

## ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА У НАРКОЗАВИСИМЫХ

**Камзолова Валерия Александровна**

студент Тихоокеанского государственного медицинского университета, РФ, г. Владивосток

**Аннотация.** Ощущения покинутости, ненужности и одиночества довольно часто встречаются у людей в современном обществе. Даже имея множество друзей, знакомых, пребывая в компании близких людей, человек может ощущать себя абсолютно покинутым и одиноким. Испытывая постоянное давление этих негативных чувств, человек может прибегнуть к уходу от реальности посредством принятия наркотических веществ, что зачастую и происходит в современной действительности.

**Ключевые слова:** одиночество, ненужность, покинутость, эмоциональное состояние, аддикции, наркозависимость, аддиктивное поведение, расстройства.

Феноменология одиночества изучается с древних времен. На протяжении многих лет философы, писатели, приверженцы различных психологических школ пытались понять, что же кроется за этим явлением.

В наше время тема одиночества остается такой же острой и актуальной, так как данное состояние может приводить к различным патологическим реакциям личности, в том числе и к аддиктивному поведению.

Одиночество, как отдельный феномен изучалось довольно часто, поэтому возникает необходимость к более глубокому исследованию одиночества, как фактора, который служит катализатором возникновения психических и поведенческих отклонений личности, в частности такой аддикции, как наркозависимость.

Более подробное рассмотрение чувства одиночества в качестве предиктора может послужить для последующего улучшения методов лечения и профилактики наркозависимости и других форм аддикций и расстройств.

Таким образом, **актуальность** данной проблемы связана с нехваткой исследований одиночества, как одного из факторов появления наркотической зависимости.

**Объект** - одиночество.

**Предмет** - одиночество у наркозависимых.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

- 1) раскрытие феномена одиночества с точки зрения философии и психологии;
- 2) теоретический обзор по проблеме наркозависимых;
- 3) анализ полученных теоретических данных и формулирование выводов.

Философы и психологи различных эпох пытались дать определение одиночеству, понять его специфику, определить, насколько сильно оно влияет на человека с разных сторон –

благоприятно или неблагоприятно сказывается на состоянии психики и личности в целом.

В западной философии феномен одиночества пытались осмыслить такие мыслители античности, как Платон, Аристотель; представители христианской философии средневековья Августин Аврелий, Боэций; философы Ренессанса и Нового времени Р.Декарт, М.Монтень, Б.Паскаль.

Они определили одиночество как категорию вспомогательной, актуализирующей более значимые точки зрения каждой эпохи феномена. В античной философии одиночество определялось как исключительное, необычайное состояние, свойственное мудрейшим или преступникам.

Христианские средневековые мыслители рассматривали одиночество, как одну из возможностей связи с Богом, ведения диалога с ним.

В эпоху Возрождения и Нового времени к одиночеству подходили, как к одному из факторов формирования индивидуализма [8].

В XX в. феномен одиночества стал одним из центральных объектов изучения в рамках таких философских направлений, как экзистенциальная философия: К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, А. Камю, Х. Ортега-и-Гассет, Н. Аббаньяно; феноменология: Э. Гуссерль, М. Мерло-Понти, Д. фон Гильдебрандт; философия диалога: М. Бубер, Г. Марсель, К.-О. Аппель, Ю. Хабермас; постмодернизм: М. Фуко, Р. Барт, Ж. Бодрийяр, Ж.-Ф. Лиотар и др [9]. С точки зрения экзистенциальной философии только в одиночестве человек может обрести свою самость, познать себя, узнать все тайные уголки своего внутреннего мира, обрести гармонию с самим собой; а общественная жизнь только мешает индивиду обрести самого себя. [9]. Философия диалога походит на экзистенциализм: она считает, что одиночество является прямой дорогой к самому себе.

Ужасы одиночества открывают путь к самопознанию [6]. В феноменологическом подходе одиночество упорядочивает субъективные переживания.

Одиночество – это форма самосознания и надличностный процесс [6]. В философии постмодернизма одиночество – утрата человеком смысловых оснований для подлинной встречи с Другим и Собственным Я. Человек нуждается в согласии с самим собой, ему важно понимать, как он мыслит по-настоящему, что он любит на самом деле, а что ненавидит.

