

<https://doi.org/10.15407/fd2025.02.151>

УДК 130.2:159.944.4:81'37

**Еліна КІБЕНКО,**

аспірантка кафедри філософії та релігієзнавства  
Національного університету «Києво-Могилянська Академія»,

вул. Григорія Сковороди, 2, Київ, 04070

[elina.kibenko@ukma.edu.ua](mailto:elina.kibenko@ukma.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-7096-5807>

## САМОТНІСТЬ VS. ОДИНОКІСТЬ Смисловий аналіз розрізнення

---

*У статті здійснено спробу обґрунтування термінологічного та концептуального розрізнення феноменів самотності та самотності, які часто ототожнюють за смисловим навантаженням у науковій літературі. Натомість у природній мові відмінності між сутнісними ознаками цих двох явищ виражені більш яскраво, що легітимізує їхнє розмежування і в науковому дискурсі. Самотність слід розглядати як плідний стан, результат власного вибору свідомої особистості, тоді як самотність свідчить про брак зрілості людини, котра прагне взаємодії з Іншим та не бажає або не вміє залишатися на самоті. У попередній традиції досліджень зберігалася тенденція до створення типологій самотності, однак було встановлено, що за багатьма типами самотності може приховуватися самотність, що лише заглиблює її без того складну ситуацію з термінологічною визначеністю. Тому запропоновано уніфікувати самотність і розглядати її як необхідний стан особистості, що повсякчас супроводжує її на шляху розвитку та пізнання. Потреба у самотності разом з потребою в Іншому становлять дихотомію, всередині якої — то ближче до одного полюсу, то ближче до іншого — функціонує людина.*

**Ключові слова:** самотність, самотність, самотність, принцип Голділокс, Інший, фізичне та ментальне відсторонення.

---

Цитування: Кібенко, Е. (2025). Самотність vs. Самотність. Смисловий аналіз розрізнення. *Філософська думка*, 2, 151–168. <https://doi.org/10.15407/fd2025.02.151>

© Видавець ВД «Академперіодика» НАН України, 2025. Стаття опублікована за умовами відкритого доступу за ліцензією CC BY-NC-ND (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

## Вступ

Присутня ще за часів міфологічної свідомості, самотність спершу турбувала мислителів античності. З тих пір з різною частотою та інтенсивністю занурення у проблему цей феномен оприявнився у філософських працях. Очевидно, різним епохам відповідають подекуди діаметрально протилежні розуміння феномену самотності. З усім тим, це слугувало індикатором актуальності теми, її поступової еволюції, незгасної уваги до численних питань, пов'язаних із самотністю, які так і не дістали однозначних прозорих відповідей. Згодом явище самотності стало предметом вивчення соціальних наук. Нині спроби визначення природи, механізмів прояву, впливу самотності на людину проводять переважно дослідники у галузях психології та соціології. Утім, досліджувана проблематика поширилася навіть на економічні науки (Burlina, Rodríguez-Pose, 2023). До прикладу, господарства, що складаються з однієї особи, виявляються потужними рушіями економічного розвитку, але самотні люди, які підтримують невелику кількість соціальних контактів, навпаки гальмують ріст економіки. Можна навіть стверджувати про становлення філософії самотності, моносеології<sup>1</sup> (*monoseology*) (Domeracki, 2020) — такою багатого, глибокою та досі неоднозначною є ця проблематика.

## Самотність vs самотність

Попри посилену увагу до найрізноманітніших аспектів самотності, маємо парадоксальну та фундаментальну за своєю сутністю проблему: досі в академічних працях за терміном «самотність» можуть приховуватися зовсім інші явища. Особливо незбагненим є те, що найчастіше під «маскою» самотності виявляється її радикальна протилежність — самотність. Аби не впадати у суперечності, уникнути еківокацій, послуговуючись терміном «самотність», використовуватимемо його тут на позначення феномену, що відповідає терміну “solitude” в англомовній науковій літературі. Дедалі частіше автори, що публікують результати своїх досліджень англійською, розрізняють “solitude” та “loneliness”. Перше позначає позитивний досвід перебування на самоті, а друге, відповідно, — його «опонента»: гнітючий, тривожний стан, який виникає в умовах дефіциту *Іншого*.

Щоб мати змогу відрізнити solitude від loneliness, для останнього послуговуватимемося питомим українським відповідником «самотність». Це дасть змогу уникнути штучного розщеплення терміна «самотність»

---

<sup>1</sup> Пьотр Домерацкі пояснює власний вибір формулювання терміна «моносеологія», звертаючись до давньогрецької мови, де монос (μόνος) — самотність, логос (λόγος) — наука.

та якісно розмежувати два явища (самотність-solitude та одинокість-loneliness), різна природа яких не дає підстав грубо їх ототожнити, нехтуючи найочевиднішими відмінностями, та, понад те, звести їх під єдине родове поняття.

Не зважаючи на все ширше прийняту тенденцію до розрізнення вищезазначених термінів, Великий тлумачний словник сучасної української мови ототожнює «самотність» (Самотність, 2005: с. 1287) та «одинокість» (Одинокість, 2025: с. 828), а також не розділяє позитивні визначення (той, що не зливається з іншими, окремий) та негативні (той, що ізольований від інших), пропонуючи їх як ситуативні прояви одного явища. «Самотність» постає як нейтральний стан, властивий людині без сім'ї, родини чи близьких. Натомість «усамітнення» (Там само, с. 1515) описано як свідоме прагнення уникати людей, щоб залишитися наодинці самому або ж із кимось. Як бачимо, усі визначення стосуються виключно людини, що робить самотність суто людським явищем. Однак зустрічаємо й термін «одинак» (Там само, с. 828), серед значень якого «окрема тварина або птах як об'єкт полювання» та «стара тварина, що веде самотній спосіб життя». В українській мові влучно відображено самотність як суто людський стан, до того ж стан людини зрілої та свідомої себе. Водночас одинокість не пов'язана ні із самосвідомістю, ні із саморефлексією, тому поширюється на живих істот, яким притаманні соціальні зв'язки, як-от встановлення контактів з членами групи, до якої вони належать, або ж з людиною, яка про них піклується. Тому залишаємо за самотністю статус суто людського стану існування.

