

Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska

Human loneliness as a personal experience.
An attempt at typification of the phenomenon

TERESA OLEARCZYK

Krakowska Akademia im. Frycza Modrzewskiego, Polska

tolearczyk@afm.edu.pl

ORCID 0000-0001-6660-2379

Abstract: The research purpose of the thesis is to present loneliness as a human personal experience from the perspective of an interdisciplinary approach to the phenomenon of loneliness. This phenomenon has been juxtaposed with the sense of loneliness and isolation. While pursuing the research purpose the author has set, she aims at typification and – as a result – defining specificity of experiencing loneliness, drawing pedagogical conclusions. Finally, she concludes that solitude understood in a positive way, as a conscious choice (and not an exclusion), is necessary for the proper development of a human being who should alternate the time of interaction with people with moments of silence and reflection occurring during the meetings ‘with oneself’.

Keywords: loneliness; solitude; personal experience; social changes; Covid-19

Abstrakt: Celem badawczym pracy jest ukazanie samotności jako doświadczenia osobowego człowieka z perspektywy interdyscyplinarnego ujęcia fenomenu samotności. Zjawisko to zostało zestawione z poczuciem osamotnienia i izolacji. Autorka, realizując postawiony cel badawczy, dąży do typizacji i przez to określenia specyfiki doświadczenia samotności, wyciągając wnioski pedagogiczne. Finalnie stwierdza, że samotność rozumiana w sposób pozytywny, jako świadomy wybór (a nie wykluczenie) jest konieczna do prawidłowego rozwoju człowieka, który czas interakcji z ludźmi powinien przeplatać chwilami ciszy i refleksji pojawiającej się podczas spotkań „z samym sobą”.

Słowa kluczowe: samotność; osamotnienie; doświadczenie osobowe; przemiany społeczne; COVID-19

Wartość człowieka mierzona jest ilością samotności, którą może znieść.

Fryderyk Nietzsche

Rodzajów samotności jest tak wiele, jak wielu jest ludzi, którzy noszą ją w sercu. To, choć nieco trywialne, założenie może wprawić w zakłopotanie, popłoch, a nawet przerażenie tych, których problem dotyka w sposób bezpośredni, dla badaczy jednak stanowi doskonałe pole do rozważań nad kondycją psychiki ludzkiej. Kwestia samotności pojawia się w niemal wszystkich dziedzinach dotyczących człowieka, od socjologii, przez psychologię i psychiatrię, po literaturę i filozofię, nie wszędzie jednak ukazywana jest w jednaki sposób, często ukrywa się pod innymi terminami, wiąże się z inną problematyką, nie wszędzie wreszcie jest wyraźnie artykułowana.

W naukach społecznych samotność pojęta jest na ogół jako izolacja, brak kontaktów emocjonalnych i społecznych, psychologię interesują towarzyszące samotności przeżycia i refleksje, psychiatria skupia się na odszukiwaniu korzeni problemów związanych z uciekaniem od nawiązywania i podtrzymywania znajomości, pedagogika próbuje wyjaśnić stany związane z osamotnieniem i samotnością, zaś literatura i filozofia podsuwają nam ciekawe przykłady samotności, dowodząc tym samym, że idea ta nie jest łatwo uchwytna. Gdyby dodać do tego, że życie ludzkie wymaga pewnego rodzaju przeplatania się momentów aktywnych i pasywnych, w tym kontekście nawiązywania relacji oraz odnajdywania samotności, oraz że na każdym etapie życia relacje te przebiegają w różnoraki sposób, a także to, iż czas spędzony w samotności odbierać można jako z jednej strony szansę, z drugiej zaś utratę, dodatkowo można komplikować proces dochodzenia do tego, czym jest samotność.

Choć, zważywszy na tytuł artykułu, to może nieco przewrotne, tekst ten nie ma na celu odnalezienia jednej prawdy na temat samotności, pychą byłoby powiedzenie, że na poniższych stronach nareszcie znajdą się odpowiedzi na wszystkie nurtujące nas pytania. Ma on raczej na celu ukazanie wielorakości, niejednoznaczności, ulotności tematu, jakim jest samotność. Posiłkując się przykładami z literatury, filozofii, pedagogiki i wielu innych dziedzin, autorka stawia sobie za cel ukazanie złożoności problemu.

Etymologia i wieloznaczność pojęcia „samotności”

W języku starogreckim ma określenie samotności powszechnie używano słowa *monose*, *monarchia* zaś stanowiła synonim odosobnienia. Łacina przyniosła rozróżnienie na *solitudo* (samotność), *solista* (życie w pojedynkę) oraz *isolatio* (odosobnienie, wyobcowanie). W języku polskim, na podobieństwo

języków klasycznych, również funkcjonuje charakterystyczny trój-, a nawet czwórpodział pomiędzy określeniami odnoszącymi się do fenomenu samotności. Mamy tu do czynienia z pojęciami takimi jak „samotność”, czyli stan konstytuowany przez introwertyczną autorefleksję, „osamotnienie” równoznaczne ze stanem lub poczuciem opuszczenia i odrzucenia, „odosobnienie”, czyli pozostawanie w pojedynkę, tak zwane samotnictwo, oraz „wyobcowanie”, a więc stan bądź poczucie bycia obcym lub skazywanie na nie innych, w potocznym rozumieniu „alienacja”, „izolacja”.

Każdy z tych terminów ma różne, jedynie sobie właściwe znaczenie i niepowtarzalne zasięgi, niewątpliwie każdy z nich w jakiś sposób odnosi się do fenomenu, który zwykliśmy nazywać samotnością, i odsłania jakiś jego element – w takim sensie, jak się zdaje, używa się powyższych określeń jako synonimów (Domeracki 2006, 17). „Mówiąc językiem freudowskim, każdy z tych terminów ma w sobie inną intencję i ekstencję, ale niewątpliwie odnosi się do fenomenu samotności, odsłaniając często w skrytości jego element” (Kurleto-Kalitowska 2016, 36). Wielu autorów stosuje te terminy zamiennie, dodając do nich na przykład słowa „izolacja”, „separacja”, „odosobnienie”, traktowanie ich jako wyrazów równoznacznych, choć są one stylistycznie i gramatycznie poprawne, nie jest jednak do końca uprawomocnione.

Mówiąc o samotności, możemy wymienić wiele jej rodzajów, tak jak wyróżnić można bardzo dużo przyczyn i konsekwencji tego stanu. Generalnie jednak mówi się o dwóch podstawowych jej rodzajach. Pierwszym z nich, łatwiejszym do uchwycenia i zdiagnozowania, jest „samotność społeczna” polegająca na braku obecności innych ludzi – wyobrazić sobie ją można na przykład jako sytuację rozbitka na bezludnej wyspie lub więźnia osadzonego w celi i utrzymywanego w całkowitej izolacji. W literaturze przedmiotu często nazywana jest ona „samotnością fizyczną”, przerwaniem tego typu samotności, a zarazem jej przeciwieństwem, jest ponowne przebywanie wśród ludzi. Drugim typem samotności, dużo trudniejszym do opisania, jest tak zwana „samotność emocjonalna” polegająca na nieposiadaniu bliskiej osoby. Stan ten najprościej zobrazować jako samotność w tłumie – ludzie cierpiący na ten rodzaj samotności nawiązują relacje z innymi, są one jednak powierzchowne, płytkie, pozbawione ciepła, czułości i zaufania – z której wydostać można się dzięki wejściu z innym człowiekiem w zażyłość.

