сумна картина мегаполісу добре проілюстрована карикатурою в *The New Yorker* від 2004 року, на якій зображено вуличного торговця, в руках якого плакат з написом: «Зоровий контакт, 1 доллар». Але самотність існує не лише у великих містах. Самотність є скрізь, де живуть люди, і не виглядає на те, що самотності більше у великому місті, ніж у менших містах і на околицях.

Очевидно, усі час від часу є самотніми. Людина, яка *ніколи* не відчувала себе самотньою, імовірно, страждає від недостатньої емоційності або її порушення. Причина полягає в тому, що люди з раннього віку мають потребу в прив'язаності до інших людей, і на практиці неможливо задовольнити цю потребу в кожен момент

---

<sup>3</sup> Simmel: «Storbyene og åndslivet». Див. також Simmel: *Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung*, с. 96f.

<sup>4</sup> Simmel: *Philosophie des Geldes*, с. 397.

<sup>5</sup> Tocqueville: *Democracy in America*, с. 665, 701.

<sup>6</sup> Tocqueville: *Selected Letters on Politics and Society*, с. 326. Про самотність серед дикої природи – див. Tocqueville: «*Journey to Lake Oneida*» та «*A Fortnight in the Wilderness*», с. 665.

життя. Тож потрібно визнати, що в опитуваннях значна кількість респондентів скажуть, що вони «ніколи» не є самотніми. Я розцінюю це як те, що вони практично ніколи не є самотніми, але однаково їм знайоме це почуття, а самотність є постійно присутньою можливістю також і в їхньому житті.

Багато хто стверджує, що сьогодні ми живемо в «епоху самотності»<sup>7</sup>, що йдеться про «епідемію самотності»<sup>8</sup>. Проте у нас немає підстав стверджувати, що сьогодні самотність набула більшого поширення, ніж це було раніше. Існують епідеміологічні дослідження, які дають нам певну основу для оцінювання кількох минулих десятиліть, і ці дослідження демонструють головно, що самотність не стала поширенішою. Якщо розглядати це питання радше з перспективи історії ідей, нам не вдасться виявити, що поняття самотності з'являється у визначений момент часу і різко набуває значного поширення, як це відбувається з поняттям нудьги<sup>9</sup>. Варіанти визначення знаходимо, починаючи від старозавітних писань і аж до сьогодні. Дискусії про самотність помітно поширюються в певні періоди – за доби Просвітництва і Романтизму, подібно до випадку з нудьгою, але самотність не пов'язана з цими періодами, тому що вже раніше міцно укорінилась як почуття, притаманне всім людям. В останні десятиліття відбулося зростання дослідження самотності, а збільшення уваги до питання може дати нам підстави думати, що проблема загострилася, але ми не маємо доказів, аби стверджувати, що це справді так.

---

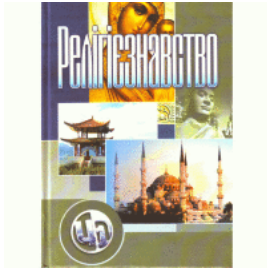
<sup>7</sup> Jf. Marquard: «Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit», с. 113; Moody: «Internet Use and Its Relationship to Loneliness»; Monbiot: «The Age of Loneliness is Killing Us».

<sup>8</sup> Chen & French: «Children's social competence in cultural context».

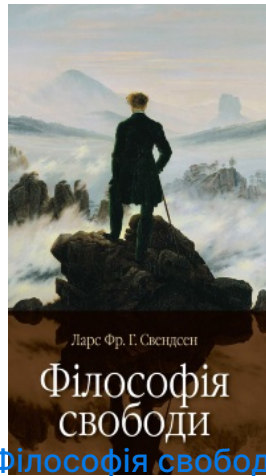
<sup>9</sup> Jf. Svendsen: Kjedsomhetens filosofi, с. 25f.

Кінець безкоштовного  
уривку. Щоби читати  
далі, придбайте, будь  
ласка, повну версію  
книги.

## Рекомендована література



Релігієзнавство.  
Підручник  
затверджений МОН  
України



Філософія свободи

Перейти до категорії  
**Філософія**



**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**