

СОЦИУМ

---

# ОДИНОЧЕСТВО В ТОЛПЕ: как иллюзия обладания заменила близость



ЭКСПЕРТНОЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Екатерина Юша**  
**Одиночество в толпе.**  
**Как иллюзия обладания**  
**заменила близость**  
**Серия «Социум (Соседко)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73817088](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73817088)*

*Одиночество в толпе: как иллюзия обладания заменила близость:  
сборник статей / сост. Е. Юша: Экспертное; Новокузнецк; 2026  
ISBN 978-5-00255-641-0*

### **Аннотация**

Этот сборник о том, как в мире, полном людей, мы всё чаще выбираем объекты вместо отношений, о том, почему иллюзия обладания стала единственной безопасной формой связи. И почему одиночество в толпе не личная драма, а массовый культурный код 2026 года.

Одиночество нового поколения – это не отсутствие людей, а отсутствие устойчивой внутренней и внешней опоры.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	5
Слово редактора	7
Часть I	9
Почему толпа больше не спасает	9
Глава 1	10
Цикл 36 лет: завершение эпохи коллективных опор	10
Ослабление институтов и кризис доверия	11
Алгоритмическая реальность и иллюзия участия	11
Подмена элит и кризис легитимности	12
Поколенческий эффект: зумеры и недоверие к большим системам	13
Почему одиночество стало устойчивым состоянием	13
Глава 2	15
Часть II	19
Это часть о том, как человек остаётся один на один со своей тревогой и учится с ней жить	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Одиночество в толпе: как иллюзия обладания заменила близость

Составитель  
Екатерина Юша

*«Мы живём среди людей, но связываемся не друг  
с другом, а с объектами, ритуалами и образами».*

Серия «Социум»



ЭКСПЕРТНОЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Юша Е., составление, 2026

© Издательство «Союз писателей», оформление, 2026

© ИП Соседко М. В., издание, 2026

# Предисловие

## Как нам продают ощущение связи

Сегодня близость перестала быть естественным ресурсом, а одиночество стало структурным феноменом. Мы окружены людьми, предметами, ритуалами и визуальными сигналами, но всё равно остаёмся одни. Этот парадокс создал уникальный рынок: рынок ощущения связи.

Он не продаёт настоящую эмоциональную близость – её невозможно стандартизировать или масштабировать. Вместо этого продаётся символическая, визуально и психологически структурированная «связь», которая стабилизирует внутреннее состояние и создаёт эффект опоры там, где настоящей близости нет. Мы видим это на повышенном спросе услуг по прогностике. Кто-то находит в этом опору, кто-то перекладывает ответственность, но отрицать этот факт мы уже не можем.

В этом сборнике мы разберём самые популярные запросы современного рынка. То, что массово продаётся и покупается как способ вернуть себе контроль и получить принадлежность. Исследование посвящено тому, как современное одиночество трансформируется в коммерческую и культурную экосистему, где визуальные практики и ритуалы формируют индивидуальные стратегии саморегуляции; публичные

и цифровые пространства структурируют коллективное одиночество; продукты, услуги и культурные форматы продают ощущение связи, стабилизируя тревогу и создавая иллюзию принадлежности.

Мы живём в эпоху, когда «быть рядом» заменяется «быть видимым», а «иметь» заменяет «быть», и этот сборник – способ понять, как и почему это происходит.

# Слово редактора

Этот сборник – попытка описать не эмоциональное состояние поколения, а *устойчивую социальную конфигурацию*, сложившуюся к 2026 году.

Мы фиксируем ситуацию, в которой социальные контакты количественно выросли, а устойчивые формы связи ослабли; человек постоянно находится среди людей, но всё чаще действует, выбирает и справляется в одиночку.

Речь идёт о *разрыве между присутствием и включённостью*, между коммуникацией и опорой. Одиночество в этом контексте – не психологическая проблема и не личный дефицит. Это *структурное состояние*, возникающее:

- из-за индивидуализации ответственности,
- снижения доверия к институтам,
- высокой неопределённости будущего,
- рыночной логики, предлагающей решения быстрее, чем формируются связи.

