



Samotność

Pojęcie samotności obejmuje dwa znaczenia: opis pewnego stanu lub statusu ("pozostawać samemu") oraz relację na temat przeżyć, które towarzyszą doświadczaniu tego faktu ("czuć się osamotnionym"). Słowo "samotność" użyte dla określenia tego zjawiska nie informuje nas, o który aspekt chodzi. O ile np. w języku angielskim literalnie rozróżnia się oba znaczenia samotności, poprzez stosowanie wobec nich dwóch odrębnych nazw ("aloness" jako doświadczanie braku związków z innymi ludźmi oraz "loneliness" jako nieprzyjemne emocje towarzyszące temu stanowi rzeczy), to w języku polskim używamy jednej i tej samej nazwy do określenia tych - niekoniecznie ze sobą powiązanych - kategorii.

Tymczasem zindywidualizowane bywa zarówno znaczenie przypisywane samotności, jak też i uzewnętrzniane sposoby jej doświadczania wraz z treścią i natężeniem stanów psychologicznych towarzyszących poczuciu, że się jest samemu. Także w różnym stopniu wiąże się samotność różnych osób ze sferą ich samourzeczywistnienia .

Doświadczanie samotności przez ludzi budziło od lat zainteresowanie psychologów ze względu na związki pomiędzy występującymi w niej uczuciami a zdrowiem psychicznym oraz - szerzej - przystosowaniem do życia w ogóle. Badania nad samotnością uzasadniano również faktem częstego występowania tego zjawiska w wysoko rozwiniętych społeczeństwach. Generalnie można powiedzieć, że w tradycji badań nad samotnością dominuje podejście negatywne, zarówno w odniesieniu do samego sposobu doświadczania jej przez jednostkę, jak też i wobec konsekwencji do których samotność ma prowadzić. Definiuje się ją jako poczucie braku satysfakcjonujących związków z innymi lub też jako głęboki brak satysfakcji z tych relacji społecznych, które się już posiada; samotność to ujemne emocje wywołane przez ów brak, a także dojmujące pragnienie jakiegokolwiek bądź głębszej bliskości z innymi osobami.

Samotność to zjawisko mające wymiar czasowy. Może być ona chroniczna, tj. trwać latami lub nawet przez całe życie, albo też występować wyłącznie przejściowo, w chwilach zerwania więzi miłości lub przyjaźni a także w warunkach utraty bliskiej osoby, spowodowanej śmiercią, rozwodem czy przeprowadzką do innego miejsca zamieszkania. Każdy z nas może także doświadczać krótkich, chwilowych stanów "codziennej samotności", pomimo posiadania adekwatnych związków z innymi ludźmi.

Uczucie samotności charakteryzuje się jako przykre i niepożądane, jako coś co uniemożliwia

osiągnięcie szczęścia lub wręcz czyni człowieka nieszczęśliwym. Dlatego też bada się uwarunkowania tego stanu, jego przyczyny i dynamikę, aby móc zaproponować sposoby przekształcania go w sytuacje pożądane przez jednostkę, a także aby nauczyć się zapobiegania samotności i jej skutkom.

Równocześnie, samotność rozumiana jako sposób funkcjonowania, polegający na tolerowaniu lub nawet wyborze życia w warunkach ograniczenia do minimum kontaktów społecznych, często poza związkami miłości czy głębokiej przyjaźni, nie musi być odczuwana jako subiektywnie przykra, ani też nieść ze sobą negatywnych konsekwencji. Co więcej pewne aspekty funkcjonowania zdrowia psychicznego, jak np. proces twórczy, wręcz wymagają samotności, przynajmniej w określonych etapach.

Samotność może być udziałem każdego z nas - dowolne zdarzenie, niszczące nasze dotychczasowe związki z innymi jest w stanie postawić nas w tym położeniu. Jednakże istnieją pewne typowe przyczyny, dla których odczuwamy głębokie osamotnienie, nieraz pomimo istnienia pozornie sprzyjających zewnętrznych warunków interpersonalnych. Należą do nich zarówno uwarunkowania społeczno - kulturowe, jak i psychologiczne właściwości danej osoby. Do tych pierwszych należą społeczne zjawiska, które wpływają na możliwość przeżywania i dzielenia bliskich związków w obrębie naszej kultury.