Проблема термінологічної невизначеності самотності цікавить і українських мовознавців. Олена Александрова з колегами (Александрова та ін., 2020) відібрали слова в українській мові, що мають стосунок до самотності (одинак, ізольованість, самітництво, сам на сам, самота, усамітнення, відчуженість та ін.). Маємо надію, що це означає початок розв'язання описаної проблеми та має поставити крапку у відборі термінів, адекватних смислово наповненню явища.

У Кембриджському словнику (Cambridge Dictionary, 2023) знаходимо визначення "solitude" як стану, що не обтяжує суб'єкта, а навпаки — приносить задоволення, а також як часто свідомого вибору людини. З іншого боку, маємо сталий вираз "solitary confinement", що використовується на позначення одиночного ув'язнення. По-перше, його використовують як вид покарання, що має зробити відбування його ще нестерпнішим, а по-друге, таке покарання призначають ззовні, й навряд чи це може бути особистим волевиявленням в'язня. Так, бачимо, що у деяких випадках українські відповідники більш влучно відображають суть явищ, як у випадку «одиночного ув'язнення», що містить вказівку на одинокість — дефіцитарний стан, переживання якого сповнене негативних емоцій, а три-

вале перебування у ньому спричиняє деструктивні зміни у психіці людини. Визначення “loneliness” є цілковито негативним: пов’язується з нещасливою людиною, стан якої зумовлений відсутністю інших. Тому вважатимемо *самотність* та *одинокість* повними питомими українськими відповідниками до *solitude* та *loneliness*.

Взаємозамінність термінів «самотність», «одинокість», «ізоляція» призводить до підміни понять та подальших труднощів з концептуалізацією цих явищ. Прикладом цього може слугувати пасаж із праці Яна Асмана «Я, душа і тіло в релігійному досвіді» (Assmann, 1998). «У випадку самотності та ізоляції [...] Я перебуває у смертельній загрозі, якщо не знайде партнера всередині себе [...] можемо назвати це внутрішнім діалогом» (Ibid., p. 386). Але, як ми припускаємо, самотність — це результат свідомого вибору особистості, яка вже віднайшла в собі «внутрішнього партнера». Тому слушно буде зауважити, що смертельна загроза настає не тоді, коли *Я* не може віднайти самого себе, а тоді, коли *Я* себе втрачає. Тоді й настає одинокість — глобальна проблема людства впродовж усього його існування, справді небезпечне становище, здатне не лише завдати психологічної шкоди, а й мати згубні фізичні наслідки.

Попри відсутність чіткої концептуалізації феномену самотності, дедалі частіше в англomовній науковій літературі знаходимо тенденцію до розрізнення термінів “solitude” та “loneliness”. І якщо вітчизняні дослідники не так давно звернули увагу на цю проблему, то перші спроби такого розмежування у глобальній літературі робили ще в середині ХХ століття. Наприклад, Ганна Арендт (Arendt, 2003) пропонує розглядати самотність як буття зрілої особистості разом із собою, що дає змогу мислити та породжувати нове знання у діалозі із самим собою. На противагу цьому, одинокість — це *Я* без самого себе, людина, котра не усвідомлює, не розуміє саму себе. Це призводить до неможливості встановлення якісного контакту з іншими, який передбачає взаємодію цілісних особистостей.

Одинокість зазвичай визнають негативним явищем (Naor, Maysel, 2020; Aleksandrova et al., 2020; Hipson et al., 2021), стрімке зростання якого не останньою чергою пов’язують з надмірним темпом життя, зумовленим глобальною урбанізацією. За такого підходу запобіжником одинокості вважають самотність, зокрема як досвід перебування у єднанні з природою в умиротвореному усамітненні. Хоч цей погляд на самотність є досить поверховим, все ж він слушно відображає одну серед можливих ситуацій перебування на самоті та її відновлювальну силу, здатну побороти одинокість.

Англomовні діти починають розрізняти “solitude” та “loneliness” лише у ранньому підлітковому віці (Galanaki, 2004). Не виключено, що це пов’язано з формуванням абстрактного мислення. Дитина більше не сприймає все буквально, вдається до роздумів, а тому стає менш ментально за-

лежною від значущих дорослих. Відтепер для неї перебування на самоті може бути приємним і бажаним, дитина більше не потребує постійної, хоч інколи й незримої (коли *Інший* не перебуває в полі зору, але його наявність зафіксована у полі уваги), супервізії дорослого. Усі ці радикальні зміни зумовлені «кризою самосвідомості»: у процесі проходження крізь цей складний період підліток здобуває почуття індивідуальності (Белякова, 2019: с. 24). Через те, що психологічна напруга, яка супроводжує підлітка на шляху до формування зрілої особистості, потребує розв'язання, зустрічаємо дві крайності у поведінці: потяг до усамітнення або вибудовування численних соціальних контактів.

### Уніфікація самотності

Шерег авторів вдаються до диференціації різних видів самотності, наприклад: Тху-Ву Нгуєн та ін. (Nguyen et al., 2021) розрізняють *приватну* (private) та *публічну* (public) самотності залежно від фізичної присутності/відсутності інших; Нета Вайнштайн з колегами (Weinstein et al., 2022) пропонують поділ на *цілковиту* (total) та *компаньйонську* (companionate) самотності; Кристоф Перен (Perrin, 2020) зауважує, що є *усамітнена* (solitary) та *одинок* (lonely) самотності — позитивно-нейтральна та негативна іпостасі самотності відповідно. Але тоді слушним є таке зауваження: по-перше, звідси фізична відсутність інших та психологічне зосередження на самому собі постають як «справжня» (real) самотність, що якісно вирізняється серед решти виокремлених типів (Weinstein et al., 2022: р. 2); по-друге, звуження умов, які відповідали б окресленим типам самотності, ще більше ускладнює й без того заплутану ситуацію з термінологічним визначенням досліджуваного явища. Варто наголосити, що проведене Н. Вайнштайн дослідження імпліцитно підтверджує необґрунтованість згаданого вище поділу самотності, тому що серед переважної більшості учасників було досягнуто практично одностайного консенсусу щодо необхідності «ментальної сепарації від інших» (Ibid., 2022: р. 5). Тобто для занурення у стан самотності фізична відсутність інших не є обов'язковою умовою. Натомість психологічне відокремлення супроводжує і «приватну», і «публічну» самотність.