В этой системе человек всё реже опирается на отношения и всё чаще – на то, чем можно управлять индивидуально: практики, форматы, пространства, продукты. Так возникает феномен, который мы в сборнике называем *иллюзией обладания*.

Обладание здесь не про собственность. Это про ощущение контроля, завершённости и включённости, которое воз-

никает без необходимости вступать в сложное взаимодействие с другим. Мы покупаем не вещи и не опыт. Мы покупаем *возможность стабилизировать состояние.*

# Часть I

## Одиночество как новая социальная норма

### Почему толпа больше не спасает

В этой части мы рассмотрим одиночество не как личную неудачу, а как системное состояние: результат урбанизации, цифровых связей, экономики внимания и культуры постоянной занятости. Мы больше не одни – мы окружены людьми, сервисами, контактами. Но близость при этом стала редкой и труднодостижимой формой роскоши.

В первой главе мы разберём, как возникло одиночество в толпе: почему рост коммуникаций не привёл к росту поддержки и как социальные конструкции заменили живые связи.

Во второй исследуем иллюзию обладания как новую форму контакта: вещи, статусы, пространства и практики, которые создают ощущение связи, не создавая её по-настоящему.

В третьей перейдём к социологии внутренней опоры: почему ответственность за устойчивость всё чаще перекладывается на индивида и какие последствия это имеет для психики, отношений и рынка.

# **Глава 1**

## **Одиночество в толпе: как мы оказались здесь**

Чтобы понять, почему одиночество стало массовым состоянием именно сейчас, необходимо рассматривать последние 36 лет как единый период перестройки социальной реальности – от устойчивых иерархий к фрагментированной, алгоритмической системе влияния.

### **Цикл 36 лет: завершение эпохи коллективных опор**

Период с конца 1980-х до середины 2020-х годов можно описать как цикл демонтажа коллективных конструкций и переноса ответственности на индивида.

В конце XX века были разрушены общие идеологические рамки, долгосрочные социальные гарантии, понятные траектории принадлежности.

То, что в 1990-е выглядело как вынужденная адаптация, в 2000-е стало стратегией успеха, а в 2010-е – нормой. К 2020-му эта модель исчерпала себя, оставив человека один на один с системой, которая больше не объясняет и не поддерживает.

## **Ослабление институтов и кризис доверия**

Ключевые институты – государство, семья, профессия, образование – формально сохранились, но утратили функцию символической опоры.

Важно подчеркнуть: речь идёт не о полном исчезновении институтов, а о разрыве между их декларируемой ролью и переживаемым опытом.

Человек присутствует в системе, но не чувствует её за собой. Это состояние и формирует одиночество в толпе – ситуацию, в которой социальная среда есть, а поддержки нет.

Это стало следствием востребованности на рынке специалистов по GR и деловому протоколу как инструменту наладить связь, регламентировать процессы, вернуться к логике.

## **Алгоритмическая реальность и иллюзия участия**

За последние десятилетия коммуникационная среда стала алгоритмической. Видимость, значимость и влияние всё чаще определяются не институциональным статусом, а цифровыми метриками: охватом, вовлечённостью, реакциями.

Это привело к важному сдвигу – участие стало симулятивным.

Человек постоянно включён в повестку, видит всё в режиме онлайн, регулярно реагирует, ощущает себя «внутри» происходящего, но не имеет механизмов влияния и обратной связи.

Алгоритмы создают ощущение присутствия без реального участия и тем самым усиливают одиночество, маскируя тревогу активностью.

## **Подмена элит и кризис легитимности**

Одним из ключевых сдвигов последних лет стала подмена элитных ролей.

Экономическая и медийная элита начала преобладать над политической и экспертной. В публичное пространство, включая обсуждение государственных и общественных вопросов, всё чаще допускаются блогеры, инфлюенсеры, медиаперсоны, чья легитимность основана не на ответственности и компетенции, а на внимании аудитории.