Janusz Gajda twierdzi, że występują nie dwie, lecz trzy zasadnicze rodzaje samotności: społeczna, psychiczna i moralna (Gajda 1987). Pierwsza z nich dotyczy sytuacji osłabienia bądź zupełnego braku naturalnej więzi z innymi ludźmi, co można określić jako życie w luźnym związku ze społeczeństwem lub przebywanie poza nim. Badacz ten dzieli dodatkowo samotność społeczną na częściową i całkowitą, z których pierwsza zachodzi, gdy człowiek podtrzymuje relacje interpersonalne, lecz brak mu naturalnych więzi, druga

natomiast – wówczas, gdy niedostatek naturalnych więzi odbiera jednostce jakiejkolwiek relacje z drugim człowiekiem [zjawisko to przypomina izolację społeczną, czyli nieobecność innych osób oraz brak kontaktu z nimi] (Gajda 1987). Samotność psychiczna, tak zwane „osamotnienie”, wiąże się ze sferą indywidualnych, subiektywnych odczuć człowieka i stanowi „stan braku więzi psychicznej – bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem” (Gajda 1987, 652). Samotność moralna zaś związana jest z utratą lub brakiem ideałów i dążeń, jakie łączą się z systemem wartości. Według badacza „[z]integrowany i zrealizowany system wartości pozwala przetrwać najtrudniejsze konflikty, znosić niepowodzenia i życiowe klęski, stanowi ratunek przed samotnością i ucieczkę od niej” (Gajda 1987, 652-653).

W ujęciu psychologicznym według Zofii Dołęgi również wyróżnić można trzy typy samotności: społeczną, emocjonalną oraz egzystencjalną (Dołęga 2003, 26). Dla badaczki samotność społeczna to przede wszystkim niewystarczająca ilość relacji społecznych lub ich całkowity brak – jednostka doświadczająca tego typu stanu ucieka się do marginalizacji, ignorowania i unikania ludzi, wycofuje się z wszelkiej aktywności interpersonalnej, niekiedy wręcz całkowicie izoluje się od życia społecznego. Typ emocjonalny charakteryzuje się tu niską samooceną jednostki wchodzącej w relacje międzyludzkie oraz jej przeświadczeniem o tym, że nie dysponuje ona właściwymi kompetencjami społecznymi. Samotność egzystencjalna wyraża się natomiast głównie poprzez antagonistyczną postawę wobec norm i zasad życia społecznego oraz niemożność zaakceptowania swojej roli i miejsca w otaczającym ją świecie.

Zdaniem Janusza Rembowskiego, samotność może być rozpatrywana w zależności od przyjętej teoretycznej perspektywy filozoficzno-psychologicznej. Na tej podstawie wyróżnił on pięć perspektyw dotyczących samotności: psychodynamiczną, fenomenologiczną, egzystencjalną, interakcjonistyczną oraz poznawczą. Pierwsza z nich miałaby polegać na rozpatrywaniu samotności jako mocy patologicznej i dynamicznej, zdaniem reprezentantów tego nurtu, samotnicy to ludzie pasywni, apatyczni oraz zdeprawowani, którzy przyczyn swojej samotności doszukują się w wydarzeniach z dzieciństwa. Fenomenolodzy powodów osamotnienia człowieka proponują szukać w jego wnętrzu, w jego doznaniach i przeżyciach, nie zaś w doświadczeniach z przeszłości. Szkoła egzystencjalna natomiast twierdzi, że człowiek z natury jest samotny, to właśnie samotność, mimo że często bolesna, dostarcza energii i kreatywności. Perspektywa interakcjonistyczna wyodrębnia samotność społeczną i to na niej kładzie szczególny nacisk, uwypukla problem braku identyfikacji jednostki ze wspólnotą oraz deficytu więzi społecznych i emocjonalnych. Ostatnie stanowisko, poznawcze, twierdzi, iż samotność powstaje w okresie osłabienia kontaktów społecznych lub kiedy stają się one niedostatecznie inte-

resujące; jej intensyfikacja wiąże się z próbą dostrzeżenia jej przyczyn (Rembowski 1992).

Elżbieta Dubas wyróżnia dwie samotności – pozytywną/dobłą i negatywną/złą (Dubas 2000, 112-113), z których człowiek najczęściej doświadcza tej drugiej, w opinii badaczki samotność oznacza pozostawanie samemu ze sobą, często bez jakichkolwiek więzi fizycznych i styczności z innymi ludźmi. Dla Adama Alfreda Zycha samotność oznacza „obiektywny fakt bycia samym, bądź życie w izolacji od innych osób, bez bliskich, rodziny, przyjaciół czy znajomych” (Zych 2010, 155). Według Stanisława Kawuli samotność jest konsekwencją niezaspokojenia potrzeby intymności, a także następstwem niewystarczającego wzmocnienia społecznego (Kawula, Brągiel i Janke 1999, 260). Stanisława Steuden łączy osamotnienie z cierpieniem i bólem psychicznym człowieka, dla badaczki oznacza ono doświadczenie braku bliskich więzi i wspólnotowości z innymi ludźmi (Steuden 2012). Barbara Skarga, pisząc o samotności egzystencjalnej, będącej brakiem relacji łączących przedmiot z obszarami rzeczywistości społecznej, mówi o bolesnym doświadczeniu dotykającym każdego człowieka (Skarga 2009).

Najczęściej spotykanymi w literaturze przedmiotu rodzajami samotności są:

- Samotność metafizyczna – w której źródłem lęku i rozpacz jest świadomość przemijania; „samotność człowieka wobec ogromu świata, przestrzeni i czasu – i naszej w niej przemijalności” (Gadacz 2003, 101).
- Samotność moralna – oparta na niedostatecznym przywiązaniu do pewnych wartości i wzorów, który wpływa z kolei na brak motywacji w działaniach prowadzących do rozwoju wewnętrznego; brak „związku z wartościami, symbolami i wzorami: wewnętrzna duchowa pustka” (Gadacz 2003, 105).
- Samotność duchowa – odczuwana na poziomie duchowym, potocznie rozumiana jako brak kontaktu jednostki z Bogiem.
- Samotność psychiczna – występująca u osób dojrzałych emocjonalnie jako reakcja na chaos i sposób na wyciszenie lub wewnętrzny rozwój; „jest początkiem osamotnienia spowodowanym utratą [...] bliskiej, kochanej, znaczącej osoby” (Gadacz 2003, 106).
- Samotność ontologiczna – doświadczana w momentach granicznych jako reakcja na odkrycie, że nikt inny nie czuje takiego samego bólu, co jednostka przeżywająca utratę; człowiek „jest samotny ponieważ stanowi odrębną, niepowtarzalną jednostkę [...]. Istnienie poszczególnych ludzi przypomina jednoosobowe łodzie, w których nikt inny już się nie zmieści” (Gadacz 2003, 107).

- Samotność egzystencjalna – wyrażająca się głównie poprzez antagonisticzną postawę wobec norm i zasad życia społecznego, jest efektem niemożności zaakceptowania swojej roli i miejsca w otaczającym nas świecie, ma charakter wolicjonalny.
- Samotność intymna – dotycząca przestrzeni głębi człowieka, samotność dokonywania trudnych wyborów.
- Samotność emocjonalna/subiektywna – cechująca się brakiem satysfakcji w związkach międzyludzkich i odczuwaniem deficytu emocjonalnego.
- Samotność sytuacyjna – w której dominującymi stanami są: bezradność, cierpienie, rozpacz, trwoga, lęk i depresja. Pojawia się na skutek zerwania kontaktu ze sobą lub z innym człowiekiem, stanowi odpowiedź na uczucie pustki.
- Samotność osobowościowa/charakterologiczna – rodzi się we wnętrzu człowieka, nie jest zależna od warunków zewnętrznych.
- Samotność twórcza – naznaczona kreatywnością, aktywnością, dojrzałością, wymagająca koncentracji i wysiłku umysłowego, nakierowana na chęć tworzenia.
- Samotność społeczna/fizyczna/obiektywna – polegająca na braku przyjaźni, wspólnoty, towarzystwa.
- Samotność dojrzwiania – pojmowana zgodnie z Sokratejską ideą „poznaj samego siebie”, prowadząca do rozpoznania własnych potrzeb na zasadzie zadumania się nad sobą w osamotnieniu.
- Samotność wykluczenia – rozumiana jako brak zadowolenia na świecie, często spowodowanego niezrozumieniem panujących realiów, porównywana do rodzaju bezdomności.

Ponadto mówi się również o tak zwanych samotnościach zamierzonej i niechcianej. Pierwsza z nich jest celowym wprowadzeniem w stan wyciszenia i wewnętrznej kontemplacji, druga zaś przychodzi zniecka i trudno się z nią pogodzić; do pierwszej należy się przygotować, do drugiej nie sposób być przygotowanym, pierwsza jest samotnością z wyboru, druga wyboru nam nie pozostawia.