Через намагання наділити самотність та одинокість однією природою їх часто вважають одним й тим самим феноменом, який може чинити негативний чи позитивний вплив на суб'єкт переживання залежно від індивідуального сприйняття ситуації, від ставлення до свого перебування на самоті (Perrin, 2020: р. 13). Звідси випливає, що досліджуваний феномен розпадається на усвідомлено обрану та небажану самотність. Таке розщеплення явища самотності, як-от у Дженіфер Лей та ін. (Lay et al., 2016), К. Перена (Perrin, 2020), Лії Наор та Офрі Майселес (Naor,

Mayselless, 2020), Тху-Бу Нгуєна та ін. (Nguyen et al., 2022), є зайвим. Вже за своїм визначенням самотність не може бути не обраною індивідом, а нав'язаною ззовні. Допоки суб'єкт не досягнув свою принципову самотність та не віднайшов рівноваги між соціальним та індивідуальним, йому чужа самотність. У такому випадку його може опанувати лише самотність. Хоча К. Перен (Perrin, 2020) і відмовляється від визнання самотності та самотності двома різними за своєю суттю формами одного явища, але наполягає на тому, що підставою для їх розрізнення є індивідуальне ставлення, особистісна оцінка свого досвіду перебування сам на сам (Ibid., p. 13). Звідси стверджувати щось про те, що переживає індивід — самотність чи самотність, можна лише *post factum*. На наше ж переконання, така оцінка *a posteriori* не є вирішальною у визначенні природи феномену, з яким стикається людина. Навпаки, вже самий лише факт або усвідомленого, або вимушеного обрання залишитися самому вказує на переживання явища або самотності, або самотності відповідно.

Погодитися зі словами Шелдона Коєна (Cohen, 2004) про те, що самотність є проблемою, допоки переживається самотність<sup>2</sup> та ізольовано, можна лише частково. Навпаки, самотність як така не є проблемою. Проблема з'являється тоді, коли суб'єкт не приймає свою самотність, коли перебування із самим собою та/або буття самим собою є обтяжливим. Такий стан називаємо самотністю. Коли дорослий боїться залишатися наодинці із самим собою, він «погано озброєний для аналізу самотності та не бачить її позитивного характеру» (Wrońska, 2023: p. 122). Яскравою ілюстрацією радикальної відмінності самотності від самотності є дослідження Дженіфер Лей та ін. (Lay et al., 2020). Було встановлено, що індивіди, які прагнуть самотності, почуваються менш самотніми, ніж ті, для кого перебування на самоті є нестерпним тягарем (Ibid., p. 488). Тху-Бу Нгуєн з колегами (Nguyen et al., 2022: p. 4) стверджують, що зазвичай ті, хто послідовний у дотриманні своїх переконань та цінностей, схильні до внутрішньо мотивованої діяльності. Ця думка здається досить обґрунтованою. Попри те, дослідники вважають за потрібне вказати, що це може не справджуватися у випадку із самотністю. На підтвердження цього зазначають, що самотність — є станом, що потребує більше ресурсів, насамперед психологічних, проте він все ж таки характерніший для підлітків, а не для старших вікових груп. Цієї суперечності легко уникнути, якщо взяти до уваги два положення. По-перше, оскільки у підлітковому віці ще відбувається становлення особистості, більш поширеною серед підлітків є самотність. По-друге, оскільки самотність може бути, як з'ясовано вище, суто внутрішньо мотивованою, особистістю, що обирає її, як правило, послідовна у своїх переконаннях та вчинках.

---

<sup>2</sup> У автора "lonely".

Найбільш поширеним є поділ самотності на «позитивну» та «негативну». «Позитивна» самотність асоціюється з присвяченням часу *змістовній* діяльності, що приносить насолоду, або не відволікає людину від самої себе (Ost Mor et al., 2020: p. 957; Weinstein et al., 2022: pp. 11–12; Ren, Evans, 2021: p. 1294; Aleksandrova et al., 2020: p. 779). Таке визначення надає прогулянці парковою зоною чи прослуховуванню улюбленої пісні «негативного» забарвлення, адже таку діяльність не завжди можна назвати сповненою глибокого змісту, що ставить її в опозицію до так званої «позитивної» самотності. Натомість «негативна» самотність зазвичай виправдовує свою назву завдяки її хибному ототожненню з самотністю. Дотримуючись зазначеної на початку гіпотези щодо розмежування самотності та самотності, мусимо відмовити «негативній» самотності в існуванні через відсутність смыслового наповнення цього терміна. Не множитимемо сутностей без необхідності — прикладемо означення «негативної» самотності до самотності, що цілковито збігається з першою за значенням.

Особливо чітко можна зафіксувати різницю між самотністю та самотністю на прикладі вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії COVID-19. Величезна кількість людей відчула згубний вплив цих примусових заходів. Очевидно, це, першою чергою, пов'язано з вимушеним характером зміни звичного життєвого устрою. Ще однією причиною болісного переживання суворих карантинних умов була частково відсутність можливості урівноважити баланс соціального/індивідуального, частково брак досвіду та необхідних навичок під час перебування із самим собою. Якщо ж можливості насититися міжособистісною взаємодією немає, можна переключитися з самотності на самотність. Емпіричне дослідження (Samangooui et al., 2023) вказує на суттєву роль проведення часу поза урбанізованим простором — чи то в парку, чи то за містом. Учасники дослідження зазначали потребу у відчутті фізичної причетності до хоча б самотніх представників соціуму. Мається на увазі щонайменше прогулянка біля домівки, коли у полі зору з'являється людина, з якою навіть не обов'язково вступати у комунікацію чи бодай невербальну взаємодію. Ті, хто мав змогу провести час за роботою в саду, відзначали мінімальний рівень обтяження через соціальну ізоляцію (Ibid., p. 5). Це зумовлено як відверненням уваги на корисну діяльність, що нівелює вплив самотності, так і тим, що це заняття було ще однією опцією зайнятості, що могла розвіювати відчуття нудьги. З усім тим, описані приклади боротьби з самотністю не передбачають ні її цілковитого знищення, ні переходу до стану самотності. Саме собою перебування на лоні природи є лише умовою, коли шляхом аналізу власних почуттів та думок, завдяки саморефлексії людина звертається до самої себе, приділяє час собі, ментально єднається із собою. Безсумнівно, події за таким сценарієм можуть

розгортатися й у стінах власного будинку, але поза їхніми межами відчувати свою самотність значно легше. Це зумовлено тим, що звичні міським жителям стимули та очікувані від них програвання соціальних ролей відсутні там, де середовище перебування (квартира) чи соціальне оточення їх не передбачає.

