

Magdalena SZPUNAR

ANTROPOLOGIA SAMOTNOŚCI

Samotność wykracza poza jednostkowe doświadczenie, stając się zjawiskiem społecznym o ważkich konsekwencjach, kształtuje bowiem określony sposób i styl życia, wywołuje niechęć do wchodzenia w pogłębione relacje. Istotne znaczenie w rozprzestrzenianiu się epidemii samotności mają procesy atomizacyjne, neoliberalne, alienacja, wykorzenienie jednostek, kurczenie się sfery publicznej, a także mozaikowość tożsamości, która powoduje brak potrzeby identyfikacji z najbliższą społecznością. Współczesny świat staje się dla człowieka pułapką.

Która zaś z podstawowych form owego społecznego świata rodzi najsilniej zniechęcenie i pragnienie zamknięcia się w samotności, to już chyba zależy od indywidualnych cech człowieka, jego wrażliwości, jego reakcji na takie lub inne panujące w tym świecie dominacje. Jednego może razić technicyzacja życia, drugiego kształt kultury [...] innego małość i miernota otaczających go ludzi¹.

Barbara Skarga, *Tercet metafizyczny*

Zwykle obawiamy się samotności, a czas pandemii nadał jej nowe wymiary i znaczenia, intensyfikując jej odczuwanie. Niechęć do wchodzenia w relacje, poczucie wyobcowania, izolacji i niezrozumienia to dojmujące uczucia współczesnego człowieka, pośród których samotność staje się ponowoczesną „zgrzyotą”², stanowiąc „odwieczną i nieśmiertelną ludzką Nemezis”³. Egzystencjalna próżnia⁴ powoduje, że dominujące miejsce w społecznym krajobrazie zajmuje samotny tłum⁵, a poczucie osamotnienia jest jednym z częstszych ludzkich doświadczeń. Samotność nie tylko jest doświadczeniem o charakterze jednostkowym, ale także staje się przedmiotem publicznej troski, czego potwierdzeniem są utworzone w Wielkiej Brytanii i Japonii ministerstwa do spraw samotności. Nie jest ona doświadczeniem właściwym jedynie współczesności, powszechność jej doznawania stanowi jednak nowość⁶ – występuje

¹ B. Skarga, *Tercet metafizyczny*, Znak, Kraków 2009, s. 203n.

² Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpienia*, Sic!, Warszawa 2000, s. 5.

³ J.G. McGraw, *Samotność. Studium psychologiczne i filozoficzne*, tłum. A. Hankała, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 2000, s. 11.

⁴ Zob. V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa, Czarna Owca, 2009.

⁵ Zob. D. Riesman, *Samotny tłum*, tłum. J. Strzelecki, Vis-à-vis Etiuda, Kraków 2011.

⁶ Por. A. Toffler, *Trzecia fala*, tłum. E. Woydyłło, PIW, Warszawa 1986, s. 415.

ona tak często, że zdaniem niektórych badaczy można mówić o epidemii samotności⁷. W roku 2018 „The Economist” określił samotność mianem trądu dwudziestego pierwszego wieku ze względu na jej wykluczanie z dyskursu publicznego i jej społeczną tabuizację⁸. Niezależnie od tego, czy stanowi ona indywidualny wybór, czy niezależną od jednostki konieczność, z pewnością staje się ważnym wyzwaniem społecznym, z którym trzeba się zmierzyć w dobie rosnącego poczucia izolacji i osamotnienia człowieka.

Antropologów szczególnie interesuje ludzkie doświadczenie samych siebie, własnego życia i kultury, próbują oni „zrozumieć świat widziany przez «przeżywający podmiot», starając się uzyskać «perspektywę wewnętrzną»”⁹. Przyjęcie perspektywy wewnętrznej pozwala rozumieć nierozzerwalny związek samotności z kondycją ludzką i ludzkim losem: „Samotność jest nieodłączną częścią ludzkiej natury i egzystencji. Być osobą oznacza być samotnym, samodzielny”¹⁰. To, czego doświadczamy, jest zatem nieprzekazywalne, niekomunikowalne i na tyle niepowtarzalne, że nie sposób mówić o uniwersalności ludzkiego doświadczenia samotności. W rzeczywistości, w której coraz dobitniej mówi się o epidemii samotności, ważne staje się określenie indywidualnych strategii radzenia sobie i sposobów konfrontowania się z nią.

Za istotne uznają udzielenie odpowiedzi na pytanie, jaką wartość do naszej egzystencji wnosi doświadczenie samotności – nie zaś, czy ma ono jakąkolwiek wartość. O przyczynach powstawania samotności wiemy stosunkowo dużo, wydaje się jednak, że wiedza ta nie przekłada się na umiejętność przeżywania tego doświadczenia, co zwykle skutkuje przekonaniem i działaniami mającymi na celu odseparowanie samotności od jej podmiotu – jak gdyby przebywanie samemu ze sobą mogło stanowić dla jednostki zagrożenie, które musi ona okiełznać. Strach, a nawet lęk¹¹ przed samotnością zwykle ma swe

⁷ Por. I.M. Ł u k a s i k, *Epidemia samotności w przeludnionym świecie*, w: *Człowiek wobec zagrożenie współczesności*, red. V. Tanaś, W. Welskop, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2017, s. 99.