Nauki zajmujące się zagadnieniem samotności jak dotąd nie wypracowały wspólnej, przejrzystej, jednoznacznej i precyzyjnej terminologii. Fenomen ten określa się w różny sposób, a panujący w tym zakresie chaos nadal pozostaje nieprzezwyciężony. W dalszym ciągu wielu badaczy dość luźno interpretuje kwestie samotności, nie dostrzegając złożoności problemu, czego przykładem może być niedostateczne rozgraniczenie między pojęciami takimi jak samotność i osamotnienie.

Samotność a osamotnienie

Terminy „samotność” i „osamotnienie” bardzo często, nawet w literaturze fachowej, stosowane są wymiennie dla nazwania tych samych stanów psychicznych, traktowanie ich jako synonimy nie jest jednak w pełni uprawomocnione. Oczywiście istnieje między nimi wiele podobieństw, jednak, ze względu na równie liczne różnice, warto byłoby zachować podział na dwa odrębne pojęcia.

Istnieje wiele definicji słowa „osamotnienie”, zdaniem S.R. Weissa, oznacza zaś oderwanie od potrzebnych związków z innymi lub niezbędnego związku z bliską osobą (Weiss 1973). Krystyna Kmiecik-Baran stwierdza, że osobowość ludzi osamotnionych nie spełnia swoich funkcji w sposób zadowalający (Kmiecik-Baran 1992, 122-123). Letitia Anne Peplau określa osamotnienie jako przykry stan psychiczny spowodowany niezadowalającą ilością i jakością społecznych i emocjonalnych interakcji, któremu towarzyszą gniew, poczucie zawiedzionych nadziei, pesymizm oraz niezaradność (Peplau 1993, 6, 93-128). Osamotnienie jest bolesne, stanowi bowiem reakcję na brak ważnych społecznych wzmocnień, któremu zazwyczaj towarzyszą poczucie krzywdy, niepokój, lęk, strach i poczucie zagrożenia. Niektórzy badacze wiążą poczucie osamotnienia z różnymi patologiami społecznymi: narkomanią, próbami samobójczymi, przestępczością.

Jak widać, poglądów na temat osamotnienia jest niemal tyle samo, co tych dotyczących samotności, nie sposób więc dokonywać jakichkolwiek generalizacji, można natomiast wyprowadzić kilka tez wspólnych wszystkim definicjom. Osamotnieniu zawsze towarzyszą negatywne emocje, te zaś w konsekwencji mogą prowadzić do trwałych zaburzeń behawioralnych.

Na podstawie powyższych konstatacji można z powodzeniem dokonać rozróżnienia na samotność i osamotnienie. Jakie są najważniejsze różnice między nimi? Małgorzata Brzezińska zauważa, że samotność należy utożsamiać ze stanem obiektywnym – charakteryzuje się brakiem lub niedostatkami kontaktów międzyludzkich, osamotnienie zaś ma charakter subiektywny, wiąże się z cechami osobowości i wynika z poczucia braku bliskich więzi z innymi oraz braku „wspólnoty życia” (Brzezińska 2011, 54-55). Ponadto osamotnienie zawsze niesie za sobą negatywne reperkusje, w przeciwieństwie do samotności, która, jeżeli nie ulega przedłużeniu, może mieć charakter pozytywny. Prawo do samotności jest niezbywalnym prawem człowieka i zazwyczaj stanowi świadomy wybór jednostki, poczucie osamotnienia można zaś przyrównać do swego rodzaju kary, choć nie zawsze zawinionej – samotność może być wolnością, osamotnienie zawsze jest niewolą. Samotność jest niezbędna w indywidualnym rozwoju oraz doświadczaniu osobistej odrębności, umożliwia koncentrację na wewnętrznej naturze, na własnym wnętrzu, dzięki niej kształtuje się kreatywność. Osamotnienie dla odmiany stanowi rozłam w kontaktach z innymi.

mi oraz z samym sobą, hamuje rozwój jednostki, stanowi dla niej obciążenie, które w przyszłości może stać się zagrożeniem dla jej zdrowia psychicznego.

Ciekawym zagadnieniem jest poczucie „osamotnienia w grupie” (Le Bon 2007; Reisman 2017), które odczuwane może być przez każdego niezależnie od szerokości geograficznej, czasu, ustroju społeczno-politycznego czy uwarunkowań kulturowych. Osamotnienie jest rozpatrywane jako jedna z ważniejszych przyczyn problemów cywilizacyjnych, takich jak choćby sieroctwo lub niedostosowanie społeczne, nigdy nie niesie ono pozytywnych skutków.

Podsumowując, osamotniony jest ten, który nie jest akceptowany przez swoją grupę społeczną (rodzinę, rówieśników, współpracowników etc.), natomiast samotny to ten, który pozbawiony jest towarzystwa (rodziny, przyjaciół etc.) – osoba samotna nie musi czuć się osamotniona, dopóki jest akceptowana przez bliskich, przez własną grupę społeczną.

Samotność w ujęciu filozoficznym i literackim

Filozofia jako dziedzina poświęcona zdobywaniu i pogłębianiu wiedzy, która powstała najwcześniej, pierwsza pochyliła się nad problemem samotności. Dla Sokratesa samotność miała charakter wolicjonalny i równała się z wyborem intelektualno-moralnej sprawności panowania nad sobą (*enkrateia*) i rozeznawania (*sofrozynie*) dobra i zła. Według filozofa samotność była stanem, w którym człowiek miał szansę pozostać autentycznym i szczęśliwym, wysunął on więc postulat „życia prywatnego, poświęconego wyłącznie trosce o dobro duszy własnej i sprzeciwiającego się ateńskiemu ideałowi życia publicznego” (Krońska 2001, 79-80).

Piewcą samotności, rozumianej jako środek do doskonałości, był również Platon. Arystoteles zaś zupełnie inaczej spoglądał na problem, dla niego samotność była przeżyciem pod każdym względem złym, niosła bowiem ze sobą ból i cierpienie. Innymi starożytnymi filozofami zajmującymi się kwestią samotności byli choćby Epikret, Seneka i Cynceron. Problem ten przejęli od nich później: Mistrz Eckhart, Francesco Petrarca, Michale de Montaigne, Blaise Pascal, Francis Bacon, David Hume, Jean-Jacques Rousseau, Voltaire, Bernard de Mandeville, Edmund Burke, Arthur Schopenhauer, Fryderyk Nietzsche, Paul Tillich, Emmanuel Levinas, Romano Gaurdini, Henri Bergson i inni. Wszyscy oni, choć nieraz diametralnie różnili się od siebie w poglądach – jedni mieli samotność za dar (między innymi Nietzsche, Kant, Montaigne), inni za przekleństwo (na przykład Hume, Elzenberg) – stawiali sobie za cel odkrycie istoty samotności.

Filozoficzny namysł nad samotnością przybrał na sile wraz z nadejściem szeroko rozumianego egzystencjalizmu, to właśnie egzystencjaliści uczynili samot-

ność fundamentalnym zagadnieniem filozoficznym, tworząc z niej konstytutywną cechę istnienia człowieka. Søren Kierkegaard, Karl Jaspers, Albert Camus, Lew Szestow, Martin Buber czy Emil Cioran – to tylko najważniejsze nazwiska.

Do najbardziej uznanych współczesnych filozofów, których rozważania oscylują wokół samotności, należałoby zaliczyć między innymi Węgra Bena Lazare'a Mijuskovica, Amerykanina Johna G. McGrawa, a na gruncie polskim Piotra Domerackiego, twórcę pojęcia „monoseologia”, oznaczającego interdyscyplinarne studia nad samotnością (Domeracki 2006; Tyburski i Domeracki 2006).

Maria Szyszkowska widzi we współczesnej filozofii samotności umiejętność bytowania z samym sobą, która zmusza do refleksji nad sensem życia i sprawami ostatecznymi, co w konsekwencji prowadzi do radości z własnej egzystencji, Józef Tischner z kolei traktuje samotność jako sytuację niespodziewaną, z której człowiek musi się wyzwolić, ofiarowując siebie innym (za: Krupa 2013, 96-97). Jak widać, lata zadumy nad kwestią samotności nie przyniosły ze sobą ścisłej wiedzy na temat problemu, pozostaje on nadal polem otwartym na dyskusje.