Розмірковуючи логічно, маємо чотири сценарії перебування людини у системі координат, де одна вісь відображає ступінь фізичної самотності, а інша — ментальної. У першому випадку інші фізично та ментально відсутні, а у другому — присутні. У наступному сценарії інші фізично перебувають поряд, але індивід відокремлений від них ментально. Остання ситуація кардинально протилежна попередній: поряд нікого немає, але в індивіда є ментальне оточення. Якщо взяти до уваги те, що в перебігу згаданого вище емпіричного дослідження (Weinstein et al., 2022) було обґрунтовано та встановлено, що самотність обов'язково супроводжується ментальним відокремленням від інших, то самотність спостерігається у першому та третьому сценаріях лише з тою відмінністю, що в останньому випадку *Я* перебуває в компанії *Іншого*.

Насправді виокремлення зазначених сценаріїв не має жодної «діагностичної» сили, коли ми беремо до уваги той факт, що скласти нам компанію може не лише деякий *Інший*, а й ми самі, як-от у ситуації внутрішнього діалогу. Таким чином, перебуваючи самотнім фізично, але ментально разом із самим собою, людина все-таки є самотньою. Ба більше, саме за таких умов самотність виявляється найбільш звичною та, на додачу до цього, найбільш плідною. Тут варто знову звернутися до трактування самотності Г. Арендт. Самотність якраз і відзначається веденням внутрішнього діалогу, тоді як самотність отримує найяскравіший прояв, коли людина перебуває фізично серед інших, але, позбавлена своєї самотності, не здатна увійти з іншими у комунікацію.

## Генеza самотності

Самотність можна дескриптивно зобразити як єдність трьох складових: наміру, *буття-з* та пошуку добробуту (Cleveland, 2020: р. 42). Намір є відповідним пунктом для виникнення самотності, тому що свідчить про автономність вибору особистості та підкреслює бажаність рефлексійного стану, що вможливорюється самотністю. Хоч на позір усамітнена людина здається відокремленою від інших, насправді у самоті вона перебуває найближче до інших. Без інтроспекції та рефлексії неможливо встановлювати відносини з *Іншим*, тому що осмислення, аналіз та оцінка цих стосунків відбуваються «у компанії із самим собою». Окрім цього, *буття-з* репрезентує зв'язок із самим собою, а саме зі своєю психічною реальністю (думками, переживаннями, почуттями, спогадами та ін.).

Останній аспект — пошук добробуту — є головною ціллю усамітнення. До того ж, ця мета може бути як явною, так і прихованою. У разі імпліцитності мети усамітнення людина підсвідомо прагне цього стану, потреба виходить у поле свідомості, а ціль залишається у царині несвідомого. Так чи інакше, самотність виявляється дієвим інструментом холістичної медицини: за будь-яких умов самотність позитивно впливає на добробут особистості.

Іноді самотність постає як об'єктивна ситуація без жодного емоційного забарвлення, що характеризується відсутністю соціальної взаємодії (Lay et al., 2020: p. 483). Водночас деякі дослідники (Hipson et al., 2021; Perrin, 2020) вважають за потрібне виокремлювати термін “aloneness” і саме його використовують на позначення фізичного відокремлення від інших, яке переживається індиферентно.

Віл Гіпсон із колегами (Hipson et al., 2021) провели ґрунтовний аналіз понад 19 млн твітів з метою визначити контекст вживання та семантичне навантаження термінів «самотність» (solitude) та «одинокість» (loneliness) у повсякденному житті. Хоча потреба в розрізненні їх постала не сьогодні, це дослідження є першим емпіричним доказом радикальних відмінностей у вживанні обох термінів у природній мові. Для аналізу було відібрано ключові терміни: *solitude*, *lonely*, *loneliness*, *lonesomeness*, *alone*, *aloneness*. Попри те що *alone* зустрічався значно частіше, ніж *lonely* та *solitude*, перший лише у 57% випадків стосувався релевантної теми перебування на самоті. Було встановлено, що разом із *самотністю* в одному дописі зустрічалися слова *перезарядка*, *спокій*, *медитація*, натомість поряд з *одинокістю* траплялися такі, що позначають негативні стани: *депресія*, *нудьга*, *стурбованість* (Ibid., p. 1602). До того ж слова, що траплялися поряд із *самотністю*, відображали менш збуджені стани (arousal), а ті, що супроводжували дописи з *одинокістю* — стани, що передбачають збудження, рухливість нервової системи). Так, поряд із першим терміном зустрічалися ті, що вказують на усвідомленість і контроль над своїм вибором (dominance), а з другим — такі, що виражають підпорядковане, залежне становища (Ibid., p. 1605). Як бачимо, у повсякденній свідомості самотність все ж таки асоціюється з відновленням ресурсів та умиротворенням, а одинокість пов'язана з небажаними переживаннями. Необхідно наголосити, що у повсякденному мовленні *самотність* вживають на позначення стану, який людина обирає свідомо, а *одинокість* видається ситуацією підпорядкування, у якій людина вимушено залишається наодинці й залюбки б позбавилася цього «необраного» переживання. Робимо висновок, що глибинне емпіричне дослідження непрямо підтверджує висунуту гіпотезу про непотрібність розрізнення усвідомлено обраної та небажаної самотності, тому що остання виявляється оксюморonom, мімікрією під одинокість.