Teoretycy i badacze wymieniają w pierwszym rzędzie społeczną ruchliwość, związaną z koniecznością przemieszczania się osób i rodzin w poszukiwaniu nowych miejsc pracy i zamieszkania, co pociąga za sobą zrywanie dotychczasowych sieci relacji sąsiedzkich, towarzyskich czy romantycznych. Równie destruktywnym okazuje się dla sieci związków uczuciowych w rodzinach i poza nimi, rosnący trend do szybkiego rozwodzenia się i często równie szybkiego wstępowania w nowe związki małżeńskie, co powoduje, że rodzina przestaje być źródłem emocjonalnego i społecznego bezpieczeństwa.

Inny czynnik społeczny powodujący wzrost samotności w dużych aglomeracjach, to warunki wymuszające sztuczność i płytkość interakcji międzyludzkich, przebiegających w barach szybkiej obsługi, w skomputeryzowanych bankach i urzędach oraz środkach komunikacji masowej. Fakt, że ludzie coraz więcej czasu spędzają przed ekranami telewizorów oraz przy komputerach osobistych sprawia, że w domach zamiera komunikacja pomiędzy członkami rodziny, relacje stają się niepełne a kontakty płytkie, przypadkowe i urywane.

Istnieją także cały szereg czynników psychologicznych, które zwiększają prawdopodobieństwo czucia się samotnym i bycia samotnym. Psychologowie dużą wagę przywiązują do niskiej samooceny, która powoduje unikanie kontaktów z innymi z obawy przed odrzuceniem, uruchamiając spiralę efektów: niska samoocena prowadzi do braku zaufania (do innych oraz

własnych możliwości), co wyzwała unikanie kontaktów społecznych, co powoduje samotność wynikiem, której jest wzrost i utrwalenie niskiej samooceny, co prowadzi do pogłębienia braku zaufania itp.

Innym czynnikiem sprzyjającym powstawaniu i utrzymywaniu się samotności jest słaby rozwój umiejętności komunikowania się. Badania nad stylami, w jakich osoby odczuwające samotność porozumiewają się z innymi wykazały, że nie potrafią one w adekwatny sposób okazywać uwagi swoim rozmówcom, a także, że cechuje je pewien stopień wycofania społecznego, są zahamowane i mówią mniej, niż osoby nie odczuwające samotności.

Pewna ilość osób samotnych zdaje się blokować relacje z innymi, pomimo posiadania niezłych umiejętności społecznych oraz pozytywnego obrazu siebie. Wydaje się, iż obawiają się one zbyt bliskości emocjonalnej oraz unikają społecznego ryzyka, które wiąże się z nawiązaniem więzi z drugą osobą. Utrzymują one wobec innych ludzi emocjonalny dystans, zaś interakcje z nimi ograniczają do sztucznych, nieraz sformalizowanych aktów komunikacji. Generalnie można mówić o szeregu właściwości z zakresu odczuć i dyspozycji, umiejętności społecznych, stanu relacji z innymi, stopnia i sposobów angażowania się w aktywność towarzyską oraz satysfakcji z niej płynącej, wreszcie o metodach radzenia sobie z poczuciem samotności, charakteryzujących osoby samotne.

Psychologowie orientacji poznawczej wskazują na silny związek pomiędzy zachowaniami prowadzącymi do samotności lub nie pozwalającymi jej pokonać, a poprzedzającymi owe zachowania myślami, odnoszącymi się do własnych możliwości i zdolności społecznych, prawdopodobieństwa osiągnięcia bliskości z drugą osobą lub zostania odrzuconym przez nią, możliwości utrzymania się w satysfakcjonującym związku, itp. Okazuje się, że ludzie samotni zwykli wyjaśniać swoje niepowodzenia społeczne trwałymi wewnętrznymi lub zewnętrznymi defektami, które mają rzekomo zrażać do nich innych lub im samym uniemożliwiać osiągnięcie sukcesu w sytuacji społecznej. Taki sposób myślenia, mimo, iż irracjonalny, działa na zasadzie samospełniającego się proroctwa, gdyż uruchamia zachowania dające w efekcie osamotnienie lub uczucie samotności, gdyż człowiek zaczyna świadomie lub nie, unikać ludzi lub rezygnować z propozycji oferowanych przez innych.