⁸ Zob. M. F e r g u s o n, *How Does It Really Feel to Be Lonely?*, *The Economist*, 22.01.2018, <https://www.1843magazine.com/features/how-does-it-really-feel-to-be-lonely>.

⁹ E.M. B r u n e r, *Przeżycie i jego ekspresje*, w: *Antropologia doświadczenia*, red. V.W. Turner, E.M. Bruner, tłum. E. Klekot, A. Szurek, Wydawnictwo UJ, Kraków 2011, s. 17.

¹⁰ R. A b e l n, A. K n e r, *Poszukaj samotnego. O dramacie osamotnienia i jego przezwyciężaniu*, tłum. M. Żurawska, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2002, s. 17.

¹¹ Lęk definiowany jest zwykle jako przykry, intensywnie odczuwany stan złego samopoczucia, który tworzy uczucie bliskiego i niesprecyzowanego zagrożenia, w zetknięciu z którym człowiek czuje się bezsilny. W przypadku lęku odczuwanemu zagrożeniu trudno przypisać konkretny obiekt: mamy problem z określeniem, co i dlaczego wywołuje nasz niepokój. W przypadku strachu jego obiekt z reguły dość łatwo określić. Strach zatem stanowi reakcję na zagrożenie, które ma charakter realny, w przypadku lęku zagrożenie to może mieć charakter całkowicie imaginatywny (por. M. S z p u n a r, *Kultura lęku (nie tylko) technologicznego*, „Kultura Współczesna” 2018, nr 2(101), s. 115n.).

źródło w niesłusznym utożsamianiu jej z osamotnieniem, które – w przeciwieństwie do samotności – nie jest doświadczeniem budującym.

W dyskursie dotyczącym samotności zaznaczają się dwie trajektorie: antropologiczno-filozoficzna, gdzie stan ten traktowany jest jako uniwersalna właściwość ludzkiej egzystencji, oraz socjologiczno-psychologiczna, która ogniskuje się na sposobie przeżywania samotności i jej wpływie na jakość życia¹². Podejmując antropologiczną refleksję nad samotnością człowieka, wypada rozpocząć od istotnej kwestii subiektywności doświadczenia samotności. Samotność nie jest faktem obiektywnym, wynikającym z braku innych ludzi wokół nas. Bywa, że znajdujemy się we względnie dużej grupie, a pomimo to nie czujemy więzi z innymi lub są one dla nas niesatysfakcjonujące. Bywa też odwrotnie: osoba spędzająca czas samotnie, izolująca się od innych świadomie, by dotrzeć do istoty samej siebie, samotności nie odczuwa. Samotności nie definiuje zatem odosobnienie, ale jej doznawanie, gdyż nie każdy, będąc sam, odczuwa samotność, podobnie jak nie każdy, przebywając wśród innych, jej nie odczuwa. Liczba osób w naszym otoczeniu nie stanowi wskaźnika osamotnienia czy jego braku. Poczucie bycia samotnym ma charakter subiektywny (jakościowy), nie zaś obiektywny (ilościowy)¹³. Duże znaczenie w odczuwaniu samotności mają indywidualne potrzeby i preferencje jednostki, co sprawia, że osoby o takiej samej liczbie i intensywności kontaktów w różny sposób samotności doświadczenia. Istotny wpływ na odczuwanie samotności ma również introwersja bądź ekstrawersja jednostek. Introwertycy do utrzymania wysokiego poziomu dobrostanu i komfortu zwykle nie potrzebują wielu osób w swoim otoczeniu, a czas wolny najchętniej spędzają sami ze sobą. Odmienne preferencje dotyczą ekstrawertyków, którzy najchętniej przebywają w dużych grupach społecznych, a do utrzymania wysokiego poziomu dobrostanu potrzebują wielu i częstych kontaktów społecznych. Inaczej zatem samotność będzie odczuwana przez społecznych ekstrawertyków, a inaczej przez introwertyków, dla których nadmiar kontaktów może być frustrujący i męczący. Introwertycy lepiej regenerują się we własnym towarzystwie lub w niewielkiej grupie osób niż ekstrawertycy, którzy są w pewnym sensie uzależnieni od kontaktów społecznych, niechętnie przebywając sami ze sobą.

Istotne dla naszych rozważań wydaje się rozróżnienie pojęć samotności i osamotnienia, używanych często wymiennie, podczas gdy ich zakres znaczeniowy nieco się różni¹⁴. Samotność jest zwykle stanem wynikającym z wy-

¹² Por. Z. Dołęga, *Samotność młodzieży. Analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003, s. 9.

¹³ Zob. S.R. Asher, J.A. Pquette, *Loneliness and Peer Relations in Childhood*, „Current Directions in Psychological Science” 12(2003) nr 3, s. 75-78.