## Баланс самотності та соціальності

Зазвичай у потребі в самотності вбачають загрозову для людини ситуацію, як-от у випадку феномену хікікоморі (ひきこもり). Це явище зародилося в Японії ще у 1970-х роках. Люди різного віку обирають самотницький спосіб життя, мінімізуючи потребу виходити за межі свого помешкання (川北, 2019). Нині число хікікоморі лише у Японії переступило за позначку в 1,5 млн осіб, а ті, кому до душі такий спосіб життя, вже десятки років перебувають в «ув'язненні» у власних кімнатах по всьому світу. З усім тим, такі «екстремальні» прояви самотності все ж менш поширені, ніж більш звичні, з якими будь-яка людина регулярно стикається впродовж життя. По-перше, це самотність, необхідна для пізнавальної діяльності або роботи, що потребує концентрації уваги, як-от для навчання, виконання робочих завдань тощо. Саме самотність є сутнісним аспектом навчання, завдяки якому можливий розвиток того, хто вчиться (Wrońska, 2023: p. 113). По-друге, небажані або надмірні соціальні контакти, що виснажують людину, призводять до прагнення залишитися сам на сам із собою. Поступово в сучасній науковій літературі демонізована попередниками самотність звільняється від приписаних їй негативних властивостей і дедалі частіше стає бажаним, корисним для людини станом. Зокрема, було виявлено, що зріла особистість обирає самотність усвідомлено, керуючись внутрішньою мотивацією. Досить цікавим є дослідження причинно-наслідкових зв'язків між наданням переваги самотності та інтроверсією (Nguyen et al., 2022). Попри очікування, що інтроверти більш схильні до усамітнення, ніж екстраверти, не було встановлено такої закономірності. Це дає підстави стверджувати, що самотність — загальнолюдський, універсальний феномен, властивий усім зрілим, самосвідомим особистостям, незалежно від індивідуальних психологічних особливостей окремого індивіда, таких як екстраверсія/інтроверсія.

Усім добре відоме визначення з боку Аристотеля людини як соціальної істоти. Безсумнівно, завдяки *іншим* уможлиблюється пізнавальна діяльність людини та виокремлюється сама людина як суб'єкт та об'єкт власного пізнання. Але наступним невіддільним складником цього процесу є рефлексія та саморефлексія відповідно. Без соціальності, з одного боку, та самотності — з іншого, неможливо досягти того еквілібріуму, в якому особистість є свідомою себе, своєї діяльності та всього, що її оточує. Так, соціальність задовольняє людську потребу у приналежності, а самотність відображає необхідність залишатися із самим собою, пізнавати себе й тим самим визначати себе серед інших. Саме тому прагнення самотності не можна розглядати як жадане чи небажане, мотивоване зсередини чи нав'язане середовищем, різко негативне, схвальне чи емоцій-

но знебарвлене — воно завжди присутнє в людині як потенція. Допоки соціальна взаємодія та час із самим собою є збалансованими, людина переживає самотність; коли ж баланс порушується людина стає одинокою, відчуваючи увесь спектр негативних почуттів, що несправедливо приписують і самотності, як-от напругу, занедбаність, непотрібність, нудьгу, тривогу. До феномену самотності застосовують принцип Голділокс<sup>3</sup> (Goldilocks principle). Його ідея полягає в тому, що для кожної особистості існує певний оптимум самотності, а його перевищення чи брак чинять негативний ефект на стан суб'єкта переживання (Hipson et al., 2021: p. 1597). Тимон Елмер з колегами (Elmer et al., 2020) вводять термін «інерція самотності» (solitude inertia), на кшталт загальновідомого у соціальних науках концепту соціальної інерції (схильність до усталених соціальних зв'язків і несприйняття змін установлених контактів). Цей термін вживають на позначення тенденції залишатися в усамітненні тривалий час. Тобто індивіди з високим рівнем інерції самотності схильні рідше переключатися між самотністю та соціальною взаємодією або тривалість фази усамітнення у них перевищує час, проведений з іншими. Визнаючи потребу в рівновазі між соціальною взаємодією і часом усамітнення, ми імпліцитно вказуємо на загрозу переходу самотності як назагал позитивного явища у руйнівний стан одинокості (так само як загрозовим є і надлишок соціальної залученості). Кількісне «нарощування» самотності переростає у якісно нове явище. Таке спостереження дає нам підстави стверджувати про принципово різну природу самотності та одинокості. Ці два феномени не варто розглядати як взаємозумовлені, невіддільні явища, для яких перетворення з одного в інше є лише питанням часу, що визначається, до прикладу, психологічними особливостями кожного окремого індивіда. Натомість самотність, за умови дотримання здорового співвідношення з відносинами з *Іншим*, може ніколи не вилитися в одинокість; і навпаки — людина може ніколи не відчути переваги усамітнення через незнання самої себе, що робить перебування на самоті суто негативним досвідом.

Коли сформована, зріла особистість обирає самотність, вона одночасно «насолоджується» власною ментальною свободою та залишається

<sup>3</sup> Своєю появою завдячує англійській казці Роберта Сауті «Золотоволоска та три ведмеді» (Goldilocks and the Three Bears). Оскільки головна героїня серед трьох варіантів обирала «якраз такий, як треба» (наприклад, одна тарілка каші була занадто холодна, інша — занадто гаряча, а третя — якраз така, як годиться), такий принцип вибору в цілій низці дисциплін і дістав відповідну назву. У психології розвитку цей принцип застосовують до вибору дитиною діяльності: перевагу отримують активності, які не будуть ні занадто складними, ні занадто легкими для виконання. Що ж до самотності, то мається на увазі, що здоровий вибір перебування на самоті передбачає оптимальну кількість часу, яка не буде ні меншою, ні більшою від «якраз тієї, що потрібна» кожній особистості індивідуально.

причетною до світу» (Ungureanu, 2022: р. 112). Людина відсторонена від навколишнього світу для того, щоб мати змогу бачити ситуацію під іншим кутом зору, і в той же час залучена у своє оточення для того, щоб мати змогу чинити вплив на себе і світ після «інтимного сходження до себе» (Ibid., р. 124). З переживанням досвіду самотності навколишній світ не змінюється, але ми здатні досягнути речі такими, якими вони є насправді). Такий стан дає змогу «бачити» своє оточення, відкриває можливості для його пізнання (Perrin, 2020: р. 18). Таким чином, самотність є як умовою, так і інструментом пізнання. Першим — тому що передбачає зануреність в себе, встановлення якісного зв'язку із самим собою; другим — тому що звільняє розум від упереджень і являє об'єкти пізнання такими, якими вони є.