Индивиду нужно уметь отделять свои реальные желания и стремления от тех, что навязала ему общественность. [12, с. 484]. В восточной философии проблему одиночества рассматривали такие мыслители, как Лао-цзы, Чжуан-цзы, Конфуций, Сыма Цянь, Шэн-янь, Д.Т.Судзуки, Я.Цунэтомо, Ошо, Дж.Кришнамурти. С точки зрения восточного подхода одиночество определилось, как «неестественное, неприсущее человеку от природы состояние» [9, с. 267], однако оно существовало в социальной реальности и требовало своего осмысления.

В основных восточных религиозно-философских учениях одиночество выступает как средство достижения единения с природой, Богом, Абсолютом, постижения истины посредством самопознания и самосовершенствования. В российской философской науке одиночество рассматривали такие философы, как П.Чаадаев, И.Аксаков, А.Хомяков, А.Герцен, В.Соловьев, Н.Бердяев, Л.Шестов, С.Франк, И.Ильин, М.Мамардашвили.

Русская философия рассматривала одиночество в его взаимосвязи с индивидуализмом и коллективизмом, а также – в философии начала XX в. – в некотором роде явилась предтечей европейского экзистенциализма с его специфической интерпретацией одиночества. Н.А. Бердяев назвал проблему одиночества основной проблемой человеческой личности и философии человеческого существования, одним из первых поставил вопрос о взаимоотношениях «Я» и «другого» и о причинах оторванности от «других».

Одиночество – один из тяжелых разрушающих индивида факторов, замыкающий его в своем внутреннем тесном мире.

Так же одиночество является неотъемлемой частью жизнедеятельности любого человека, одиночество побуждает творить, создавать, мыслить.[4]. Американский трансцендентализм актуализировал конструктивные и деструктивные особенности одиночества, как уединения и изоляции, а философия XIX - начала XX века встраивала его в категорию «отчуждение» и в оппозицию «индивидуальное - коллективное».[8].

Существует множество психологических подходов к феномену одиночества. В первую очередь стоит обратиться к экзистенциальной психологической школе, в основе которой лежит поиск смысла жизни индивида.

Ведь когда, как ни в одиночестве человек может поразмыслить о смысле своего существования, о своем бытии?

Многие экзистенциальные авторы (И. Ялом, В. Франкл, А. Лэнгле, Д.А. Леонтьев, К. Мустакас, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, Э. Фромм и другие) отмечают, что одиночество представляет собой один из фундаментальных вызовов человеческого бытия.

Если человек способен принять одиночество и строить свою жизнь, отношения с людьми, его вполне можно считать зрелой личностью.

С другой стороны, когда человек неспособен принять одиночество, не может оставаться сам с собой наедине, один на один со своими мыслями, и, возможно, даже боится этого, можно сказать, что он бежит от самого себя. [13].

Соответственно, неумение находиться в одиночестве может привести к тому, что человек будет пытаться найти свой особый способ уйти от самого себя и отягощающей его ситуации отчуждения, прибегая к принятию психотропных веществ. Э. Фромм называл потребность в связи с окружающим миром глубинной человеческой потребностью.

Чувство полного одиночества вызывает эмоциональный голод, который в итоге ведет к психическому разрушению. [18].

Эта связанность с другими не идентична физическому контакту.

Индивид может иметь множество друзей, знакомых, постоянно пребывать в компании кого-либо, но внутренне все равно испытывать то самое чувство одиночества.

Человек может быть ментально связан с какими-то воспоминаниями, идеями, ценностями, но физически может быть одинок.

Это дает ему чувство общности.

Вместе с тем, по мысли Э. Фромма, индивид может жить среди людей, но при этом испытывать чувство полной изолированности. Если такая изолированность переходит определенную грань, то возникает умственное расстройство шизофренического толка.

Отсутствие связанности с какими-либо ценностями, символами, устоями можно назвать моральным одиночеством.

Можно утверждать, что моральное одиночество так же непереносимо, как и физическое.

Более того, физическое одиночество становится невыносимым лишь в том случае, если оно влечет за собой и одиночество моральное [18]. Дж. Бьюдженталь и К. Мустакас определяют одиночество как ресурсное, положительное состояние. Экзистенциальное направление описывает одиночество как источник личностного роста, совершенствования человека. [2, с. 336].