Когда публичное влияние не сопровождается институциональной ответственностью, экспертность подменяется узнаваемостью, сложные процессы объясняются упрощёнными нарративами, происходит эрозия доверия не только к конкретным фигурам, но и к системе в целом. В результате государство перестаёт восприниматься как субъект, способный удерживать смысл, общество – как пространство солидарности, а публичная сфера – как место, где возможен со-

держательный диалог.

Втакой системе государство воспринимается не как коллективный проект, а как внешний контур, с которым лучше не связывать ожидания. Это усиливает чувство разобщённости и закрепляет одиночество как нормальное состояние взрослого человека.

## **Поколенческий эффект: зумеры и недоверие к большим системам**

Поколение зумеров оказалось первым, для кого алгоритмическая реальность была базовой, подмена элит – нормализованной, а государство и общество скорее абстракциями, чем источниками опоры.

Их осторожность в близости, стремление к автономным форматам и предпочтение индивидуальных практик – это не отказ от общества, а рациональная реакция на среду, где большие системы не демонстрируют надёжности.

## **Почему одиночество стало устойчивым состоянием**

К середине 2020-х совпали сразу несколько процессов:

- завершение цикла индивидуализации,
- утрата доверия к институтам,
- подмена элит и размывание ответственности,

– алгоритмическая симуляция участия.

В этих условиях одиночество перестаёт быть временным кризисом и становится структурным фоном, под который подстраиваются рынок, культура и повседневные практики.

Таким образом, одиночество в толпе – это не эмоциональный сбой и не культурная аномалия. Это результат длительного процесса, в котором коллективные формы опоры были демонтированы, публичная сфера утратила доверие, а участие было заменено видимостью. И именно в этом контексте возникают практики, ритуалы и формы саморегуляции, о которых пойдёт речь дальше в сборнике. Причём они появляются не как мода и не как отклонение, а как логичный ответ на устройство современной социальной реальности.

## **Глава 2**

# **Иллюзия обладания как форма связи: когда «иметь» заменяет «быть рядом»**

Если одиночество в толпе – это фон, то иллюзия обладания – инструмент, который позволяет человеку временно «вписаться» в социальное пространство, не вступая в реальные отношения.

Речь идёт не о поверхностной потребительской привычке, а о структурной реакции на разрыв между присутствием и включённостью, о котором мы говорили ранее. В условиях подмены элит, алгоритмической публичности и утраты доверия к институтам человек столкнулся с противоречием, где он физически находится среди людей и социальных структур, но не ощущает надёжной опоры, не уверен в значимости контакта.

Иллюзия обладания – это способ компенсировать дефицит доверия: вместо того чтобы быть рядом с другим и рисковать уязвимостью, человек «обладает» объектом, практикой или опытом, который формально связывает его с внешним миром.

Примером может служить дизайнерский интерьер, телесная практика или даже цифровой продукт. С точки зрения

социальной логики это встраивание в культурный контекст без необходимости реального контакта.

Цикл 36 лет, о котором мы говорили, сформировал поколение, привыкшее к автономной ответственности. Когда автономия становится обязательной, а опора на других – рискованной, потребность в контроле растёт.

«Иметь» – это способ контролировать взаимодействие.

Именно поэтому практики вроде нейрографики или посещения бани работают: человек получает ощущение связи с другими (пространство, общая практика), но полностью сохраняет автономию.

Современный рынок быстро подстраивается под эти сдвиги. Продукты и практики позиционируются не как вещи или услуги, а как формы социальной вовлечённости:

- эксклюзивный курс как маркер принадлежности,
- интерьер или объект как способ показать «культурную норму»,
- телесная практика как доказательство заботы о себе и о своём месте в социуме.

Маркетинг направлен на истории, смыслы, а не на рациональность и реальную потребность.

