DOI: 10.48647/ICCA.2026.64.47.007

Д.Г. Главева
Амстердам

Философия одиночества в Японии: от дзен-буддизма до феномена хикикомори

Аннотация. В докладе рассматривается эволюция представлений об одиночестве в японской культуре — от духовной практики дзен-буддизма до современного феномена *хикикомори*. Анализируются философские и культурные основания японского понимания уединения, связанные с дзен-буддизмом, эстетикой *ваби-саби* и традицией внутреннего созерцания. Особое внимание уделяется трансформации отношения к одиночеству в XX—XXI веках под влиянием модернизации, социальной конкуренции и кризиса коммуникации. Исследуется концепция «*фудо*» Вацудзи Тэцуро, подчеркивающая зависимость личности от социальной и культурной среды. Показано, что современный феномен *хикикомори* отражает переход от традиционного понимания одиночества как пути духовного самосовершенствования к состоянию социальной изоляции и отчуждения. Делается вывод о том, что изменение отношения к одиночеству является проявлением более глубоких трансформаций японского общества и кризиса социальных связей.

Ключевые слова: Япония, одиночество, дзен-буддизм, ваби-саби, хикикомори, Вацудзи Тэцуро, японская культура, социальная изоляция.

Diana Glaveva
Amsterdam

«The Philosophy of Loneliness in Japan: From Zen Buddhism to the Hikikomori Phenomenon»

Abstract. The article examines the evolution of the concept of loneliness in Japanese culture — from the spiritual practices of Zen Buddhism to the contemporary phenomenon of *hikikomori*. The study analyzes the philosophical and cultural foundations of Japanese attitudes toward solitude, particularly those associated with Zen Buddhism, the aesthetics of *wabi-sabi*, and the tradition of inner contemplation. Special attention is paid to the transformation of the perception of loneliness in the 20th and 21st centuries under the influence of modernization, social competition, and the crisis of communication. The paper also explores Watsuji Tetsurō's concept of *fūdo*, which emphasizes the dependence of human existence on social and cultural environment. It is argued that the modern phenomenon of *hikikomori* reflects a shift from the traditional understanding of solitude as a path toward spiritual self-improvement to a condition of social isolation and alienation. The article concludes that changes in the perception of loneliness reveal deeper transformations within Japanese society and the crisis of social relations.

Keywords: Japan, loneliness, Zen Buddhism, wabi-sabi, hikikomori, Watsuji Tetsurō, Japanese culture, social isolation.

Японская культура на протяжении веков формировала особое понимание одиночества, рассматривая его не только как психологическое или социальное состояние, но и как важный элемент духовного опыта. В традиционной японской философии уединение воспринималось как способ внутреннего самосовершенствования, достижения гармонии и преодоления зависимости от внешнего мира. Однако в условиях модернизации и усиления социального давления значение одиночества постепенно изменялось. В современном японском обществе оно все чаще приобретает форму социальной изоляции и утраты устойчивых связей между человеком и обществом. Анализ эволюции отношения к одиночеству — от дзен-буддийской практики духовного сосредоточения до феномена *хикикомори* (引きこもり) — позволяет проследить более глубокие изменения в структуре японской культуры.

В отличие от западной традиции, где одиночество нередко связывалось с отчуждением и трагизмом, дзен-буддизм рассматривал уединение как необходимое условие духовного сосредоточения и достижения просветления [Suzuki Daisetsu, 1959].

Практика *дзадзэн* (坐禅) основывалась на сознательном отстранении от повседневной суеты, обращении к внутреннему взгляду (яп. *найкан,* кит. *нэй гуань* 内観**)** и стремлении к духовному самопознанию [Хакуин Экаку, 1994].

Особую роль в японской культуре сыграла эстетика *ва́би-са́би* (侘寂), связанная с восприятием непостоянства, простоты и внутренней тишины [Hisamatsu Shin'ichi, 1971]. В традиции *ва́би-са́би* одиночество приобретало эстетическую ценность. Отшельничество, скромность быта и удаление от городской жизни воспринимались как путь к духовной чистоте. Поэты и мыслители, такие как Мацуо Басё и Камо-но Тёмэй, рассматривали одиночество как пространство внутренней свободы, созерцания и гармонии с природой [Мацуо Басё, 1985; Камо-но Тёмэй, 2000].

Трансформация восприятия одиночества в японской культуре может быть условно разделена на три основных этапа: традиционно-религиозный, философско-социальный и современный кризисный.

На первом этапе, связанном с традиционной культурой и религиозными практиками, одиночество воспринималось прежде всего как форма духовного самосовершенствования. Дзен-буддизм и эстетика *ва́би-са́би* рассматривали уединение как необходимое условие внутреннего сосредоточения, созерцания и достижения гармонии с миром.