Od samego początku równocześnie do stanowisk filozoficznych zaczęły pojawiać się głosy literackie dotyczące problemu, jakim jest samotność, to właśnie literatura dostarcza wielu przykładów spojrzeń na samotność – pozytywną i negatywną, zamierzoną i niechcianą, społeczną i emocjonalną – i najlepiej ukazuje złożoność problemu.

Prometeusz, wiedziony miłością do ludzi, wykrada bogom niebiański ogień, skazując się tym samym na samotne cierpienie; Antygona, w imię uczucia do zmarłego brata, nie bacząc na konsekwencje, samotnie walczy z niesprawiedliwym prawem tebańskim; Hiob, który w wyniku zesłanych na niego nieszczęść traci przyjaciół, mimo to nie rezygnuje z wiary; Święty Aleksy, który, by zbliżyć się do Boga, wybiera życie ascety i samotnika; wreszcie Chrystus umierający samotnie na Krzyżu dla dobra ludzi – wszystkie te postaci łączy jedno – dobrowolne poddanie się samotności i zdolność noszenia jej z godnością. Wolicjonalny charakter samotności bardzo dobrze widoczny jest w również literaturze romantyzmu – literaturze wielkich jednostek. Bohater romantyczny to postać wybitna, niepospolita, dla niej samotność to równocześnie wybór, nobilitacja oraz cecha dystynktywna. „Samotność, cóż po ludziach?”, mówi Konrad podczas *Wielkiej improwizacji*, Gustaw z IV części *Dziadów* czuje się samotny, ponieważ nikt nie rozumie siły jego uczucia, Konrad Wallenrod dla dobra sprawy narodowej rezygnuje z miłości swego życia i utrzymuje fałszywą tożsamość. Samotność poety to także temat twórczości Juliusza Słowackiego i Cypriana Kamila Norwida. Dla Fausta Johanna Wolfganga Goethe'go samotność jest środkiem do osiągnięcia doskonałości, treść *Fausta* jest udanym przykładem samotności, którą z powodzeniem można nazwać samotnością twórczą.

Negatywne i niespodziewane oblicze samotności odnaleźć można na przykład w trenach Jana Kochanowskiego („Wielkieś mi uczyniła pustki w domu moim,/ Moja droga Orszulko, tym zniknieniem swoim!”), gdzie do głosu dochodzi ból po stracie ukochanej osoby. Jest to równocześnie samotność fizyczna i psychiczna, podmiot liryczny odczuwa brak córki całym sobą, pisze o „szczyrych pustkach w domu”, odwołując się do przestrzeni, oraz braku „maluczkiej duszy”, czyli konkretnej, bliskiej osoby. Pesymistyczne spojrzenie na samotność zawarte jest także w *Hamlecie*, gdzie tytułowy bohater, rozczarowany światem, poddaje się samotności, wyzbywając się wszelakiej nadziei. Samotny, bo niezrozumiały przez innych, jest na przykład Stanisław Wokulski, który, zważywszy na swe ideały, nie należy w pełni do żadnej grupy społecznej, odrzucona przez społeczeństwo polskie jest również Róża Żabczyńska, główna bohaterka powieści Marii Kuncewiczowej *Cudzoziemka*. Poczucie osamotnienia rozumianego jako los, od którego nie sposób uciec, jest z kolei głównym tematem powieści Gabriela Garcii Márquesa *Sto lat samotności*.

Różnice między samotnością z wyboru (nauczyciel z Turynu) a tą z konieczności (Lebrosso) świetnie ukazuje *Wieża* Gustawa Herlinga-Grudzińskiego, nie zawsze jednak granice między tym, co dobre i dobrowolne, oraz tym, co złe i konieczne, są tak jasne. Doktor Judym, postać wykreowana przez Stefana Żeromskiego w *Ludziach bezdomnych*, mówi: „[n]ie mogę mieć ani ojca, ani matki, ani żony, ani jednej rzeczy, którą bym przycisnął do serca z miłością. [...] Muszę wyrzec się szczęścia. Muszę być sam jeden. Żeby obok mnie nikt nie był, nikt mię nie trzymał!” (Żeromski 1963, 232). Jak widać, w tym przypadku mamy do czynienia z samotnością równocześnie dobrowolną i negatywną – bohater rezygnuje z własnego szczęścia w imię wyższych ideałów, odrzuca Joasię dla dobra społeczeństwa.

Warto dodać, że literatura dysponuje również przykładami samotności fizycznej *per se*. Wykreowany przez Daniela Defoe Robinson Crusoe przebywa na bezludnej wyspie, bohater powieści Thomasa Glavinica *Za sprawą nocy* budzi się pewnego dnia, by zorientować się, że został na Ziemi zupełnie sam. Samotność fizyczna jest również tematem jednego z wierszy Wisławy Szymborskiej – *Kot w pustym mieszkaniu* opowiada o odczuciach związanych z nieobecnością człowieka („Ktoś tutaj był i był,/a potem nagle zniknął/i upoczywie go nie ma” (Szymborska) oraz stanach doświadczanych podczas samotnego oczekiwania na powrót bliskości.

Samotność w psychologii i psychiatrii

Kwestia samotności nie jest bynajmniej problemem nowym, ma długą tradycję oraz wiele kontekstów, nowy jest natomiast zakres jej występowania, jej

rozmiary i polimorficzność. Osobliwy jest fakt, że, choć samotność była i jest ważnym motywem literackim i zagadnieniem filozoficznym, wiedza naukowa na ten temat nadal nie jest zbyt obszerna. W ostatnich latach da się jednak dostrzec wzrost zainteresowania tematem, co wynikać może z dynamicznych zmian społecznych – coraz łatwiejszego dostępu do świata wirtualnego, izolacji związanej z pandemią etc. Jak już powiedziano, samotność jest kategorią złożoną, w podstawowym pojęciu dotyczyć może osamotnienia, odizolowania lub być postrzegana emocjonalnie, może wreszcie być traktowana dwojako – jako ograniczenie lub możliwość samorozwoju.

Już Arystoteles stwierdził, że człowiek jest „zwierzęciem społecznym” (*zoon politikon*), przekonanie to funkcjonowało przez wiele stuleci w sposób intuicyjny, dopiero psychologia ewolucyjna, skupiająca się na wykładni zachowań ludzi pierwotnych w procesie adaptacji do warunków środowiskowych, dowiodła, że posiadanie i nieustanne nawiązywanie relacji międzyludzkich przyczyniło się do rozwoju połączeń neuronowych w mózgu, które determinować miały przetrwanie i ewolucję gatunku ludzkiego. Profesorowie neurobiologii, tacy jak John Cacioppo oraz Gentry Patrick, podtrzymują Arystotelesowskie stanowisko dotyczące istoty człowieka, twierdząc, że na poziomie genetycznym samotność stoi w opozycji do natury ludzkiej. John Bowlby w swojej teorii przywiązania prezentuje stanowisko, że człowiek ma wrodzoną i podstawową potrzebę utrzymywania bliskości z wybraną osobą (lub wybranymi osobami), która wynika z działania behawioralno-motywacyjnego systemu przywiązania.

Przedmiotem badań naukowych samotność stała się oficjalnie w połowie XX wieku. W 1959 roku psychoanalityczka Frieda Fromm-Reichmann w artykule *Osamotnienie* opisała stan samotności jako „czysty horror”, upatrując jego korzeni w zbyt wczesnym odstawieniu dziecka od piersi matki. Lata 70. i 80. ubiegłego wieku przyniosły wysyp badań na temat samotności – wówczas przyczyn tego stanu upatrywano w braku przynależności do grupy społecznej. Cacioppo, utrzymujący, iż samotność może pełnić funkcję ewolucyjną, twierdził, że odczucie samotności ma skłonić jednostkę do podejmowania prób przyłączenia się do jakiejś grupy, proces ten nazwał „motywem reafiliacji” (ang. RAM). Zdaniem badacza, każde zakłócenie tego cyklu może spowodować nasilenie się poczucia samotności, a w konsekwencji utrudniać odbudowywanie więzi (Stefańska-Klar 2002).