Социологическая, интеракционистская, когнитивная модели (К. Боумен, Д. Рисмен, П. Слейтер; Р.С. Вейс; Л.Э. Пепла, М. Мицели, Б. Морош) придают данному феномену в большей степени негативную окраску.

Авторы в большинстве считают основной причиной одиночества человека недостаточность, потерю социальных контактов или неудовлетворенность имеющимися социальными контактами [3].

Одиночество так же изучали некоторые представители психодинамической модели психоаналитической модели, как Г. Салливан, Г. Зильбург, Ф. Фромм-Рейхман. Зильбург различал и уединенность. Уединенность – «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Уединенность может являться блаженством, одиночество же – страданием.

Одиночество - это то ощущение, которое невозможно преодолеть.

Даже рядом с самым близким человеком одиночество разъедает индивида изнутри, вызывая негативное напряжение. Согласно Зильбургу, одиночество становится отражением характерных черт личности: нарциссизма, мании величия и враждебности.

Одиноким человек сохраняет инфантильное чувство собственного всемогущества, он эгоцентричен и пускает пыль в глаза публике с тем, чтобы «изобличить» других. «Одиноким индивид, как правило, проявляет болезненную скрытность или открытую враждебность» [15], направленную как вовнутрь, так и вовне [1]. Салливан усматривал корни одиночества взрослого в его детстве.

Он говорил о стремлении человека к близости. Еще в детстве ребенок стремится к постоянному контакту: сначала с матерью, потом с матерью и отцом, сиблингами, дедушками и бабушками, и вообще всем окружением.

В подростковом возрасте человек обретает потребность в товарище, с которым можно поделиться своими переживаниями, мыслями, секретами, обсудить что-либо волнующее.

При холодных ранних взаимоотношениях с родителями у уже сформировавшегося подростка возникают трудности в установлении дружеских отношений со сверстниками: он попросту не знает, как себя вести с человеком, не понимает, что такое близость и как ее достичь. В результате это сильно сказывается на коммуникации индивида с внешним миром в более зрелом возрасте.

Эта неспособность удовлетворить потребность в приятельских отношениях, интимности может привести к глубокому одиночеству. [15]. Ф. Фромм-Рейхман соглашается с точкой зрения Салливана о том, что одиночество - «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство». [15] Фромм-Рейхман считает одиночество экстремальным состоянием: «Тип одиночества, который я имею в виду, - разрушительный... и он в конечном итоге приводит к развитию психотических состояний».

Одиночество превращает людей... в эмоционально парализованных и беспомощных» [15]. Так же, как и Салливан и Зилбург, Фромм-Рейхман прослеживает происхождение одиночества вплоть до личностного опыта, приобретенного в детстве.

В особенности она подчеркивает вредные последствия «преждевременного отлучения от материнской ласки».

В своем анализе одиночества психоаналитики исходят из их клинической практики и, вероятно, поэтому склонны рассматривать одиночество как патологию. Психодинамически ориентированные теоретики в большей мере склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие.

Можно сказать, что в психодинамической модели одиночество расценивается как явление, негативно влияющее на личность, вызванное детскими переживаниями.

Перлз в своей работе «Гештальт-подход» писал: «Ни один индивид не самодостаточен. Индивид может существовать только в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое целостное поле» [14]. Отсюда следует вывод о том, что индивиду попросту

жизненно важно находиться в обществе других людей для полноценного существования, иначе он может потерять свою целостность, потерять самого себя.

С точки зрения интеракционистского подхода Вейса одиночество – это продукт интерактивного влияния фактора личности и фактора социальности. [15] По его мнению, одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, взаимодействия, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности.

Так же Вейс считает, что социально одинокий человек переживает тоску и чувство социальной маргинальности [1]. Роджерс, опираясь на человеко-центрированный подход к изучению одиночества, описывает этот феномен как проявление слабой приспособляемости личности. То есть, в отличие от социально-психологического подхода, возлагающего ответственность за одиночество индивидов на общество, роджерсианский подход основан на том, что причиной одиночества является сам человек. «Одиночество наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются - будучи лишенными, своей привычной защиты - уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным «Я» и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром» [15].