2. MIEJSCE SAMOTNOŚCI W PERCEPCJI WŁASEJ EGZYSTENCJI

Z badań autorki nad percepcją uwarunkowań dotyczących tracenia i odzyskiwania nadziei wynika, że pozostawanie w bliskich, wspierających relacjach lub choćby teoretyczna możliwość ich znalezienia, zabezpiecza człowieka przed utratą nadziei w stanach krytycznych oraz ułatwia ich pokonanie. Obok możliwości spostrzegania rzeczywistości jako sensownej, tj. zrozumiałej, uporządkowanej i wartościowej oraz możliwości spostrzegania siebie jako swobodnego i skutecznego sprawcy – posiadanie osób, z którymi łączą nas emocjonalne

więzi oraz grup, z którymi wchodzimy w rozmaite relacje jest jednym z trzech, opisywanych przez badanych jako kluczowe, osobistych mechanizmów generujących i przywracających nadzieję. Jest to warunek szczególnie podkreślany przez kobiety, dla których – częściej niż dla mężczyzn – wsparcie emocjonalne bywa wystarczającym warunkiem dla trwania w optymizmie, zaś zerwanie więzi – wystarczającym powodem do utraty nadziei jako postawy egzystencjalnej.

Samotność stająca się składnikiem egzystencji człowieka może mieć charakter głęboko destrukcyjny. Staje się tak wówczas, gdy sytuacja własna odbierana jest jako rozpaczliwa i beznadziejna. Wówczas dominującym uczuciem staje się skrajna bezradność albo panika. w pierwszym przypadku popadamy w depresję, w drugim - dokonujemy gwałtownych, niekontrolowanych intelektem prób spotkania kogoś lub ostro manifestujemy nasz stan emocjonalny, niekoniecznie prawdziwie informując o naszym głodzie kontaktów z innymi. Efektem działań podejmowanych pod wpływem depresji lub paniki mogą być zdarzenia ryzykowne czy wręcz niebezpieczne: trafienie w niewłaściwe środowisko, podjęcie form aktywności o trudnych do przewidzenia efektach, związanie się z osobami, których w innym przypadku nigdy byśmy nie zaakceptowali, wreszcie zdecydowanie się na rodzaj desperackich, nieodwracalnych kroków, jak np. samobójstwo.

Eloise Clark opisuje wpływ patologicznego lęku przed samotnością na powstawanie zjawiska tzw. wyobcowania przez samotność. Uważa ona, że ludzie mają naturalną potrzebę przekraczania swojej odrębności czy bycia "osobno", co zakłada zarówno posiadanie znaczenia jak i uczestniczenia w relacjach intymności z drugą osobą. Potrzebę tę można wg. autorki zaspokoić w dwojaki sposób: poprzez bezpośrednie "przekroczenie siebie" w relacjach z innymi lub pośrednio - poprzez twórczą ekspresję siebie, która może przebiegać w odosobnieniu, a nawet na tym odosobnieniu polegać. Jeżeli sposoby te okażą się skuteczne, człowiek pokonuje swą samotność, przynajmniej na pewien okres czasu.

Jeżeli samotność nie zostanie pokonana, narastają fazy prowadzące do negatywnych form dezintegracji osobowości. Człowiek wznosi bariery w postaci alienacji samego siebie, wstydu, poczucia winy, braku zaufania, bólu a także - towarzyskiego odrzucenia oraz - typowego dla amerykańskiego stylu życia - wyłączenia kulturowego osoby spostrzeganej jako samotną, czyli -niezbyt normalną. Niepowodzenie w próbach pokonania owych barier powoduje narastanie napięcia i trwałe podwyższenie poziomu lęku, co w konsekwencji prowadzi do coraz większej samotności. Uporczywość tego stanu prowadzi do samotności chronicznej, a więc stanowiącej charakterystyczny styl życia jednostki.

Stan chronicznej samotności uruchamia u ludzi szereg mechanizmów obronnych, mających na celu zmniejszenie cierpienia, tj. lęku i bólu. Należą do nich mechanizmy zaprzeczenia,

tłumienia, wyparcia, a także rozmaite formy uzależnień, w tym także od określonych zastępczych relacji z innymi /np. nadmierna, chorobliwa opiekuńczość/. Mechanizmy te jednakże tylko pogłębiają samotną samoalienację i alienację od innych. Kiedy w miarę postępowania samotności mechanizmy obronne zaczynają zawodzić, wówczas samotny człowiek ucieka w świat nierzeczywisty. Czasami przybiera to postać "fuzji złudzeń", polegającej na próbie zlania się czy połączenia w wyobraźni z konkretnymi osobami, żyjącymi realnie lub istniejącymi tylko w fantazji.

Niekiedy ucieczka od samotności prowadzi w kierunku schizofrenicznej izolacji. Samotność w schizofrenii jest mieczem obosiecznym: z jednej strony człowiek tęskni za jednością z inną osobą, odczuwając bolesną niemożność przekroczenia niewidzialnej zapory między sobą a innymi, spostrzeganymi jako totalnie odmnienni od niego i kosmicznie wręcz oddaleni, lub organicznie zagrażający swoim kontrolującym wpływem. Z drugiej strony jak twierdzi Laing R.D., wycofują się oni z kontaktu z innymi oraz unikają takiej możliwości, by się zabezpieczyć przed nienawiścią noszącą maskę miłości.