Angielski psychiatra i psychoanalityk Anthony Storr, zainspirowany życiem i dokonaniem Carla Gustawa Junga – który twierdził, iż „samotność nie wynika z tego, że nie ma przy tobie ludzi, ale z tego, że nie jesteś w stanie zakomunikować rzeczy, które są dla ciebie istotne” – ukazuje samotność w kilku kontekstach. Zastanawia się między innymi, gdzie leży podstawa dla skłonności do odosobniania się, przedstawia typowe sytuacje społeczne wymagające

samotności, omawia problem izolacji wymuszonej (uwięzienia). W badaniach Storra najmocniej jednak przebija się dychotomiczny podział na osoby o charakterze intro- i ekstrawertycznym. Zdaniem naukowca, zdolność do przebywania w samotności ma źródło w doświadczeniach z wczesnego dzieciństwa, kiedy w dziecku kształtuje się poczucie bezpieczeństwa gwarantowane przez rodziców, ta umiejętność procentować może w późniejszym życiu – sprzyja nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi ze światem wewnętrznych przeżyć, pomaga w nauce i kształtowaniu się refleksji. Wiadomo, że samotność nie jest sytuacją kulturowo sztuczną, istnieje wiele momentów wymagających separacji (choroba, żałoba, medytacja, modlitwa, twórczość), czym innym jest samotność wymuszona przez izolację. Storr pisze, że w epoce nowożytnej „więzienie miało sprzyjać skrusze – stwarzało okazję, by skazany skonfrontował się ze swoim sumieniem” (Storr 2009, 77), było więc przymusowe, mogło jednak nieść ze sobą pozytywne skutki (badacz wskazuje wiele przykładów, gdy przymusowe zamknięcie zaowocowało fantastycznymi dziełami literackimi, np. kard. Wyszyński *Zapiski więzienne*). Zdaniem Storra, nieodłącznymi elementami samotnictwa są wyobrażenia i indywidualność, twierdzi on również, że dążenie do indywidualnego rozwoju należy do stosunkowo nowych w dziejach ludzkości, podkreśla, że społeczeństwo tradycyjne (to jest przedprzemysłowe) akcentowało myślenie i działanie w kontekście wspólnotowym, obecnie zaś dominującą rolę odgrywa jednostka. Przyczyn tego przeobrażenia jest kilka: wzrost znaczenia etyki protestanckiej, dynamiczny rozwój miast, rozluźnienie więzi społecznych, nowe pojmowanie wizerunku artysty (bardziej cenionego za osobowość niż rzeczywisty talent), sięganie po takie gatunki literackie jak autobiografia, zachwalanie życia zakonnego zwanego eremityzmem.

Nieoceniony wpływ na zmianę mentalności w tej dziedzinie, zdaniem badacza, miała również psychoanaliza. To właśnie teoria Junga na temat charakterologicznego podziału na jednostki potrzebującej kontaktów społecznych – ekstrawertyków – oraz stroniących od innych ludzi – introwertyków – a także badania Howarda Gardena, w których amerykański psycholog zaprezentował podział na dzieci nazwane „twórcami dramatów” oraz „twórcami wzorców” znacząco wpłynął na kształt rozważań Storra. Autor, choć zdecydowanie i przekonująco podkreśla wartość postawy samotniczej jako siły napędzającej rozwój osobisty i twórczy, nie absolutyzuje samotności, zależy mu bardziej na przywróceniu równowagi między dwiema tendencjami zachowań niż bezkrytycznym zachwalaniu introwertyczności, jak pisze: „Najszczęśliwsze ludzkie żywoty to prawdopodobnie te, w których ani relacje międzyludzkie, ani też pozasobiste zainteresowania nie są idealizowane jako jedyna droga do zbawienia. Pożądanie i pogoń za pełnią musi uwzględniać oba aspekty ludzkiej natury” (Storr 2010, 292).

Tony Lake, autor książki *Samotność. Jak sobie z nią radzić*, wyróżnia trzy fazy kształtowania się samotności. Pierwsza związana jest z okolicznościami zewnętrznymi, wpływającymi na ograniczenie lub zablokowanie kontaktów z innymi, eliminującymi tym samym zachowania wzajemne. Druga przejawia się zanikaniem zaufania do podejmowania i utrzymywania kontaktów z innymi. Trzecia natomiast objawia się brakiem, zniszczeniem zdolności do wchodzenia w interakcje z innymi, w konsekwencji człowiek nosi w sobie przekonanie, że jego istnienie nikogo nie obchodzi, a otoczenie wyraża wobec niego obojętność (Lake 1993, 18). Warto dodać, że każdy człowiek może różnie reagować na te same problemy, z reguły każdy z nas jest w stanie kontrolować swoje zachowanie i zachowywać równowagę między emocjami a rozumem, gdy jednak dochodzi do zachwiania tej sytuacji, jednostka może przyjąć jeden z kilku wariantów postawy samotniczej. Może mianowicie pogrążyć się w samotności nadczłowieczej (w której świat zewnętrzny postrzegany jest jako zagrożenie), narcystycznej (charakteryzującej się koncentracją na własnej osobie z równoczesnym rozluźnianiem więzi z innymi) oraz schizofreniczną (gdzie z powodu nadmiernych emocji całkowicie zanika racjonalne myślenie) (Lake 1993, 18).

Różnice w sposobie kształtowania się samotności, odczuwania jej i reagowania na nią związane są również z wiekiem jednostki, inne będą bowiem problemy dręczące dziecko w wieku wczesnoszkolnym, inne zaś przeżywane przez osobę powiedzmy siedemdziesięcioletnią.

Jadwiga Izdebska, prezentująca spojrzenie psychologiczne, zauważa, że najczęściej spotykanym obszarem samotności dziecka nie jest wcale sieroctwo (Łopatowska 1983), jak można by się było spodziewać, ale życie rodzinne. Brak zainteresowania dzieckiem, niedostateczna ilość poświęcanego mu czasu, niezrozumienie jego potrzeb, funkcjonowanie w tak zwanych rodzinach niepełnych (Izdebska 2014) skutkują poczuciem braku oparcia w najbliższych osobach, a w konsekwencji wypracowują w dziecku schemat działania polegający na izolowaniu się – od problemów, od innych ludzi, od samych siebie. Innym, nie mniej istotnym, obszarem dziecięcej samotności może być grupa rówieśnicza. Kontakt z rówieśnikami jest niezwykle istotny dla procesu socjalizacji i wypracowywania poczucia własnej wartości, niestety w dzisiejszych czasach, gdy podróże i migracje nie są dla większości ludzi problemem, a dziecko zmuszane jest do zmiany miejsca zamieszkania oraz adaptacji w nowej grupie rówieśniczej, poczucie bezpieczeństwa i akceptacji może zostać u młodych ludzi bardzo łatwo zachwiane. Długotrwałe odczuwanie samotności prowadzić może do pojawienia się zaburzeń lękowych i obniżonej samooceny, co skutkuje choćby aktami samoagresji, a w późniejszych latach problemami emocjonalnymi, trudnościami z wchodzeniem w relacje z innymi

osobami, a także podejmowania ryzykownych zachowań (Obuchowski 1972; Mellody 1993). Trudno nie zgodzić się z Izdebską, która wysnuwa wniosek, że dziecko, w przeciwieństwie do osoby dorosłej, nigdy nie wybiera samotności (Izdebska 2014, 155).