Ще одним випадком, який може спонукати на потяг до усамітнення, є пережитий досвід остракізму в широкому сенсі цього слова (ігнорування або виключення із соціальної групи). У такому разі індивід може обрати дві протилежні поведінкові стратегії: антисоціальну або ж активну соціальну діяльність (Ren, Wesselmann, van Beest, 2021). Прикладом усамітнення через нав'язану соціальну ізоляцію може слугувати описаний вище стан хікікоморі. Представники такого способу життя часто вказують як привід до усамітнення булінг з боку соціального оточення, в якому вони мусили перебувати (навчальні заклади), або ситуативне насилля (побиття на вулиці). Хоч би яким негативним був привід стати хікікоморі, це явище ототожнюємо із самотністю, адже індивід обирає його свідомо і не відчуває чи то психологічного, чи то навіть фізичного тиску, перебуваючи поза соціальним життям. Але необхідно наголосити, що небезпечним і найбільш поширеним побічним наслідком остракізму може бути самотність, спричинена незрілістю особистості або ж небажанням людини залишатися сам на сам. Тому справедливо зауважити, що хікікоморі — сформовані особистості, що обирають самотницький спосіб життя для відновлення порушеного, як правило, травматичною подією балансу соціальної взаємодії та часу, присвячуваного самому собі.

Якщо ж спробувати проаналізувати взаємозв'язок остракізму та надання переваги самотності у зворотному напрямку, стикаємося з цікавим спостереженням, яке полягає в тому, що індивіди, які більше потребують усамітнення, ніж підтримання соціальних зв'язків, перебувають у зоні підвищеного ризику бути ігнорованими або ж і зовсім виключеними із соціальної групи (Ren, Evans, 2021). Причини цього можна віднайти у принципах групової взаємодії. Так, індивіди, які не приймають на себе очікувані групою соціальні ролі, можуть бути виключені з неї як такі, що не приносять загальної користі. Тобто маємо дві мотивації соціального відсторонення: або об'єкт соціальної ізоляції розглядається як такий, що не зацікавлений у міжособистісній взаємодії, а тому «непотріб-

ний», або ж «непотрібною» для об'єкта є соціальна група. Сучасною ілюстрацією цього механізму слугує устрій малої соціальної групи (класу в школі). Однокласники виявляють схильних до усамітнення дітей та часто не залучають їх до міжособистісної взаємодії (Ibid., p. 1295). Проте не завжди такий розвиток подій має згубні наслідки для виключеної дитини. Якщо індивід, надаючи перевагу самотності, все ж має достатньо соціальних зв'язків, які підтримують баланс соціального/індивідуального (у позашкільному житті), він так само ігноруватиме своє відсторонення від групи або ж переживатиме його нейтрально.

Учасникам дослідження, присвяченого визначенню самотності у повсякденному житті (Weinstein et al., 2022), на яке ми посилалися раніше, не бракувало взаємодії з іншими, коли вони обирали залишитися сам на сам із собою; вони відзначали потребу в зосередженні на власних потребах та бажаннях; розцінювали можливість зостатися на самоті як перевагу.

Зразком зміщення балансу соціальності/усамітнення в бік цілковитого присвячення себе самотності є перші християнські відлюдники, монахи пустельники. Саме посеред одноманітного ландшафту, у місці, де всі цінності життя серед людей тьмяніють, саме у цій пустоті зустріч з Богом не лише можлива, а необхідна (Siladi, 2023: p. 5). Аскети надають перевагу життю в глибинах пустель не заради самотності. Усамітнення є тільки інструментом для їхньої головної мети — присвячення себе Богу. Далеко від метушні самотність допомагає віднайти внутрішній спокій та забезпечує умови для праведного життя. Так розум залишається ясним, вільним від малозначущих, плінних ідей. Безперечно, не всім до снаги відлюдництво. На відміну від звичної нам самотності у широкому сенсі, повний, хоч і усвідомлений та добровільний вихід із соціуму передбачає зведення міжособистісної взаємодії до нуля, залишаючи нам у якості співбесідника лише нас самих разом з об'єктами нашого внутрішнього світу. У таких досвідах містичних переживань самотність дає змогу людині вийти за межі поверхневих взаємодій з іншими людьми та відчути глибший зв'язок із самим собою. Цей процес трансцендує егоцентризм, адже, врешті-решт, це не лише повернення до свого Я, а й наближення до більшого розуміння своєї єдності зі всесвітнім порядком, із трансцендентним.

У містичних традиціях різних культур самотність відіграє важливу роль як засіб для досягнення духовного просвітлення та самопізнання. У традиціях індуїзму, буддизму, християнства, суфізму, а також у більш сучасних теоріях, таких як у В. Джеймса (James, 1902) та К. Вільбера (Wilber, 2000), самотність постає не як ізоляція, а як шлях до внутрішньої трансформації та духовного зростання. У кожному разі йдеться про те, що самотність дає змогу людині відокремитись від зовнішнього світу, від соціальних обов'язків і ролей, щоб звернутися до своїх внутрішніх переживань. Це необхідно для того, щоб здобути більш глибоке усві-

домлення себе і своєї справжньої природи. Містичні переживання, що виникають під час усамітнення, стають шляхом до злиття з вищою духовною реальністю, чи то з Богом, Брахманом тощо, чи то з універсальним принципом. В індуїзмі та буддизмі самотність допомагає звільнитись від матеріальних бажань і досягти просвітлення. Монахи та йоги через медитацію віднаходять внутрішню гармонію та єдність з універсумом. У християнському містицизмі (Антоній Великий, Іван Хреститель, Майстер Екгарт, Тереза Авільська) самотність створює простір для внутрішнього зростання, очищення та єдності з божественним, де людина може відчутти божественну присутність у своїй душі, пережити трансцендентний досвід і досягти духовної цілісності. Мета містичних переживань, незалежно від традиції, полягає в тому, щоб людина змогла досягти більш глибокого контакту з вищим Я або з Богом. Містичний досвід розглядається як можливість інтегрувати всі аспекти свідомості, включно з несвідомими складниками, і досягти внутрішнього просвітлення. Це не просто емоційний чи інтелектуальний процес, а глибоке переживання єдності із всесвітом. Самотність, таким чином, відіграє вирішальну роль у створенні простору для цієї трансформації, бо допомагає людині знайти внутрішню тишу, необхідну для переживання містичних станів.