W szczególnej sytuacji znajdują się osoby, które nie potrafią lub nie mogą mieć wpływu na swoje osamotnienie ze względu na poważne niesprawności w zakresie kontaktu i komunikacji interpersonalnej. Należą do tej grupy zarówno osoby skrajnie nieśmiałe jak i z zaburzeniami czy brakami w zakresie mowy, słuchu, a nawet ruchu czy widzenia, zwłaszcza zaś osoby dotknięte którymś z zespołów autystycznych. Są one często spostrzegane jako nie zainteresowane kontaktem lub wręcz odrzucające innych ludzi. Tymczasem dana osoba może pragnąć zbliżyć się do innych, ale nie wie jak to zrobić, toteż gdy nawet podejmuje próby komunikowania się, czyni to niezgrabnie, nieumiejętnie lub wręcz nieadekwatnie, co rodzi nieporozumienia i prowadzi do przerywania, nie podtrzymywania i w efekcie do nie nawiązywania relacji przez przynajmniej jedną ze stron.

Rosnąca izolacja - będąca skutkiem i wyrazem uszkodzenia sfery percepcyjno-wykonawczej, mechanizmów komunikacji interpersonalnej, bądź obu tych obszarów łącznie, a także przeżywanego napięcia, lęku i obaw - prowadzi do pogłębiania i utrwalania się tych stanów w oparciu o "negatywną spiralę uczenia się", blokując nie tylko możliwość wyjścia z samotności, ale także – i to stanowi dramat tych osób – obniżając coraz bardziej poziom i rozwój w zakresie kompetencji interpersonalnych oraz intrapersonalnych, co jest możliwe tylko dzięki funkcjonowaniu w społeczności.

3. O RÓŻNYCH SPOSOBACH URZECZYWISTNIANIA SIEBIE I O ICH ZWIĄZKACH Z SAMOTNOŚCIĄ

Ludzie różnie rozumieją pojęcie samorealizacji czy samourzeczywistnienia, a także gotowi są przypisywać temu zjawisku różne znaczenie. Dla jednych jest ono równoznaczne z przeżywaniem chwil, w których doświadczają w wyjątkowo silny sposób stanu swego istnienia i własnej tożsamości, bądź też momentu przekraczania swoich dotychczasowych granic psychofizycznych. Dla innych samorealizacja oznacza wypełnienie osobistych pragnień i dążeń, bądź osiągnięcia jakiegoś ideału rozwojowego czy może w ogóle przeżycia własnego życia sensowny, wartościowy sposób, często - pozostawiając po sobie ślad w postaci czegoś trwałego, zaświadczonego o ich istnieniu. Jeszcze inni urzeczywistniają siebie w pełni dopiero wówczas, gdy udaje im się zrealizować jakieś życiowe powołanie, odnoszące się do wartości zlokalizowanych poza nimi samymi - w otoczeniu społecznym lub naturalnym, w świecie idei lub wytworów ludzich rąk czy wreszcie w sferze wartości transcendentnych.

W zależności od celu i sposobów samourzeczywistnienia się podejmowanych przez daną jednostkę, samotność może odgrywać w tym procesie różną rolę, a także sama - o ile rzecz dotyczy jednostki cierpiącej z powodu samotności - może podlegać różnym transformacjom, stosownie do właściwości drogi indywidualnego rozwoju. Dla pewnego typu samorealizacji samotność może stanowić okoliczność sprzyjającą lub nawet niezbędną, w innym zaś typie uniemożliwiać może jakiegokolwiek dynamizm czy sens rozwoju. Ponadto jedne drogi urzeczywistnienia siebie rodzą lub pogłębiają samotność, inne zaś, nieraz pomimo utraty zewnętrznych związków z ludźmi - dają niezwykle silne doświadczenie więzi z innymi oraz wspólnoty ludzkich losów, co rodzi głębokie uczucie radości i spełnienia.