Według teorii Erika Eriksona „w okresie wczesnej dorosłości dojrzałość rozwoju psychospołecznego jest mierzona pomysłnością w rozwiązywaniu konfliktu w okresie dorastania znanego jako intymność lub samotność. [...] Obecnie młody dorosły jest motywowany do skonstruowania na nowo tożsamości uwzględniającej innych ludzi. [...] Intymność jest efektem zdolności do zespalania się tożsamości dwóch osób. Wynika ze zdolności do kochania kogoś drugiego” (Turner i Helms 1999, 409). Owo zespalanie się dwóch tożsamości jest dla młodych ludzi jednak zadaniem bardzo trudnym, dla niektórych nawet niemożliwym, do zrealizowania; wchodząc w relację z drugim człowiekiem, posiadamy bowiem zazwyczaj pewne oczekiwania względem niego, „zespalanie” kojarzy się nam ponadto z pewnego rodzaju podporządkowywaniem się drugiej osobie, poświęcaniem swoich celów jej celom, swoich potrzeb jej potrzebom, zaspokajaniem jej braków zamiast swoich. Takie myślenie prowadzi do porażek w relacjach międzyludzkich, one zaś utwierdzają młodego człowieka w tym, że prawdziwe, szczere uczucie nie istnieje, a jedynymi emocjami, jakich doświadczyć można w kontaktach z innymi, są zranienie, cierpienie, zawód. Według Roberta Havighursta w okresie wczesnej młodości człowiek ma do zrealizowania zadania rozwojowe typu „wybór partnera, zapoczątkowanie rodziny, podjęcie pracy zarobkowej, nawiązanie kontaktu z grupą społeczną”, co nie zawsze udaje się w stu procentach. Czasem przeszkodą w osiągnięciu powyższych celów okazuje się brak dojrzałości lub powołania, które to w wielu przypadkach przychodzą dopiero po latach, na tym etapie jednak pozostawiają młodego człowieka w kłopotach. Porażka i brak wsparcia na drodze do realizacji tych zadań mogą prowadzić do frustracji, a także izolacji i samotności. Z tym etapem wiąże się zjawisko tak zwanego „singlowania” – pozostawania w samotności, niewchodzenia w długotrwały i poważny związek z drugą osobą, które w niektórych przypadkach prowadzić może do pogłębiającego się poczucia braku, a w konsekwencji skutkować zamknięciem się na nie tylko intymne, ale i jakiegokolwiek relacje z drugim człowiekiem.

Kryzys prowadzący do psychologicznego poczucia samotności pojawić może się również w okresie tak zwanej dorosłości średniej – kryzys ten nosi nazwę „produktywności lub stagnacji. Przez produktywność Erikson rozumie poszukiwania jednostki mające na celu osiągnięcie przez nią poczucia dzielenia się, dawania lub tworzenia. [...] Stagnacja zaś może przyjąć formy egocentryzmu lub pobłażania sobie. Życie ludzi w stagnacji cechuje poczucie pustki, chroniczne uskarżanie się lub zrzęczenie” (Turner i Helms 1999, 488-489).

Ten rodzaj samotności najczęściej ma charakter stały – ludziom wchodzącym w bliskie związki interpersonalne trudniej jest znieść egocentryka lub zrzędę, którzy swym zachowaniem odstręczają od siebie innych, stąd też osoby takie częściej naznaczone są piętnem samotności niż jednostki produktywne. Havighurst i Eriksson w zadaniach rozwojowych tego okresu widzą: pomaganie dorastającym dzieciom, by stały się osobami odpowiedzialnymi i szczęśliwymi, nauczenie się zgodnego życia z mężem/żoną, uzyskanie i utrzymanie biegłości w wykonywaniu pracy zawodowej (Eriksson 2000).

Także okres starości (późnej dorosłości) nie jest wolny od rozmaitych trosk i niepokojów. Mogą być one związane na przykład ze stratą bliskich, żałobą, wdowieństwem, lękiem przed śmiercią a także poczuciem samotności i osamotnienia. Owa samotność może dotknąć człowieka, jeżeli kryzys psychologiczny zwany przez Eriksona „integracją lub rozpaczą” nie zostanie przez niego dogłębnie przepracowany. „Integracja ego umożliwia jednostkom traktowanie życia z satysfakcją i zadowoleniem. Posiadanie satysfakcjonujących relacji społecznych i produktywne życie prowadzi do poczucia dobrostanu i celowości życia. [...] Jednostki przeżywające rozpacz czują, że czas przepływa i jest już zbyt późno, by zacząć inne życie lub wypróbować alternatywne drogi wiodące do integracji ego. W konsekwencji traktują swoje życie z żalem i rozczarowaniem” (Turner i Helms 1999, 549). Na owe żal i rozczarowanie bardzo łatwo można zareagować postawą ucieczki, wycofania, wpędzając się tym samym w stan samotności, w którym jeszcze łatwiej pielęgnować w sobie poczucie skrzywdzenia i osamotnienia, a także podsycać uczucie niechęci i pretensji do innych, a także do samego siebie. Zdaniem Havighursta, samotność wieku starczego może wynikać z niezrealizowania poszczególnych zadań charakterystycznych dla tego etapu, a więc być efektem braku pogodzenia się z faktem zmniejszania się sił fizycznych i psychicznych, braku pogodzenia się z przejściem na emeryturę, braku akceptacji dla śmierci współmałżonka, unikania nawiązywania bliskich kontaktów z ludźmi, braku gotowości na zmiany. Osoby niepogodzone z upływem czasu oraz zmianami w swoim życiu bardzo często ulegają pokusom, by w jakiś sposób zatrzymać na dłużej moment życia, w którym czuli się komfortowo, poddają się drogom zabiegom odmładzającym, ubierają się niestosownie do wieku, zachowania te jednak często dotyczą rozwoju moralnego – za zmianą wyglądu niejednokrotnie idą zmiany w zachowaniu takie jak (świadome lub nie) poszukiwanie młodszego partnera i tym podobne. Takie oszukiwanie się najczęściej prowadzi do napadów frustracji i wpędza jednostkę w jeszcze większe poczucie niezadowolenia i niespełnienia, a także do uwypuklenia różnic między starszszkami a ludźmi znajdującymi się na wcześniejszych etapach życia lub osobami w tym samym wieku, lecz nieakceptującymi zabiegów danej jednostki. Takie niezrozumienie – samego siebie oraz obrazu siebie wykształconego przez innych – skutkuje

oczywiście rozwinięciem lub pogłębieniem poczucia osamotnienia. Zdaniem Emilii Kramkowskiej, „w przypadku ludzi starych samotność i osamotnienie niezwykle silne, wywołane czy to stanem zdrowia i ograniczoną mobilnością seniora, czy to śmiercią współmałżonka lub innych bliskich osób, bądź społecznym, nieraz mało życzliwym odbiorem ich osoby” (Kramkowska 2016, 41-42), stąd też problem samotności i osamotnienia wśród starszych ludzi pociąga za sobą potrzebę podejmowania różnych działań w dziedzinie edukacji, profilaktyki oraz wsparcia społecznego.

Spojrzenie socjologiczne

Paweł Kosiński w swojej książce *Obudzić serce* pisze: „przeżywamy swoje życie i wydarzenia z nim związane w coraz większym oddaleniu od ludzi. Nawet najbliżsi coraz mniej o nas wiedzą i coraz mniej się nami interesują. Właśnie te coraz bardziej zanikające więzi międzyludzkie, społeczne, poczucie braku zainteresowania innymi są przejawem coraz powszechniejszego poczucia samotności. Doświadczenie samotności jest szczególnym przeżyciem człowieka. Każdy z nas w jakiś sposób ją przeżywa. Doświadczyć jej może bowiem już dziecko pozostawione samemu sobie, pozbawione dobrych odniesień, pozbawione dobrego myślenia o sobie, broniące się przed tym uczuciem zamknięciem wewnętrznym, tworzeniem własnego świata. Dzieci porzucone, zaniedbane, niekochane, niepotrzebne, maltretowane, osoby starsze, opuszczone, bez rodziny. Jest to często samotność ludzi bezsilnych, bezsilnych wobec otoczenia, które jest nieprzyjazne, zamknięte, albo wobec przyszłości, która jest niepewna i dlatego wzbudza lęk. Dotyczy to szczególnie okresów przełomu – przejście z przedszkola do szkoły, do szkoły średniej, przejście na studia, małżeństwo. Czasami ten lęk może paraliżować. To doświadczenie samotności jest naznaczone bezsilnością” (Kosiński 2000).