¹⁴ Por. J. Gajda, *Samotność i kultura*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987, s. 87.

boru. Jednostka odczuwająca samotność nie podejmuje kontaktów z innymi, ma jednak kontakt z sobą i swoim światem wewnętrznym, co pozwala jej nie odczuwać osamotnienia. Tak może być w przypadku opisywanych wcześniej introwertyków. Samotność jest dla nich budująca, regenerująca, bywa źródłem samowiedzy i lepszego rozumienia siebie. Z kolei osamotnienie oznacza nie tylko brak relacji z innymi, ale także z samym sobą. Nieumiejętność przebywania z samym sobą i niechęć do tego, negatywny obraz siebie czy myśli ruminatywne bywają przyczyną dokuczliwego doświadczania osamotnienia.

Niektórzy badacze zauważają, że poczucie samotności wpisane jest w ludzki byt i nawet obecność innych osób tego poczucia nie redukuje. Z drugiej strony, to właśnie samotność sprzyja budowaniu głębokich i autentycznych relacji z drugim człowiekiem¹⁵. Jak zauważa jeden z ważniejszych badaczy samotności na gruncie polskim, Piotr Domeracki, pozytywne odczucia względem samotności pojawiają się wtedy, gdy stanowi ona niewymuszony i prze-myślany wybór jednostki, przejawiając się w stylu życia, formach pracy czy rekreacji¹⁶. Na przykład introwertycy lepiej sprawdzają się na stanowiskach pracy niewymagających kontaktu z innymi osobami, a praca w dużej grupie i konieczność częstego komunikowania się z klientami bywa dla nich źródłem niezadowolenia, a nawet szybkiego wypalenia zawodowego. Należy wspomnieć także o specyfice pewnych zawodów, które mają charakter wybitnie samotniczy. Pisarze przecież nierzadko miesiącami izolują się od społeczeństwa by stworzyć i wejść w wyimaginowany świat fabuły, którą konstruują. Kontakty społeczne w takim czasie są niepożądane i często przeszkadzają, wytrącając autora z twórczego rytmu i zaangażowania.

Jak pisała w latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku Maria Szyszkowska, fakt, że samotności, cierpieniu czy sensowi życia poświęcono stosunkowo małą liczbę prac wypływa z żywionego przez lata przekonania, że tematy te są „nienaukowe”. Szczególnie filozofia pozytywistyczna negowała tego rodzaju problematykę, traktując ją jako marginalną, niewartą uwagi naukowców¹⁷. Domeracki zauważa, że w filozofii wyróżnić można trzy paradygmaty refleksji nad samotnością. Pierwszy z nich, afirmatywny, traktuje samotność jako doświadczenie pozytywne, drugi, negatywny deprecjonuje samotność, uznając ją za jeden z wymiarów zła w świecie (Domeracki pisze o jej „malizowaniu”), trzeci, ambiwalentny, jest neutralny wobec samotności,

¹⁵ Por. *O samotności*, w: *O samotności. O spotkaniu. Wypisy z ksiąg filozoficznych*, oprac. T. Gładcz, Znak, Kraków 1995, s. 15.

¹⁶ Por. P. Domeracki, *Związki samotności z kontemplacją w perspektywie psychologicznej*, „Edukacja i Kultura” 2008, nr 1, s. 12.

¹⁷ Por. M. Szyszkowska, *Ucieczki od samotności i osamotnienia*, w: *Samotność i osamotnienie*, red. M. Szyszkowska, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1998, s. 40.

odzegnując się od jej wartościowania¹⁸. Domeracki proponuje, by naukę zajmującą się samotnością określać mianem „monoseologii” (z greckiego: monose – samotność, logos – nauka)¹⁹. Henryk Seweryniak uznaje, że samotność ma charakter dwuznaczny: może być z jednej strony pozytywna, a z drugiej negatywna – w zależności od sytuacji, w której znajduje się jednostka²⁰. Jakkolwiek oceniamy samotność, trzeba się zgodzić z Paulem Tillichem, że wpisana jest ona w ludzkie doświadczenie²¹.

Józef Rembowski wyróżnia pięć rodzajów podejścia do konceptualizacji problematyki samotności. W pierwszym z nich, psychodynamicznym, samotność doświadczana jest jako siła dynamiczna, ale i patologiczna, która wiąże się z negatywnymi przeżyciami z dzieciństwa. W ujęciu fenomenologicznym źródłem samotności są przeżycia i doświadczenia człowieka jako takiego. Podejście egzystencjalne uznaje, że ludzie są ze swej natury samotni, a samotność może stać się źródłem kreatywności, choć bywa również bolesna. W interakcjonizmie z kolei rozróżnia się samotność emocjonalną i społeczną. Ta pierwsza oznacza brak relacji interpersonalnych, ta druga brak więzi społecznych i poczucia przynależności do jakiejś wspólnoty. Ujęcie samotności w nurcie poznawczym zwraca uwagę na malejącą lub niesatysfakcjonującą rolę kontaktów społecznych²². Zaproponowanej przez Rembowskiego typologii nie należy traktować „sztywno”, samotność bowiem ma tyle odcieni, ile jest doświadczających ją osób, a jej odczuwanie i rozumienie może się również zmieniać w ciągu ich życia.