При этом традиционное понимание одиночества в Японии невозможно рассматривать вне представления о коллективной гармонии и со-

циальной взаимозависимости. Конфуцианская этика, система социальных ролей и высокая значимость групповой принадлежности формировали модель личности, ориентированную на согласие с окружающими. Именно поэтому добровольное уединение воспринималось не как отказ от общества, а как временное духовное состояние, после которого человек вновь возвращался к социальным обязанностям.

Второй этап связан с философским переосмыслением проблемы одиночества в XX веке. Японские мыслители, прежде всего Вацудзи Тэцуро, стремились показать, что человеческое существование невозможно вне отношений с другими людьми и окружающим пространством. В своей концепции «*фудо*» (風土) Вацудзи подчеркивал зависимость личности от культурной и социальной среды, критикуя западное представление об автономном индивидууме. В этом контексте одиночество понималось уже не столько как религиозная практика, сколько как временное переживание дистанции между человеком и обществом [Вацудзи Тэцуро, 1935]. Таким образом, акцент постепенно смещается от духовного опыта к проблеме взаимодействия личности и социальной среды.

Третий этап связан с возникновением феномена *хикикомори* в конце XX — начале XXI века. Термин происходит от глагола *хикикомору* (引きこもる) — «уединяться», «замыкаться в себе», «изолироваться». Но за этим словом скрывается не просто добровольное уединение, а глубокий кризис отношений между человеком и обществом». Термин «*хикикомори*» получил широкое распространение в Японии в 1990-е годы благодаря исследованиям психиатра Сайто Тамаки [Сайто Тамаки, 1998]. Им обозначают людей, которые месяцами и даже годами практически не покидают свои комнаты, избегая учебы, работы и социальных контактов.

В дзен-буддийской традиции уединение рассматривалось как необходимое условие внутреннего сосредоточения и освобождения сознания от внешней суеты (Suzuki Daisetsu, 1959; Хакуин Экаку, 1994). Одиночество понималось не как разрыв с обществом, а как форма духовной дисциплины, направленной на самопознание и достижение внутренней гармонии. Представляется важным, что в японской традиции одиночество никогда не понималось как абсолютная независимость личности. Даже в состоянии уединения человек продолжал воспринимать себя частью более широкого социального и природного порядка.

Однако в XX—XXI веках восприятие одиночества в японской культуре существенно трансформируется. Если традиционное уединение было связано с созерцанием, внутренним поиском и духовным совершенствованием, то современная социальная изоляция все чаще приобретает вынужденный и кризисный характер. Под воздействием высокой социальной конкуренции, давления образовательной системы и кризиса меж-

личностной коммуникации одиночество перестает восприниматься как путь к гармонии и превращается в форму социального отчуждения.

Наиболее ярким проявлением этой трансформации стал феномен *хикикомори*, свидетельствующий о разрушении социальных связей и утрате чувства принадлежности к коллективу [Сайто Тамаки, 1998].

Таким образом, эволюция отношения к одиночеству отражает более глубокие изменения японского общества: переход от философии внутреннего созерцания и коллективной взаимосвязанности к состоянию внутренней фрагментации личности и кризиса коммуникации. В этом смысле феномен *хикикомори* становится не исключением, а одним из наиболее заметных проявлений кризиса современных социальных связей. Современный феномен *хикикомори* можно рассматривать не только как личный кризис, но и как симптом изменения самой структуры общественных отношений в Японии.

Библиографический список

Вацудзи Тэцуро. *Фудо* (風土). *Климат и культура.* Токио: Iwanami Shoten, 1935.

Камо-но Тёмэй. *Ходзёки. Записки из кельи*. СПб.: Гиперион, 2000.

斎藤環『社会的ひきこもり——終わらない思春期』PHP 研究所、1998 年。

Мацуо Басё. *Узкая дорога в глубь страны* (Оку но хосомити, 奥の細道). СПб.: Азбука-классика, 2005.

Сайто Тамаки. *Социальный хикикомори: бесконечный подростковый возраст*. Токио: PHP 研究所, 1998.

Хакуин Экаку. *Оратэгама* (遠羅天釜) / пер. на современный японский язык и коммент. Камада Сигэо. Токио, 1994.

Abe M. *Zen and Western Thought*. — Honolulu: University of Hawai'i Press, 1985.

Furlong A. *The Japanese Hikikomori Phenomenon: Acute Social Withdrawal among Young People* // *The Sociological Review*. 2008. Vol. 56. № 2. P. 309—325.

Hisamatsu S. *Zen and the Fine Arts*. Tokyo: Kodansha International, 1971.

Kato T., Kanba S., Teo A. *Hikikomori: Experience in Japan and International Relevance* // *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17. № 1. P. 105—106.

Nishitani K. *Religion and Nothingness*. Berkeley: University of California Press, 1982.

Suzuki D. T. *Zen and Japanese Culture*. Princeton: Princeton University Press, 1959.

Suzuki D. T. *Zen Buddhism and Its Influence on Japanese Culture*. Kyoto: Eastern Buddhist Society, 1938.