Рынок фиксирует дефицит социальной включённости и превращает его в потребление. Иллюзия обладания работает, потому что формально подтверждает: «я участвую, я в норме, я рядом», хотя фактическая связь отсутствует.

Если связать все сдвиги вместе, появляется закономерные

цепочки:

*А. Разрыв институциональной опоры государство, семья и коллективные структуры перестают давать гарантии.*

*В. Цифровая и алгоритмическая публичность → связь становится видимостью, а не взаимодействием.*

*С. Подмена элит и дефицит легитимности авторитет и значимость объектов и практик заменяют доверие к людям и системам.*

*Д. Экономическая автономизация → человек вынужден управлять состоянием самостоятельно.*

Иллюзия обладания – не побочный эффект потребительства. Это системная реакция на структурное одиночество, алгоритмическую среду и кризис легитимности.

Она показывает, как современный человек адаптируется к миру, в котором присутствие не гарантирует опору, а связь не гарантирует поддержку.

Аналогичный дефицит внутренней опоры мы можем наблюдать в Японии периода Мэйдзи (конец XIX – начало XX века). Старые родовые и клановые структуры разрушались, индустриализация и модернизация требовали новой автономии. Граждане искали внутренние и внешние якоря – через личные ритуалы, эстетические практики, клубы и образовательные форматы. Общество быстро стало высокоиндивидуализированным, а коллективная поддержка формально присутствовала, но реальной эмоциональной опоры не давала.

Точно так же сегодня зумеры и молодые поколения ищут временные, безопасные формы опоры, не полагаясь на социальные и политические системы. Баня, нейрографика, эстетизированный интерьер и ритуалы – это маркеры того, как человек пытается создать внутреннюю точку стабильности, когда внешние опоры отсутствуют.

Дефицит внутренней опоры – системный, он не решается моралью или трендами.

Он показывает, почему современные поколения так активно ищут автономные, управляемые формы присутствия, которые могут временно заменить близость и социальную поддержку.

В этой части мы исследуем, как одиночество *материализуется через действия*:

- почему люди выбирают ритуалы, а не диалог;
- как визуальные практики (нейрографика, оформление пространства) становятся заменой социальной вовлечённости;
- как телесные практики (баня, движения, дыхание) формируют чувство присутствия без риска эмоциональной уязвимости.

Каждая практика – это ответ на *дефицит внутренней опоры*, отражение алгоритмического и фрагментированного социального мира, в котором человек вынужден самостоятельно регулировать своё состояние.

# **Часть II**

## **Индивидуальные практики саморегуляции**

**Это часть о том, как человек  
остаётся один на один со своей  
тревогой и учится с ней жить**

Когда коллективные институты поддержки ослабевают, на их место приходят практики саморегуляции. Ритуалы, телесные опыты, визуальные техники, курсы, методики, всё то, что обещает вернуть ощущение устойчивости, контроля и внутренней опоры. Это не эзотерика и не мода. Это логичный ответ на системный дефицит связи и смысла.

В третьей главе мы разберём, почему элиты инвестируют в ритуалы не как в магию, а как в управляемые формы стабильности и символического контроля. Четвёртая глава показывает, как магическое мышление становится массовым языком нового среднего класса, способом объяснять неопределённость, не сталкиваясь с её причинами.

Пятая глава посвящена бане как телесной практике возвращения к себе: пространству совместности, которое ба-

ланирует между реальным переживанием контакта и аккумулятивной иллюзией близости.

В шестой нейрографика и визуальные практики рассматриваются как замена диалога: рисовать оказывается проще, чем говорить и быть услышанным.

Седьмая глава анализирует феномен потребления саморазвития: почему рынок бесконечных курсов продаёт надежду, но редко приводит к изменению жизни.

Восьмая выстраивает хронологию распада массового онлайн-образования, показывая, как идея доступного знания превратилась в индустрию стабилизации тревоги.

Эта часть не критикует практики – она помещает их в контекст. Показывает, зачем они нужны, почему работают лишь частично и что именно человек на самом деле в них покупает.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.