Samotność jest wewnętrznie zróżnicowana i cechuje się różną dynamiką. Pierwsza faza samotności zwykle przejawia się ograniczeniem, a nawet całkowitym zerwaniem kontaktów z innymi. Przyczyn tego stanu może być wiele, od negatywnych doświadczeń jednostki, po niezależną od niej sytuację życiową. W fazie drugiej jednostka traci zaufanie do innych, ale także do siebie, co sprawia, że z coraz większą trudnością i niechęcią wchodzi w jakiegokolwiek interakcje. Uznaje, że skoro inni nie chcą z nawiązywać z nią relacji, to ona sama ponosi odpowiedzialność za ten stan. W fazie trzeciej człowiek samotny nabiera przekonania, że jego los jest całkowicie obojętny innym, nie angażuje się więc w jakiegokolwiek sposób w kontakty społeczne, co wzmacnia izolację i poczucie osamotnienia²³.

¹⁸ Por. P. D o m e r a c k i, *Zła samotność. W kręgu malistycznych koncepcji samotności*, w: *Koncepcje i problemy filozofii zła*, red. M. Jaranowski, R. Wiśniewski, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2009, s. 2.

¹⁹ Por. t e n ż e, *Meandry filozofii samotności*, w: *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki, W. Tyburski, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2006, s. 16.

²⁰ Zob. H. S e w e r y n i a k, *Dobra i zła samotność*, „Więź” 1997, nr 10, s. 34-41.

²¹ Por. P. T i l l i c h, *Teologia systematyczna*, t. 2, tłum. J. Marzęcki, Antyk, Kęty 2004, s. 58.

²² Por. J. R e m b o w s k i, *Samotność*, Wydawnictwo UG, Gdańsk 1992, s. 25n.

²³ Por. T. L a k e, *Samotność: jak sobie z nią radzić*, Książka i Wiedza, Warszawa 1993, s. 12-24.

Dmitry Leontiev definiuje samotność jako stan psychologicznego przeżywania samego siebie, w którym „człowiek nie zostaje wciągnięty w relacje interpersonalne”²⁴. Leontiev wskazuje, że samotność może wydarzyć się zarówno w sytuacji fizycznej izolacji, ale także w obecności osób bliskich. W tym drugim przypadku obecność innych, nawet bliskich osób ma charakter pozorny, brakuje bowiem psychicznego zaangażowania w komunikację, co sprzyja wyobcowaniu²⁵. W psychologii samotność zwykle traktowana jest jako wypadkowa nieumiejętności oraz braku możliwości nawiązywania relacji i tworzenia więzi z innymi.

Duże znaczenie w doświadczaniu samotności mają cechy osobnicze jednostki, takie jak nadmierny egotyzm, tendencja do wycofywania się czy wyolbrzymiania problemów²⁶. „Przyczyny samotności – zauważa Józef Koziński – tkwią przede wszystkim w wewnętrznym świecie, w strukturze charakteru, sferze emocjonalnej i w osobliwościach systemu operacyjnego. Jednym z najczęstszych źródeł tego zjawiska jest zbyt ciemny i nieadekwatny autoportret”²⁷. Ten nieadekwatny autoportret zwykle skutecznie zniechęca do nawiązywania relacji, intensyfikując poczucie osamotnienia – zakłęty krąg, z którego jednostka nie potrafi wyjść. Jak pokazują badania, chronicznie samotne są osoby o niskiej samoocenie, przekonane o swej małej atrakcyjności zarówno fizycznej, jak i psychicznej, pesymistycznie antycypujące przyszłość, wykazujące tendencję do długotrwałego rozpamiętywania i przeżywania smutku²⁸. Doświadczanie samotności zwykle łączy się z cechami, które powodują trudności w nawiązywaniu, ale i podtrzymywaniu relacji, takimi jak nieśmiałość, introwertyczność i skrupowanie. Lęk społeczny nasila samotność, gdyż łączy się z wycofywaniem się z relacji ze względu na obawę przed negatywną oceną społeczną²⁹. Samotność psychologiczna wywoływana jest przede wszystkim przez „negatywne nastawienie wobec samego siebie, do swojej sytuacji życiowej i wreszcie do przyszłości”³⁰ i ma charakter subiektywny, gdyż jest stanem, w którym jednostka uznaje, że nie ma więzi psychicznych z innymi ludźmi³¹.

²⁴ D. L e o n t i e v, *Egzystencjalny sens samotności*, tłum. A. Kondrat, „Idea. Studia nad Strukturą i Rozwojem Pojęć Filozoficznych” 30(2018) nr 1, s. 295.

²⁵ Zob. D. L e o n t i e v, E. O s i n, *Utrata sensu życia i wyobcowanie*, tłum. A. Kondrat, „Studia z Historii Filozofii” 8(2017) nr 4, s. 35-56.

²⁶ Por. E. D u b a s, *Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania*, w: *Zrozumieć samotność*, s. 51.

²⁷ J. K o z i e c k i, *Człowiek wielowymiarowy*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1996, s. 241.