Na gruncie psychologii pojęcie samorealizacji czy samourzeczywistnienia zostało wypracowane przez autorów orientacji humanistycznej. Zarówno psychologowie (Allport, Rogers, Maslow, Gordon, Schostrom i inni), jak i psychiatrzy (Frankl, Dąbrowski, Osińska) skupieni na rozwojowych procesach prowadzących do ukształtowania się tzw. dojrzałej, zdrowej osobowości, rozumieją samorealizację bądź jako warunek, bądź jako efekt tych procesów. Osoba samorealizująca się to ktoś o wymiarze pełni człowieczeństwa, ktoś wszechstronnie rozwinięty, w pełni funkcjonujący i odpowiedzialny, umiejący sobą kierować, samodzielny i osobiście rozwiązujący swoje problemy: z jednej strony psychologicznie przystosowany i dbający o swoje potrzeby, jednocześnie umiejący współdziałać z innymi, dostrzegający i szanujący ich własne potrzeby.

Dla psychologów amerykańskich samorealizacja oznacza koncentrację na rozwoju osobistego potencjału rozwojowego, wykorzystaniu własnych talentów, zdolności i szeroko rozumianych możliwości, a także robieniu tego, do czego jest się zdolnym w sposób najlepszy , jak tylko się potrafi.

Osoby, które można nazwać aktualizującymi się, charakteryzuje wg Masłowa szereg

specyficznych cech:

- sprawniejsza percepcja rzeczywistości i bardziej zadowalające relacje z nią;
- akceptacja siebie samego, innych osób oraz przyrody;
- spontaniczność, prostota i naturalność w zachowaniu;
- silne skupienie na problemach /zadaniach/ zewnętrznych;
- dystans wobec rzeczywistości; potrzeba prywatności czy nawet pewnego odosobnienia;
- autonomia wyrażająca się względną niezależnością od otoczenia fizycznego i społecznego, w tym również od kultury; na tym tle rozwija się ich własna wola oraz świadoma, celowa aktywność;
- ciągła świeżość ocen i bogactwo reakcji emocjonalnych;
- przeżywanie doświadczeń mistycznych i doznań szczytowych;
- poczucie wspólnoty i identyfikacja z innymi ludźmi;
- głębokie, pełne miłości i współczucia relacje interpersonalne;
- demokratyczna struktura charakteru;
- jasne i pewne rozróżnianie środków i celów oraz dobra i zła;
- filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru (hehe)
- twórczość, spontaniczność, naturalność;
- **opór wobec byciu wchłoniętym przez określoną kulturę, przy jednoczesnym mieszczeniu się w ogólnych ramach.**

W tym kontekście samotność można potraktować jako doświadczenie, które może z jednej strony blokować proces rozwoju i utrudniać lub wręcz uniemożliwić pełne samorealizowanie się jednostki, z powodu niezaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalno - społecznych. Szczególnie negatywną rolę mogłaby to odgrywać samotność przeżywana we wczesnym

dzieciństwie, a także w przełomowych momentach czy okresach życia, znaczących dla rozwoju określonych zdolności czy umiejętności człowieka.

Jednocześnie dla osób prawdziwie urzeczywistniających samych siebie problem samotności w ogóle nie istnieje, z powodu zupełnie odmiennych motywacji kierujących ich relacjami z innymi osobami (postawa "być", zamiast "mieć") oraz pozytywnego wartościowania autonomicznej i niejednokrotnie samotniczej działalności, bez poczucia zrywania jakichkolwiek więzi oraz bez obawy o swą samoocenę.

O ile traktowanie samorealizacji wyłącznie jako uruchamiania własnych potencjałów rozwojowych może grozić niekontrolowanym wzrostem nastawień egocentrycznych czy nawet egoistycznych, to uczynienie przedmiotem urzeczywistnienia wykorzystanie owego potencjału w celu odkrycia i wypełnienia sensu swego istnienia lub tzw. życiowego powołania , pozwala na zachowanie równowagi pomiędzy wewnętrznym różnicowaniem się struktur psychicznych a poziomem relacji ze światem.

Wychodzenie poza siebie, tj. własne potrzeby, własny punkt widzenia czy własne, najbliższe otoczenie oraz przekraczanie granic wyznaczanych przez osobisty potencjał rozwojowy poprzez pokonywanie swoich deficytów i niemożności, walką ze słabościami i wypracowywanie nowych umiejętności a także modyfikowanie poglądów w miarę coraz głębszego doświadczania świata, pozwala na osiąganie coraz to wyższych poziomów rozwoju także i w relacji do innych osób. Oznacza to wzrastającą odporność na negatywne wymiary, gdyż tak realizujący się człowiek w gruncie rzeczy nigdy nie bywa samotny, ani też nie tęskni za samotnością dla nie samej.

Źródło: www.dziennikarz.prv.pl, www.szpila.net

Źródło: <http://www.szpila.net/strony/dziennikarz/samotnosc.htm>