Якщо ж досягнуто згаданого вище балансу, «золотої середини» між індивідуальним та соціальним, психіка людини перебуває у стані рівноваги. Тут доречно звернутися до поняття самості, зокрема в аналітичній психології К.Г. Юнга (Jung, 1963; 1964), де самість розглядається як архетип, що символізує цілісність особистості та є основою для процесу індивідуації — інтеграції свідомих і несвідомих компонентів психіки. У цьому контексті самотність та самість взаємопов'язані: самотність може бути простором для внутрішнього діалогу та рефлексії, де особистість інтегрує різні аспекти себе, зокрема через зустріч із власними тінями та архетипами. Саме усамітнення дає змогу людині познайомитися зі ще не усвідомленими частинами себе. Самотність стає необхідним простором для внутрішнього діалогу та інтеграції неусвідомлених аспектів особистості. Не дарма баланс усамітнення та соціальної взаємодії називаємо станом рівноваги. Натомість відхилення від цієї рівноваги, її порушення запускає процес розвитку особистості. До прикладу, В. Сміт (Smythe, 2013), аналізуючи «діалогічність» *Іншого* та самості у К.Г. Юнга, стверджує, що самість є не статичним центром, а діалогічною і динамічною структурою, що постійно взаємодіє з різними аспектами особистості. Цей діалог з Іншим (як відображенням зовнішнього світу чи як внутрішніми архетипами й темними закутками психіки) є основою для розвитку психічної цілісності та індивідуації. Так, з одного боку, внутрішній Інший (на рівні архетипів, тіні, аніми та анімуса) є важливим рушієм самопізнання та взаємодії, саме через самотність людина набуває можли-

вості зустріти свою глибшу сутність. З іншого — неодмінною є взаємодія із зовнішнім світом, а також з іншими людьми як джерелом для розвитку власної особистості. Взаємодія з іншими людьми — це не лише зовнішня необхідність, а й внутрішній процес, у якому ми відкриваємо досі неznані частини себе, бачимо через Іншого власні проєкції. Однак усамітнення необхідне для того, щоб почути голос свого внутрішнього Я, зустріти самого себе в тиші та глибині власної психіки.

## Висновки

Здійснений аналіз такого складного явища, яким є самотність, уможливило певні висновки:

— страх перед самотністю зумовлений не природою самого явища, а ставленням до нього, яке тривалий час формувалося під впливом хибних ототожнень його зі згубною одинокістю, зокрема, через відсутність розуміння фундаментальної ролі усамітнення на шляху до формування особистості або ж поглиблення пізнавальної діяльності;

— задля повернення віри в самотність, відмови від нарікання її джерелом усіх бід необхідно чітко дотримуватися встановленої термінології у філософських пошуках, тобто розрізняти самотність та одинокість. Це не лише сприятиме прозорості гуманітарних теоретичних розвідок, а й раз і назавжди допоможе висвітлити проблему одинокості, не кидаючи тінь на самотність у соціально-психологічному науковому дискурсі;

— корінь самотності лежить у наявності *Іншого*, тому що лише коли зріла, свідомо себе особистість рефлексує щодо себе, вона набуває здатності помічати *Іншого*, встановлювати з ним зв'язок. Баланс між присвяченням себе *Іншому* (якісною соціальною взаємодією) та зануренням в себе (усамітненням) є ключем до стійкої рівноваги, на якій ґрунтується уся творча потенція людини.

Отримано 16.10.2024

Прорецензовано 06.02.2025

Підписано до друку 01.05. 2025

## ДЖЕРЕЛА / REFERENCES

- Bieliakova, S. (2019). Socio-psychological features of personality development of adolescent children. [In Ukrainian]. In: *Current problems of modern psychology: ways of personality formation*. Collection of scientific articles (pp. 23—27). Pereyaslav-Khmelnytsky: Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda. [= Белякова, С. (2019). Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку. У: *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*. Збірник наукових статей (сс. 23—27). Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди.]