²⁸ Por. D o ł ę g a, dz. cyt., s. 54n.

²⁹ Por. J. K o z i e c k i, *O człowieku wielowymiarowym. Eseje psychologiczne*, PWN, Warszawa 1998, s. 259.

³⁰ D. W o l f, *Pokonać samotność*, tłum. M. Szejka, Czytelnik, Warszawa 1995, s. 23.

³¹ Por. A. L a t a w i e c, *Destrukcyjny czy twórczy charakter samotności (ujęcie systemowe)*, w: *Zrozumieć samotność*, s. 89.

Anna Bieniarz uważa, że samotność to „świadomy i odczuwany afektywnie stan pozostawienia samemu sobie”³². Pojawianie się jej Barbara Skarga opisuje następująco: „Świat społeczny z takich lub innych przyczyn, z mojej woli lub wbrew niej, pozostaje poza granicami mojego, przestaje być mi dostępny. Wiem o tym, że wciąż jest, lecz oto mój świat zamyka się, murem otacza granice. Jestem więc sama w moim świecie. Sama to znaczy samotna”³³. Samotność wytrąca nas z „zasiedzenia”, przyzwyczajień i utartych schematów, wymuszając refleksję nad sensem egzystencji. To właśnie w samotni najintensywniej dochodzi do głosu to, co wyparte, zepchnięte na margines, niedopuszczane, a najczęściej w tym właśnie wyraża się prawda o człowieku. Tym samym rzeczywistość wyizolowana od zewnętrznego hałasu, zgłębku i codziennych obowiązków pozwala docierać do – czasami niewygodnej – prawdy o sobie samym. Erich Fromm w książce *O sztuce miłości* pisał: „Świadomość swojej samotności i wyodrębnienia, swojej bezbronności wobec sił przyrody i społeczeństwa – wszystko to czyni jego odosobnione, z niczym niezwiązane istnienie więzieniem nie do zniesienia”³⁴.

Alfred Skorupka uważa, że samotność dotyczy szczególnie trzech typów osób: narcystycznych³⁵, schizofrenicznych i „nagludzi”³⁶. Samouwielbienie, skoncentrowanie na własnej niepowtarzalności i pogarda wobec otoczenia skazują narcystyczną jednostkę na samotność. Samotność schizofreniczna powstaje w wyniku deficytów racjonalnego myślenia, wywołanych przez dominację lękowego nastawienia do świata i ludzi, co często powoduje całkowite wycofanie się z relacji społecznych i introwertyczne zamknięcie. Samotność nadczłowieka rodzi się w wyniku poczucia wyższości, egocentryzmu i przekonania o niegodności innych.

Wśród psychologów długo dominowało przekonanie o negatywnym wpływie samotności na człowieka. Traktowano ją jako stan niepożądany, przejawiający się deficytem relacji społecznych, anomią i wyobcowaniem w obrębie rodziny, taki zatem, który należy poddać korekcji. Obecnie coraz wyraźniej ujmuje się samotność pozytywny zasób, umożliwiający docieranie do głębi samego siebie³⁷. Coraz odważniej mówi się o niej jako o warunku rozwoju tożsamości. Abraham Maslow uznawał samotność za jeden z ważniejszych

³² A. B i e n i a r z, *Samotność jako pomijany rodzaj doświadczenia osób chorych na schizofrenię*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 18(2009) nr 1, s. 67.

³³ S k a r g a, dz. cyt., s. 181.

³⁴ E. F r o m m, *O sztuce miłości*, tłum. A. Bogdański, Sagittarius, Warszawa 1994, s. 18.

³⁵ Szerzej na temat narcystycznej rany, która powoduje wycofanie się z relacji społecznych zob. M. S z p u n a r, *Kultura cyfrowego narcyzmu*, AGH, Kraków 2016.

³⁶ Zob. A. S k o r u p k a, *Zagadnienie samotności na gruncie terapii eutyfronicznej*, w: *Zrozumieć samotność*, s. 317-324.

³⁷ Zob. np. A. S t o r r, *Samotność. Powrót do jaźni*, tłum. J. Prokopiuk, P.J. Sieradzan, W.A.B., Warszawa 2010.

stanów pozwalających rozwijać osobowość³⁸. Interesujące tropy związane z refleksją na temat samotności znaleźć można w rozważaniach Clarka Moustakasa, zdaniem którego stanowi ona jeden z istotniejszych wymiarów ludzkiego doświadczenia, pozwalając pogłębiać i rozwijać człowieczeństwo. Moustakas twierdzi, że próby ucieczki od samotności skazują jednostkę na autowyobcowanie: trudno zrozumieć, kim jestem, jeśli prawda o mnie zagłuszana jest kompulsywną pracą czy przebywaniem w grupie³⁹.