Согласно Роджерсу, уверенность в том, что истинное «Я» индивида отвергнуто другими, «держит людей замкнутыми в своем одиночестве» [15]. Индивид придерживается своих социальных ролей, которые противоречат его внутренним желаниям, мыслям, потому что он попросту боится стать изгоем в своем обществе, и поэтому начинает ощущать чувство «опустошенности».

Человек напрямую попадает под общественное влияние, которое диктует ему определенные рамки поведения, таким образом, ограничивая его свободу действия. В связи с этим у индивида возникают противоречия между его внутренним настоящим «Я» и его «маской», проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к наступлению «экзистенциального вакуума».

В таком случае, у человека начинает возникать ощущение отчужденности, одиночества, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других. Основываясь на этом, многие исследователи выводят гипотезу о том, что несоответствие между действительным и идеализированным «Я» в конечном счете, и есть одиночество [15].

Подытожив, можно сказать о том, что представления о феномене одиночества у представителей разных направлений во многом схожи, но есть и различия.

Обобщая все рассмотренные мнения, можно вывести понятие одиночества, как явление останавливающее движение индивида, гнетущее, приводящее к деструктивным реакциям, психическим и поведенческим патологиям, но при этом, в определенных ситуациях, высвобождающее, помогающее осознать себя, как целостную единую часть окружающего мира.

Человек может и страдать от одиночества, и наоборот – находить в своем одиночестве личностные смыслы, приходить к целостному самосознанию. Виновниками одиночества могут выступать и общество, и сам индивид.

Наркомания - одно из самых ярких и разрушительных проявлений зависимости, захватывающее и физиологический и психологический уровень функционирования личности.

Она проявляется в невозможности самостоятельно отказаться от приема каких-либо наркотических веществ, сократить их потребление, контролировать количество их принятия. У наркотической личности нарушаются отношения и с внутренним и с внешним миром.

Человек лишается всех своих ценностей, теряет адекватный смысл жизни – весь его смысл крутится вокруг потребления определенного вещества [17]. Употребляя наркотические вещества, человек пытается «убежать» от самого себя, от своих внутренних проблем, и от

внешней ситуации неудовлетворенности. Индивид находится в невыносимом для себя состоянии и не видит других способов, кроме как принять наркотик, приносящий быстрое облегчение.

Наркоман бежит от переживания одиночества, чувства собственной никчемности, которые вызывают сильную душевную боль.

В этом бегстве проявляется неспособность к установлению теплых, длительных отношений с окружающим миром и людьми, которые давали бы ощущение близости и собственной значимости, наполняя существование смыслом. Человек попадает в наркотическую ловушку, пытаясь избавиться от страха одиночества и покинутости.

Употребление наркотиков является защитной активностью перед лицом трудностей, открывающихся перед личностью [7]. Предрасположенность к продолжительной наркомании возникает после пробного употребления наркотических веществ на фоне сильных эмоциональных переживаний, как способ преодоления внешних и внутренних обстоятельств, которые препятствуют удовлетворению индивидом своих важных потребностей. Практически все авторы, описывающие личностные особенности наркоманов отмечают их инфантилизм [7].

Наркоманам присуща незрелость эмоционально-волевой сферы, инфантильность, детскость, что проявляется в их несамостоятельности и трудности в принятии каких-либо решений, так же им свойственно чувство незащищенности, пониженная критичность к себе, но завышенные требования для других: они считают, что им все что-то должны, обязаны, что о них должны заботиться. Ярко выраженная потребность в заботе о себе плавно перетекает в сильный страх разлуки, отсюда следует логический вывод о страхе человека остаться в одиночестве. [10].

Зависимое поведение может быть напрямую связано с нехваткой любви, заботы, тепла, внимания со стороны ближайшего окружения в детстве индивида. В связи с этим у зависимых личностей ведущими чувствами становятся страх и вина. [11]. У лиц с наркотической зависимостью часто обнаруживаются признаки психической травмы раннего возраста: холодность в отношениях с родителями или же негативное отношение матери, отторжение со стороны близких, а так же вербальное, сексуальное и физическое насилие, недостаток внимания и пренебрежение потребностями ребенка. Это может говорить о том, что психотравмирующий детский опыт, возможно, является «платформой» для последующей травматизации личности и влияет на её взаимоотношения с окружающими.[5]. С точки зрения психодинамического подхода, самым важным аспектом наркомании является сильная внутренняя мотивация, направленная в сторону принятия психотропных веществ.