Owo oddalenie zdaje się znakiem naszych czasów – w dobie pandemii COVID-19, powszechnej izolacji, wojny na Ukrainie i wciąż rosnącej inflacji towarzyszy nam, nie zawsze może uświadomione, poczucie osamotnienia. Samotność przestaje powoli być domeną sytuacji patologicznych – dzieci porzuconych, ludzi bezsilnych, maltretowanych, dosięga niemal całego społeczeństwa. Dzięki postępowi techniki bez większych problemów możemy komunikować się z osobami mieszkającymi w różnych zakątkach świata, paradoksalnie jednak nie sprawia to, że czujemy się mniej samotni. Tego typu relacje, powierzchowne, natychmiastowe, nieprzebiegające w realnej rzeczywistości, a „zdalnie”, nie zapewniają człowiekowi zaspokojenia naturalnej potrzeby bliskości. Najlepiej pokazał to czas izolacji związany z pandemią – zamknięci we własnych domach straciliśmy kontakt ze światem, wiele z nas

pozostawało przez kilka tygodni w zupełnej samotności (samotności fizycznej), inni zaś stali się ofiarami samotności psychicznej, gdyż, mimo obecności rodziny czy współlokatorów, odkryli, że nikt nie poświęca im wystarczającej ilości czasu. COVID obnażył nasze lęki – nie tylko związane z życiem i zdrowiem, ale przede wszystkim te związane ze stabilnością budowanych relacji. Nagle okazało się, że utrzymywanie kontaktów za pomocą komunikatorów typu Messenger, Instagram, TikTok, a także mocno eksploatowany w owym czasie Teams, nie wystarcza. W ciasnych przestrzeniach zaczęło dochodzić do konfliktów, sfrustrowani rodzice zaczęli poświęcać dzieciom coraz mniej wartościowego czasu, obcowanie ze sobą „dwadzieścia cztery na dobę” odsłoniło liczne niedociągnięcia i zaniedbania w związkach. Efektem wydarzeń z takiego „trybu” życia rodziny okazał się duży odsetek dzieci z zaburzeniami psychicznymi – brak kontaktu z grupą rówieśniczą, presja nakładana na nie przez nauczycieli, brak wsparcia ze strony rodziców, a do tego bardzo często problemy techniczne (brak komputera, brak połączenia z Internetem) i lokalowe (wstyd przed pokazaniem wnętrza mieszkania, zbyt duża liczba domowników odbywająca równocześnie zajęcia) wpłynęły na sposób postrzegania samych siebie przez młodych ludzi.

Choć największe zagrożenie mamy już za sobą, zgubne konsekwencje izolacji towarzyszą nam do dziś. System komunikacji „zdalnej” okazał się w bardzo wielu przypadkach kuszącym rozwiązaniem – niektóre firmy na stałe przeniosły swe działania, w sposób całkowity lub częściowy, do świata wirtualnego, także szkoły i uczelnie zapowiedziały możliwość przeniesienia zajęć do sieci. Wygoda pracownika lub ucznia oraz oszczędności dla pracodawcy lub dyrektora wygrały z komfortem psychicznym człowieka. Okazało się, że sztywne godziny pracy nie istnieją, pracownik przestał przychodzić do miejsca pracy i z niego wychodzić – on w nim zamieszkał, dlatego też wiele osób doświadcza problemu kontrolowania czasu pracy, dając przełożonym pretekst i możliwość do wykorzystywania ich – powierzania zbyt dużej liczby zadań, telefonowania w godzinach wieczornych, zlecenia wykonania czegoś „na już”. Takie zatracenie się w obowiązkach służbowych nie sprzyja, rzecz jasna, budowaniu i podtrzymywaniu kontaktów międzyludzkich, zabiegani (choć przebywający we własnych mieszkaniach) ludzie nie mają czasu i siły na wchodzenie w jakiegokolwiek relacje i wysiłek emocjonalny, coraz mocniej popadają więc w poczucie osamotnienia.

Bardzo ważną zmianą cywilizacyjną, przyspieszoną przez COVID, jest również problem „samotności w tłumie”. Można zatem za Storrem zapytać, „gdzie kończy się tłum, a zaczynam się ja?” (Storr 2010, 91). Coraz powszechniejszym widokiem staje się grupa młodych ludzi, która zamiast prowadzić ze sobą rozmowy, interesuje się jedynie swoimi telefonami – młodzież spotyka się w jednym miejscu, ale nie potrafi podjąć dialogu, interakcja między nimi

sprowadza się do wymiany plikami, przesyłania sobie linków do modnych piosenek lub filmików, wymieniania się memami. Osoby te tylko fizycznie są razem, psychicznie znajdują się bardzo daleko od siebie. Bardzo często zapomina się, że technologie są narzędziami służącymi do kontaktowania się ludzi, ale w żadnej mierze nie zastąpią relacji – nie można bowiem mylić tych dwóch pojęć, kontakt jest bowiem jakimś rodzajem styczności, relacja natomiast równoznaczna jest z wytwarzaniem więzi. Można mieć z kimś bardzo głęboką relację, wręcz zażyłość, utrzymując jednocześnie sporadyczny, a bywa, że okazjonalny, kontakt, odwracając sytuację, można tkwić w stosunkowo płytkiej relacji z kimś, z kim ma się kontakt nader częsty (choćby właśnie za pośrednictwem rzeczonych komunikatorów).

Choć jeszcze przed pandemią samotność uznana została za jeden z poważniejszych problemów społecznych, to właśnie teraz notuje się największe problemy z nią związane. W 2018 roku, a więc niedługo przed pojawieniem się wirusa, Wielka Brytania jako pierwszy kraj na świecie powołała tak zwane Ministerstwo Samotności, zastępując nim tym samym parlamentarną komisję do spraw samotności (premier Theresa May powierzyła funkcję ministra ds. samotności Tracey Crouch). Podobne instytucje powstały również w Niemczech czy Japonii. Równocześnie badania CBOS z 2005 i 2017 roku pokazują, iż Polacy coraz bardziej cenią sobie relacje z rodziną, wzrósł również odsetek osób, które twierdzą, że nigdy nie doświadczyły uczucia osamotnienia.

Na podstawie powyższych przykładów samotność jawi się jako największe zagrożenie naszych czasów, zjawisko to ma jednak i swoje dobre strony. Nie można zapominać o pozytywnych skutkach samotności zamierzonej. Wielu ludzi, widząc, że izolacja społeczna staje się powoli codziennością, postanowiła przekuć to ograniczenie w narzędzie samorozwoju. Chaos i hałas informacyjny, jakże charakterystyczne dla XXI wieku, zastąpiła w wielu domach medytacja (Kaplan 2015; Main 2016; Hanh 2015) i cisza. Milczenie odsłania samotność, daje tym samym poczuć osobie samotnej własną odrębność, niepowtarzalność i indywidualizm, pozwala na koncentrację oraz twórcze myślenie. Niestety, może ono być bardzo trudne, zważywszy na potencjalny sprzeciw bliskich osób wobec wyznaczania nowych granic w relacjach międzyludzkich, dlatego mówi się, że bardzo ważnym elementem ciszy jest odpowiednie środowisko, które pozwoli wewnętrznej naturze człowieka na ukształtowanie prawdziwego obrazu siebie. Leon Dyczewski wskazuje, że „samotność można rozpatrywać jako swoista refleksja człowieka nad istnieniem, poszukiwaniem sensu życia, świata i swojego działania, jest stanem koncentracji i pogłębieniem kontaktu z drugim człowiekiem, z Bogiem oraz samym sobą” (Dyczewski 1994). Do osiągnięcia tego rodzaju samotności niezbędne jest mądre korzystanie z dobrodziejstw ciszy.

Samotność jako przedmiot badań pedagogiki – podsumowanie

Doświadczenie samotności jest szczególnym przeżyciem człowieka, ponieważ stanowi z jednej strony kwestię uniwersalną – wszyscy czasem poddajemy się samotności, z drugiej zaś bardzo indywidualną – każdy z nas inaczej na nią reaguje, dla jednych jest sytuacją traumatyzującą, inni przyjmują ją jako błogosławieństwo. Jedno jest natomiast pewne, to w rękach pedagogów leży odpowiedzialność za kształtowanie postaw wśród następnych pokoleń.