Samotność należy przyjąć jako doświadczenie, które pozwala stawać się bardziej wrażliwym i czułym wobec świata i samego siebie⁴⁰. Leontiev odróżnia pozytywny wpływ samotności egzystencjalnej od tak zwanej samotności bolesnej, która staje się dla jednostki źródłem lęku. To właśnie samotność egzystencjalna okazuje się niezbędna dla kreatywności i tworzenia⁴¹. Wartość samotności wyraża się w stwarzaniu jednostce możliwości wypracowania umiejętności bycia z samą sobą, co sprzyja niespiesznej refleksji nad sensem własnego życia⁴². Jak zauważa Skarga, „w samotności człowiek zwraca się ku sobie, to, co inne, zewnętrzne traci dla niego na znaczeniu”⁴³. Jednakże to głębokie zanurzenie w sobie, niekiedy bardzo wartościowe dla jednostki, bywa przyczyną ubożenia jej świata, gdyż z czasem nie potrafi już ona – bądź nie chce – czerpać z bogactwa świata zewnętrznego.

Michel de Montaigne uznaje samotność za warunek konieczny rozwoju wewnętrznego, bez którego niemożliwe jest poznanie i zrozumienie samego siebie. W eseju *O samotności* pisze: „Trzeba sobie zachować jakiś zakamarek, wyłącznie nasz, zupełnie wolny, w którym byśmy pomieścili prawdziwą swobodę i uczynili zeń najmilszą naszą samotnię i ustroń. Tam trzeba się chronić na rozmowy z sobą samym, częste i stałe, i tak poufne, aby żadne zbliżenia ani wpływy nie miały do nich przystępu”⁴⁴. Posiadanie samotni – jak ją określa Montaigne – wydaje się niezbędne do zrozumienia i dotarcia do istoty swego jestestwa. Czasem zaledwie ją muskamy, czasem – w sytuacjach granicznych – dociera ona do nas z całą swoją mocą.

W przestrzeni samotni pozbywamy się masek, społecznej mimikry, fasad i ról, a tym samym stajemy przed sobą w nagiej, nieobleczonej w społeczne konwenanse prawdzie. Jedynie bowiem „w samotności można wgłębić się

³⁸ Zob. A. M a s l o w, *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006 (por. zwł. s. 215n.).

³⁹ Zob. C. E. M o u s t a k a s, *Loneliness*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs 1961.

⁴⁰ Szerzej na ten temat zob. M. S z p u n a r, *(Nie)potrzebna wrażliwość*, Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ, Kraków 2018.

⁴¹ Por. L e o n t i e v, *Egzystencjalny sens samotności*, s. 301.

⁴² Por. D u b a s, dz. cyt., s. 29n.

⁴³ S k a r g a, dz. cyt., s. 185.

⁴⁴ M. d e M o n t a i g n e, *O samotności*, w: tenże, *Próby*, PIW, Warszawa 1985, s. 136.

w siebie i w sens konfiguracji własnego świata, wydobyć z niego to, co cenne, odrzucić balasty, krępujące kody, mizerne rzeczy, zdobyć się na własny projekt życia⁴⁵. Jak zauważył Seneka, „gdy brak nam świadka i widza, wtedy opadają nas złe nałogi, których wynikiem jest chęć pokazania się innym i zwrócenia na siebie uwagi”⁴⁶. To właśnie samotna przystań pozwala nam zrozumieć, jak czujemy się sami ze sobą, jakie wrażenia i przekonania towarzyszą temu doświadczeniu, co myślimy o tym, co zewnętrzne. Samotność jawi się jako prawdziwa, skromna, pozbawiona fałszu – i jako taką właśnie charakteryzuje ją Francesco Petrarca: „Samotność nie chce nikogo zwodzić, nikomu nie schlebia, nic nie ukrywa, nic nie zmyśla. Jest ona całkiem naga i bez ozdób, nie wystawia się na widok publiczny ani nie szuka oklasków, które zatruwają duszę”⁴⁷. Samotność jest prawdą, także o nas samych, czasem niezwykle bolesną i trudną do zniesienia.

Samotność egzystencjalna zdaniem Domerackiego wynika z natury samego bycia, „a ściślej z jego całkowitej odrębności, niepowtarzalności, niezastępowalności, niewymienialności, niezależności, niekomunikowalności i nieprzekazywalności”⁴⁸. Choć nasze doświadczenia bywają podobne, to nasza indywidualna konstrukcja psychiczna powoduje, że całkowicie odmiennie odbieramy to, co wydaje się nam uniwersalne. W tym duchu o samotności pisze Tadeusz Gadacz: „Samotność nie jest pierwotnie zerwaniem więzi z innymi, gdyż jest wcześniejsza od jakichkolwiek więzi czy też ich zerwania. Wynika z własnego i nikomu nieprzekazywalnego związku ze swoim istnieniem. Jesteśmy samotni przez to, że jesteśmy [...] Istnienie poszczególnych ludzi przypomina jednoosobowe łodzie, w których nikt inny się już nie zmieści”⁴⁹. Mogę próbować zrozumieć, mogę całą sobą empatyzować i współodczuwać, ale doświadczenie przez mnie nieprzeżyte nie jest moje. Takie właśnie tropy myślenia o samotności odnajdujemy w tekstach Mikołaja Bierdiajewa. Jego zdaniem odczucie samotności ma swoje źródła w jedyności, niepowtarzalności i niepodobieństwie do innych: „«Ja» ostro przeżywa uczucie samotności [...]. «Ja» jestem samotny i w tym męczącym poczuciu samotności przeżywam swoją osobowość, swoją niepowtarzalność, swoją jedyność, swoje niepodobieństwo do nikogo na świecie. Kiedy «ja» przeżywam swoją samotność

⁴⁵ Skarż, dz. cyt., s. 203.