Эта мотивация не признает каких-либо ограничений, не считается с вредными последствиями наркотиков. Наркомания отличается при этом от нормальных влечений своей навязчивой непреодолимостью. Наркоман в первую очередь стремится устранить это невыносимое напряжение, уйти от того, что его сильно беспокоит, причиняет душевную боль путем принятия наркотических веществ. Наркотики для такого человека своего рода панацея, помогающая отодвинуть, забыть на момент все проблемы и тяжелые переживания. Наркоман действует так, «как если бы любое напряжение несло с собой опасность травмы. Его поведение ориентировано не столько на позитивную цель, достижение чего-либо, сколько на негативную цель снятия напряжения.

Его цель - не получение удовольствия, а прекращение боли. Он воспринимает любое напряжение как угрозу своему существованию.

Почти все авторы-психоаналитики пришли к согласию относительно того, что наркомания имеет психическую функцию, что наркотик приносит облегчение больному. Наркоман пытается преодолеть чувство одиночества, тревоги, сильной неудовлетворенности путем принятия наркотических веществ.

Он использует те же защитные средства, как и обычный человек, который преодолевает какой-либо недуг с помощью выбранных самим, без предписания врача, средств, не думая о негативных последствиях. Поэтому можно сказать, что наркомания является одной из форм

«самолечения». Посредством наркотических веществ человек пытается обрести себя, установить контакт с теми основными слоями своей личности, которые придают ему чувство осмысленного существования[16]. Как человек приходит к своей целостности, как проходит процесс его самотворения так же изучается экзистенциалистами.

Согласно экзистенциальной психологии человек сам в праве определять свой образ и стиль жизни: он никому ничем не обязан, он свободен в своих мыслях, желаниях, действиях. Так же и наркомания является индивидуальным выбором каждого, равным счетом, как индивидуальные предпочтения в еде, сексе и так далее.

Согласно С. Кьеркегору, существование человека может быть подлинным и неподлинным, и эта «подлинность» в данном контексте напрямую зависит от самостоятельного выбора человека: употреблять наркотики или же отказаться от них. [16]. Неподлинное существование это то, что противостоит человеку, та среда, в которой он свою сущностную определенность забывает. В современном обществе действия индивида контролируются определенными нормами и установками, человек оказывается под чуждыми и неподлинными формами собственного существования, то есть личность попадает под влияние внешней среды, неосознанно отказываясь от своей индивидуальности. Человек стремится стать таким же, как все, копирует общепринятые паттерны поведения, начинает мыслить и рассуждать стереотипно, пытается усреднить свое поведение в соответствии с чужим, неподходящим ему лично, поведению. Личность не может целиком реализовать свой потенциал, удовлетворить свои потребности. Это приводит к широкому распространению алкоголизма и наркомании.

Особенно часто такое явление встречается в подростковом возрасте, когда человек пытается самоутвердиться и доказать всем, что он ничуть не хуже других, в результате приобретая какие-либо формы аддиктивного поведения. У человека появляется страх/стыд за выбор собственных ценностей, за принятие собственных решений, поэтому он пытается рационально истолковать свои действия объективными обстоятельствами, скрыться за конкретной социальной ролью.

Это и есть неподлинное существование, выбираемое человеком в условиях «свободы» [16]. Настоящее существование, это то, что может помочь выйти за пределы стереотипного общества, выйти за его границы, разрушить стену повседневности, стать тем, кем человек является по своей сути, приобрести свободу в своих действиях и мыслях, без страха стать отвергнутым.

Чтобы обрести связь с собой и с миром одновременно человек должен суметь сосредоточиться в самом себе, осознать свои подлинные переживания. Обретая себя как экзистенцию, человек впервые обретает и свою свободу, которая заключается в формировании себя каждым своим действием и поступком. При подлинном существовании человек делает свободный нравственный выбор.