Poszukiwana pedagogiczne i prace naukowo-badawcze dotyczące ciszy, a więc przedmiotu zapewniającego samorozwój i kształtowanie zdrowych postaw, łączą się z ideą i założeniami pedagogiki otwartej, inspirowanej myślą personalistyczną i realizmem filozoficznym. Uwzględniając personalistyczny punkt widzenia człowieka, a także spojrzenie aksjologiczne, normatywne i społeczno-kulturowe, tworzymy pewien wzorzec, wprowadzając ciszę jako zasadę w wychowaniu. Błędem byłoby, gdyby w pedagogice istotnej roli nie odgrywał kierunek stanowiący apoteozę rozumu i rozsądku, ponieważ to właśnie rozum i myślenie analityczne stanowią drogę do poznania wartości duchowych i etycznych. W czasach, gdy myślenie zastępuje się emocjami, a rozmowę emotikonami, bardzo ważne jest odpowiedzialne nakierowywanie podopiecznych na drogę samokontroli, samorealizacji i samoakceptacji przy jednoczesnym ukazywaniu pozytywnego znaczenia nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi ludźmi. Przeplatanie się kontrolowanej samotności zapewnionej przez mądre wykorzystanie dobrodziejstw ciszy z momentami aktywności na polu społecznym stanowią podstawę zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie.

Wnioski

Coraz więcej osób korzysta z profesjonalnego wsparcia psychologów, psychiatrów, coachów i terapeutów, zapominając o możliwościach tkwiących w ciszy własnego wnętrza. Wśród celów współczesnej pedagogiki leżeć powinno zatem zadanie kształtowania w młodych ludziach postaw śmiałych nie tylko w kontaktach z innymi ludźmi, ale może przede wszystkim w relacji z samym sobą. Samotność może być zagrożeniem, ale nie należy zapominać, że jako wolny wybór świadomego człowieka może stanowić przestrzeń do duchowego rozwoju i autoterapii oraz przestrzeń do refleksji nad relacjami z innymi. Pedagogika jest nauką kształtowania człowieczeństwa i charakteru ludzkiego. Aby ta nauka była owocna, nie może się ona odbywać wyłącznie w ciągłej interakcji z innymi. Przestrzeń dobrej samotności, ciszy jest niezbędną do prawidłowego rozwoju człowieka.

BIBLIOGRAFIA

- Brzezińska Małgorzata. 2011. *Proaktywna starość*, Warszawa: Difin.
- Domeracki, Piotr. 2006a. *Horyzonty i perspektywy monoseologii. Filozoficzne studium samotności*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK.
- Domeracki, Piotr. 2006b. Meandry filozofii samotności. W: *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. Piotr Domeracki i Włodzimierz Tyburski, 15-25. Toruń: Wydawnictwo UMK.
- Dyczewski, Leon. 1994. *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*. Lublin: RW KUL.
- Erikson, Erik. 2000. *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. Przemysław Hejmej. Poznań: Dom Wyd. Rebis.
- Gadacz, Tadeusz. 2013. *O umiejętności życia*, Warszawa: Wydawnictwo Iskry.
- Gajda, Janusz. 1987. *Samotność i kultura*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Hanh, Thich Nhat. 2015. *Cud uważności: Prosty podręcznik medytacji*, tłum. Grażyna Draheim. Warszawa: Czarna Owca.
- Izdebska, Jadwiga. 2014. *Dziecko osamotnione w rodzinie: kontekst pedagogiczny*. Białystok: Trans Humana.
- Kaplan, Aryeh. 2015. *Medytacja żydowska. Praktyczny przewodnik*, tłum. Zbigniew Zawadzki. Warszawa: Charakter.
- Kawula, Stanisław. Józefa Brągiel i Andrzej Janke. 1999. *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kmiecik-Baran, Krystyna. 1992. Człowiek w sytuacjach samotności a poczucie osamotnienia, *Zdrowie Psychiczne*, 3-4, 95-107.
- Kosiński, Paweł, 2000. *Obudzić serce*, Kraków: WAM.
- Kramkowska, Emilia. 2016. *Człowiek stary jako ofiara przemocy w rodzinie*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Krońska, Irena. 2001. *Sokrates*. Warszawa: Czytelnik.
- Krupa, Bożena. 2013. Samotność – znak czasu. W: *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, red. Zbigniew Gaś, 95-112. Lublin: Wyższa Szkoła Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych.
- Kurleto-Kalitowska, Ewa. 2016. *Filozofia przemijania. Życie i śmierć w polskiej filozofii XX wieku*. Kraków: Fall.
- Lake, Tony. 1993. *Samotność. Jak sobie z nią radzić*, brak tłum. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Le Bon, Gustaw. 2007. *Psychologia tłumy*, tłum. Bolesław Kaprocki. Kęty: Marek Derewiecki.
- Łopatkowa, Maria. 1983. *Samotność dziecka*, Warszawa: WSiP.
- Main, John. 2016. *Medytacja chrześcijańska: Głód głębi serca*, tłum. Piotr Ducher. Kraków: WAM.
- Mellody, Pia. 1993. *Facing codependence, What it is, Where it comes from, How it sabotages our lives*. San Francisco: Harper.
- Obuchowski, Kazimierz. 1972. *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: PWN.
- Olearczyk, Teresa. 2008. *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*, Kraków: WAM.
- Peplau, Letitia Anne i Daniel Perlman. 1984. *Perspectives On Loneliness*. New York: Wiley.
- Reisman, David. 2017. *Samotny tłum*, tłum. Jan Strzelecki. Kraków: Vis-à-vis/Etiuda.
- Rembowski, Józef. 1992. *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. Warszawa-Poznań: PWN.
- Skarga, Barbara. 2009. *Tercet metafizyczny*. Kraków: Znak.
- Stefańska-Klar, Renata. 2002. Z psychologii samotności, *Psychologia i Rzeczywistość*, 2.
- Studen, Stanisława. 2012. *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Storr, Anthony. 2009. *Kolosa na glinianych nogach. Studium guru*, tłum. Jerzy Prokopiuk i Przemysław Jan Sieradzan. Warszawa: W.A.B.

- Storr, Anthony. 2010. *Samotność. Powrót do jaźni*, tłum. Jerzy Prokopiuk i Przemysław Jan Sieradzian. Warszawa: W.A.B.
- Szyborska, Wisława. 1991. *Kot w pustym mieszkaniu*. Dostęp: 3.11.2022. https://poezja.org/wz/Wislawa_Szyborska/98/Kot_w_pustym_mieszkaniu.
- Turner, Jeffrey i Donald Helms. 1999. *Rozwój człowieka*, tłum. Stanisława Lis. Warszawa: WSiP.
- Weiss, Robert. 1973. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. Piotr Domeracki i Włodzimierz Tyburski. 2006. Toruń: Wydawnictwo UMK.
- Zych, Adam Alfred. 2010. *Leksykon gerontologii*. Kraków: Impuls.
- Żeromski, Stefan. 1963. *Ludzie bezdomni*. Warszawa: Czytelnik.

TERESA OLEARCZYK – dr hab., prof. KAAFM, Absolwentka Wydziału Filozoficzno-Historycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Doktor habilitowany; nauczyciel akademicki w krakowskich uczelniach: w Akademii Pedagogicznej im. Komisji Edukacji Narodowej (Uniwersytet Pedagogiczny), Wyższej Szkole Filozoficzno-Pedagogicznej (Akademia Ignatianum), Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego (Krakowska Szkoła Wyższa). Przewodnicząca Rady Nauki Dyscypliny Pedagogika w KAAFM (od maja 2020); członek Rady Redakcyjnej „Hejnału Oświatowego”; inicjatorka i prowadząca Salon Edukacyjny Krakowa (od 2006 w KAAFM) oraz Akademię Dobrych Manier (w Zamku w Niepołomicach od 2012). Matka pięciu synów i dwóch córek oraz pięciu synowych i dwóch zięciów; doczekała się piętnastu wnuków i trzynastu prawnuków. Autorka publikacji z zakresu pedagogiki, teorii wychowania, pedagogiki rodziny, pedagogiki ciszy.