⁴⁶ L. A. Seneca, *Listy moralne do Lucylusza*, tłum. W. Kornatowski, PWN, Warszawa 1961, s. 480.

⁴⁷ F. Petrarca, *De vita solitaria*, tłum. K. Morawski, w: tenże, *Wybór pism*, red. K. Morawski, tłum. F. Faleński, J. Kurek, K. Morawski, Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź 1983, s. 322n.

⁴⁸ P. Domeracki, *Z dziejów filozoficznych zamyśleń nad samotnością*, „Kultura i Edukacja” 2004, nr 3, s. 36.

⁴⁹ T. Gadacz, *Samotność*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 8(1999) nr 1 (29), s. 61.

w szczególnie ostrej i skrajnej formie, wtedy wszystko wydaje mi się obce [...] jestem w obcym świecie”⁵⁰. Fenomen niekomunikowalności i nieprzekazywalności, ale i nieuchronności samotności wyjaśnia Barbara Skarga: „Jest [samotność – M.S.] pewnym faktem, nie przeżyciem, jest raczej jakimś specyficznym sposobem istnienia. [...] w samym istnieniu tkwi możliwość samotności. Nie możliwość, lecz konieczność. Ze swej istoty jest człowiek sam, choćby o tym nie wiedział. Jest sam, bo wszelki kontakt z drugim jest ograniczony. Może z nim wymienić wszystko, co go otacza, ale nie może z nim wymienić własnego istnienia. Nigdy też nie może się z nim stopić, zjednoczyć”⁵¹. Już niemowlę, które matka obdarza bezwarunkową miłością i bezpieczeństwem, doświadcza samotności, a opuszczając łono matki, już na zawsze pozostaje samo.

Bywa jednak i tak, że nie uświadamiamy sobie faktu, iż człowiek nigdy nie jest zupełnie sam. Jeśli nawet pozostaje odizolowany od innych fizycznie, towarzyszą mu myśli o nich, w jego pamięci rezonuje to, co zostawili w nim bliscy (ale i niebliscy) mu ludzie. Niejednokrotnie długotrwała izolacja nie separuje nas mentalnie od innych, a rozłąka sprawia, że ludzie odlegli stają się nam szczególnie bliscy, pomimo braku fizycznej obecności. Samotność nie jest czymś narzuconym, często człowiek sam decyduje się na nią, świadomie odmawiając kontaktu z innymi. Przyczyną mogą być przykre, a nawet traumatyczne doświadczenia kontaktu z otoczeniem, prowadzące do niechęci wobec ludzi. Nieprzypadkowo Jan Szczepański samotność określa jako „świat wolny od cierpień zadawanych nam przez innych”⁵². Zraniony przez innych, człowiek wycofuje się introwertycznie do swojego wnętrza, poszukując tam bezpiecznego schronienia. Przekonanie o byciu niezrozumianym, odrzuconym, a także niemożność podzielenia się z innymi tym dojmującym doświadczeniem sprzyja jeszcze większej podatności na zranienie. Izolacja, zamiast przynieść ukojenie, staje się nierzadko przyczyną jeszcze większego cierpienia.

Małostkowość i zawiść, jakich pełen jest nieprzyjazny świat, powoduje, że pragniemy odgrodzić się od niego i pozostawać w świecie własnym: „Nie ma w nim już miejsca na My, na żadne działanie razem ani nawet myślenie. «Razem» traci wszelki sens”⁵³. Różne bywają zranienia powodujące ucieczkę w samotność. „Która zaś z podstawowych form owego społecznego świata rodzi najsilniej zniechęcenie i pragnienie zamknięcia się w samotności, to już chyba zależy od indywidualnych cech człowieka, jego wrażliwości, jego reakcji na takie lub inne panujące w tym świecie dominacje. Jednego może razić technicyzacja życia, drugiego kształt kultury [...] innego małostkowość i mier-

⁵⁰ M. B i e r d i a j e w, *Rozważania o egzystencji. Filozofia samotności i wspólnoty*, tłum. H. Pa-procki, Antyk, Kęty 2002, s. 52.

⁵¹ S k a r g a, dz. cyt., s. 184.

⁵² J. S z c z e p a Ń s k i, *Sprawy ludzkie*, Czytelnik, Warszawa 1984, s. 23.

⁵³ S k a r g a, dz. cyt., s. 203.

nota otaczających go ludzi”⁵⁴. Im mocniej świat rani, im wyraźniej jawi się jako nieprzyjazny, obcy i zagrażający, tym większa staje się potrzeba zwrócenia się ku sobie, zamknięcia w bezpiecznym azylu introwertycznego wnętrza.