- Solitude. (2005). In: *The Large Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language* (vol. VIII, p. 1287). [In Ukrainian]. Kyiv; Irpin: Perun. [=Самотність. (2005). У: *Великий тлумачний словник сучасної української мови* (т. VIII, с. 1287). Київ; Ірпінь: Перун.]
- Loneliness. (2005). In: *The Large Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language* (vol. VIII, p. 828). [In Ukrainian]. Kyiv; Irpin: Perun. [=Самотність. (2005). У: *Великий тлумачний словник сучасної української мови* (т. VIII, с. 828). Київ; Ірпінь: Перун.]
- Aleksandrova, O., Khrypko, O., Iatsenko, G. (2020). Solitude as a Problem of Human's Mature Choice. *Bevtulhikme*, 10(10:3), 771—785. <https://doi.org/10.18491/bevtulhikme.1582>
- Arendt, H. (2003). *Responsibility and Judgment*. New York: Schocken Books.
- Assmann, J. (1998). A Dialogue between Self and Soul. In: *Self, Soul and Body in Religious Experience* (pp. 384—403). Numen Book.
- Burlina, C., Rodriguez-Pose, A. (2023). Alone and lonely. The economic cost of solitude for regions in Europe. In: *Environment and Planning, A*, 308518. <https://doi.org/10.1177/0308518X231169286>
- Cambridge Dictionary. (s.a.). *Solitude*. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/solitude>
- Cambridge Dictionary. (s.a.). *Lonely*. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/lonely>
- Cleveland, R. (2020). Aware I Am Alone: Intersections of Solitude and Mindfulness. *Paedagogia Christiana*, 45(1), 37—52. <https://doi.org/10.12775/PCh.2020.003>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *The American Psychologist*, 59(8), 676—684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Domeracki, P. (2020). Three Rival Versions of a Correlation Between Solitude and Communiteness in a Monoseological Discourse. *Paedagogia Christiana*, 45(1), 23—36. <https://doi.org/10.12775/PCh.2020.002>
- Elmer, T., Geschwind, N., Peeters, F., Wichers, M., Bringmann, L. (2020). Getting Stuck in Social Isolation: Solitude Inertia and Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology* (1965), 129(7), 713—723. <https://doi.org/10.1037/abn0000588>
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435—443.
- Hipson, W.E., Kiritchenko, S., Mohammad, S.M., Coplan, R.J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1596—1610. <https://doi.org/10.1177/0265407521998460>
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Longmans, Green, and Co.
- Jung, C.G. (1963). *Psychological aspects of the self*. In: *The collected works of C.G. Jung* (vol. 9, part 1). Princeton University Press.
- Jung, C.G. (1964). *Man and his symbols*. Aldus Books.
- Lay, J.C., Mahmood, A., Pauly, T., Hoppmann, C.A. (2016). Alone and liking it? Antecedents and correlates of positive solitude experiences in daily life. *The Gerontologist*, 56 (Suppl\_3), 735—735. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw162.2998>
- Lay, J.C., Pauly, T., Graf, P., Mahmood, A., Hoppmann, C.A. (2020). Choosing Solitude: Age Differences in Situational and Affective Correlates of Solitude-Seeking in Midlife and Older Adulthood. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(3), 483—493. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby044>
- Naor, L., Maysel, O. (2020). The Wilderness Solo Experience: A Unique Practice of Silence and Solitude for Personal Growth. *Frontiers in Psychology*, 11, 547067—547067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547067>

- Nguyen, T.T. (2021, October 1). *An Investigation of the Effects of Social Media Browsing on Leisure Solitude in Emerging Adults*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ym4s2>
- Nguyen, T.T., Weinstein, N., Ryan, R.M. (2022). Who enjoys solitude? autonomous functioning. *PLoS One*, 17(5), e0267185. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267185>
- Ost Mor, S., Palgi, Y., Segel-Karpas, D. (2020). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *The International Journal of Aging and Human Development*, 93(4), 943—962.
- Perrin, C. (2020). Some Notes on the Phenomenon of Solitude. *Paedagogia Christiana*, 45(1), 11—22. <https://doi.org/10.12775/PCh.2020.001>
- Ren, D., Evans, A. (2021). Leaving the loners alone: Dispositional preference for solitude evokes ostracism. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 47(8), 1294—1308. <https://doi.org/10.1177/0146167220968612>
- Ren, D., Wesselmann, E. D., van Beest, I. (2021). Seeking solitude after being ostracized: A replication and beyond. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 47(3), 426—440. <https://doi.org/10.1177/0146167220928238>
- Samangoeei, M., Saull, R., Weinstein, N. (2023). Access to Nature Fosters Well-Being in Solitude. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 15(6), 5482. <https://doi.org/10.3390/su15065482>
- Siladi, P. (2023). Loneliness, Solitude, Community: Insights from the Apophthegmata Patrum. *Religions (Basel, Switzerland)*, 14(3), 295. <https://doi.org/10.3390/rel14030295>
- Smythe, W.E. (2013). The Dialogical Jung: Otherness within the Self. *Behavioral Sciences*, 3(4), 634—646. <https://doi.org/10.3390/bs3040634>
- Ungureanu, D. (2022). The Value of Solitude. *Journal of World Literature*, 7(1), 108—126. <https://doi.org/10.1163/24056480-00701004>
- Weinstein, N., Hansen, H., Nguyen, T. (2022). Definitions of Solitude in Everyday Life. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 48(10), 14616722211159—1461672221115941. <https://doi.org/10.1177/01461672221115941>
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.
- Wrońska, K. (2023). Solitude and selflessness and the cultivation of humanity in liberal and religious education. *British Journal of Religious Education*, 45(2), 112—126. <https://doi.org/10.1080/01416200.2021.2002263>
- 川北, 稔. (2019). ひきこもりの実態と社会的背景・要因の理解 6ページ. <https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000930624.pdf>

Received 16.10.2024

Reviewed 06.02.2025

Signed for printing 01.05. 2025

**Elina KIBENKO,**

Post-Graduate Student at the Philosophy  
and Religion Study Department,  
National University of “Kyiv-Mohyla Academy”,  
2, Hryhorii Skovoroda St., Kyiv, 04070  
elina.kibenko@ukma.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-7096-5807>

SOLITUDE VS. LONELINESS

Conceptual analysis of distinction

The article attempts to substantiate the terminological and conceptual distinction between the phenomena of solitude and loneliness. Despite their fundamental differences, they are frequently conflated in both common language and academic discourse. Solitude

is conceptualized as a positive and intentional state — an active choice made by an individual to step away from the distractions of the external world and engage in introspection, contemplation, and self-growth. In contrast, loneliness is presented as a negative emotional condition, which arises when an individual feels disconnected, unfulfilled, or alienated, and often reflects a deeper inability or unwillingness to embrace solitude. Loneliness is the emotional discomfort that occurs when the human need for social interaction remains unmet, which may also stem from an internal conflict between the desire for connection and the incapacity to tolerate the solitude necessary to foster personal reflection and growth. Previous research has sought to differentiate between solitude as a source of creative inspiration, spiritual enlightenment, or emotional refuge, and solitude as a condition of social withdrawal or alienation. However, it has become increasingly apparent that loneliness often lurks beneath the surface of these various types of solitude, complicating the issue further and undermining the clarity of its terminology. This overlap between solitude and loneliness has introduced a degree of ambiguity, making it more difficult to establish clear boundaries between the two concepts. Given these challenges, the article advocates for a more unified and holistic conceptualization of solitude, positioning it as an essential and natural component of human existence. Rather than being viewed as a negative or avoidable experience, solitude should be understood as a necessary state that accompanies individuals on their path of personal development, self-realization, and intellectual exploration.

**Keywords:** *solitude; loneliness; the Self; Goldilocks principle; the Other; physical and mental detachment.*