Выбор, который каждый человек вынужден делать постоянно, определяется личной ответственностью. Свобода означает ответственность, которая лежит на самом человеке за его существование, за то, кем он станет, каким содержанием наполнит свое существование. свобода - это, прежде всего, ответственность.

Человек понимает эту ответственность и ведет себя в соответствии с этим пониманием.

В результате он не пример решения разрушить высшую ценность – жизнь.

Человек, находящийся в подлинном существовании, не станет употреблять наркотики [16]. Подытожив, можно сказать, что индивид, принимающий наркотики – личность, находящаяся в тяжелой кризисной ситуации, которая не может удовлетворить свои ведущие потребности привычным для обычного человека путем.

Поэтому, в попытках избавиться от отягощающей жизненной ситуации наркоман прибегает к методу «самолечения», употребляя наркотические вещества.

Он уходит от реальности в более благоприятное для него состояние. По факту, проблемы,

отягощающие жизнь индивида остаются нерешенными, но иллюзия этого искусственно удовлетворяет потребности наркомана на короткий срок, создается мираж счастья, который по истечению эффекта вещества разбивается об гнетущие реалии.

Выводы. В рамках данной работы нами была рассмотрена проблема изучения одиночества у наркозависимых.

Обобщив все мнения, можно сказать о том, что одиночество, с негативной точки зрения, является катализатором для появления депрессивных расстройств, попыток человека уйти от этого чувства в алкоголизм и наркоманию.

Чувства собственной ненужности, отчужденности, которые могли появиться еще в раннем детстве, остаются с личностью, в худшем случае, на всю жизнь. В результате человек в попытках уйти от чувства одиночества, от неудовлетворенных ведущих потребностей в любви, заботе, человеческом тепле, в попытках уйти от самого себя и от реальности, которая причиняет ему боль, может начать принимать наркотические вещества, искусственно удовлетворяя свои потребности иллюзией счастья.

Теоретическое исследование показало недостаточность информации в области изучения одиночества в связи с наркоманией, поэтому исследования по данной теме необходимо продолжать с целью расширения знаний и выявления более углубленных взаимосвязей этих двух проблем.

#### **Список литературы:**

1. Алексеев С.С., гештальт одиночества, «Феномен одиночества: его роль в развитии и терапии невроза»
2. Бьюдженталь Д. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. – М., 1998. – 336 с.
3. Вязникова Л.Ф., «Феномен одиночества как объект научных исследований»
4. Евграфова Т.Н., статья «Социально-философский анализ проблемы одиночества в современном мире», 2013
5. Кадыров Р.В. , И.С. Ильина, И.А. Ковалев, «Психическая травма раннего возраста и психологические характеристики личности наркозависимых», 2016
6. Лященко М.Н., статья на тему «Проблема одиночества в экзистенциальной модели бытия», 2017
7. Лисецкий К.С., «Психологические основы профилактики наркотической зависимости личности», 2008
8. Матвеев Д.А., 2008, диссертация на тему «Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект», 2008
9. Мазуренко Е.А., диссертация на тему «Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни», 2008
10. Макарова Юлия, «Зависимое расстройство личности», 2017
11. Малейчук Геннадий, «Ловушки жизни: зависимости и нарциссизм», 2017
12. Ортега-и-Гассет Х. Человек и люди / Х. Ортега-и-Гассет // «Дегуманизация искусства» и другие работы : эссе о литературе и искусстве : сборник. – М. : Радуга, 1991.



13. Осин Е.Н., С.А. Ишанов, статья «Одиночество как экзистенциальный вызов: эмпирическая типология индивидуальных реакций», 2016
14. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии - Пер. с англ. - М.: Изд-во института психотерапии, 2001. - 224 с.
15. Покровский Н.Е. «Лабиринты одиночества»: //Сб. статей. Пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. (с 14 по 40, с 43 по 46, 49, 53, 67, 70)
16. Равочкин Н. Н. Наркомания как социальная проблема: осмысление с позиций психоанализа и экзистенциализма // Молодой ученый. — 2017. — №15. — С. 543-546. —
17. Сидорова Татьяна, «Психологический аспект наркотической зависимости», 2016
18. Эрих Фромм «Бегство от свободы», 1941 18
19. Юдин Е.А., статья «Проблема одиночества в контексте философии», 2011