Relacje społeczne, w które uwikłany jest człowiek, przyjmują formę pewnego continuum. Z jednej jego strony znajdują się ci, którzy nawiązują intensywne, głębokie i częste relacje z innymi, z drugiej strony ci, którzy doświadczają samotności i społecznej izolacji. Niezależnie od tego, jakie czynniki wywołują oba te stany i jaką rolę ogrywa w procesie ich powstawania sama jednostka, zwykle decydująca o najwłaściwszej trajektorii swojego życia, sytuacja samotności wydaje się mieć charakter negocjowalny. Samotność czasowa bywa pożądana, gdy jednak trwa długo, staje się zazwyczaj doświadczeniem trudnym i wymagającym.

Paradoks dwoistości, chęci i zarazem niechęci wobec innych, metaforycznie wyjaśnia Artur Schopenhauer: „Stado jeżozwierzy stłoczyło się pewnego mroźnego dnia zimowego w zbitą gromadkę, aby przez wzajemne ogrzanie ustrzec się przed przemarzeniem. Wkrótce jednak odczuły nawzajem swe kolce, co kazało im się znowu od siebie oddalić. Gdy potrzeba ogrzania znowu je ku sobie przywiodła, to drugie zło się powtórzyło, tak że miały się między oboma cierpieniami, aż odkryły w końcu pośrednią odległość, w jakiej mogły najlepiej znosić swoją obecność. Tak też potrzeba towarzyskości wynika z pustki i monotonii własnego wnętrza, popycha ludzi do wzajemnych kontaktów; ale cała wielość odrażających cech i nieznośnych wad odpycha ich znowu od siebie. Pośrednią odległością, jaką w końcu odkrywają i przy której możliwe jest współzycie, jest uprzejmość oraz dobre obyczaje”⁵⁵. Wydaje się, że niezależnie od tego, w jakiej odległości od innych decyduje się egzystować jednostka, większość ludzi funkcjonuje gdzieś pomiędzy; żaden z jej stanów, poza sytuacjami wyjątkowymi, nie jest trwały: raz pragniemy samotności, raz kontaktów z innymi. Z jednej strony inni są tymi, którzy oferują nam ciepło i wsparcie, z drugiej – ranią, czyniąc życie nieznośnym, nawet jeśli owa „nieznośność” ma charakter krótkotrwały i przemijający. Kolce, które pozostawiają w naszym ciele, niekiedy utkwia w nim na zawsze, bo choć czas zabliznia rany, to zwykle owych kolców nie eliminuje.

Socjologiczne spojrzenie na samotność każe ją postrzegać jako deficyt kontaktów jednostki z grupami odniesienia, ale także z samą sobą. Melvin Seeman analizuje samotność w kontekście alienacji, rozróżniając poczucie samowyobcowania i osamotnienia, poczucie bezsilności, poczucie bezsensu oraz poczucie anomii. Co istotne, subiektywne poczucie alienacji jest według

⁵⁴ Tamże, s. 204.

⁵⁵ Por. A. S c h o p e n h a u e r, *Metafizyka życia i śmierci*, tłum. J. Marzęcki, Ethos, Warszawa 1995, s. 104.

Seemana odmienne od alienacji rozumianej w sensie obiektywnym, jako stanu anomii, braku precyzyjnej hierarchii wartości, dezintegracji⁵⁶. Alienacja stanowi wypadkową deficytu korzystnych relacji z innymi, z obowiązującymi normami społecznymi i z sobą samym. Istotnym korelatem alienacji są cechy osobnicze jednostki⁵⁷, nieprawidłowo przebiegający proces socjalizacji⁵⁸ czy niski status społeczno-ekonomiczny⁵⁹. Zdaniem wielu badaczy alienacja jest silnie uwarunkowana osobowościowo, stanowi nawet jeden z wymiarów osobowości⁶⁰, stąd niektórzy badacze postulują, by mówić o osobowości alienacyjnej⁶¹. Z wielu definicji alienacji wynika, że wiąże się ona z przewagą emocji negatywnych, co nierzadko staje się przyczyną destruktywnych strategii radzenia sobie z tym stanem. Szereg badań pokazuje, że alienacja koreluje dodatnio z zaburzeniami osobowości⁶², zachowaniami przestępczymi⁶³, próbami samobójczymi⁶⁴, depresją⁶⁵ czy alkoholizmem⁶⁶. Obok nieprawidłowych strategii radzenia sobie z alienacją, jednostki mogą podejmować pozytywne sposoby jej minimalizowania, angażując się twórczo, społecznie czy zawodowo.

Samotność wykracza poza jednostkowe doświadczenie, stając się zjawiskiem społecznym o ważkich konsekwencjach, kształtuje bowiem określony sposób i styl życia, wywołuje niechęć do wchodzenia w pogłębione relacje. Istotne znaczenie w rozprzestrzenianiu się epidemii samotności mają procesy

⁵⁶ Zob. M. Seeman, *On the Meaning of Alienation*, „American Sociological Review” 24(1959) nr 6, s. 783-791.

⁵⁷ Zob. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, red. L. Peplau, D. Perlman, Wiley, New York 1982; R. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, The MIT Press, Boston 1973.

⁵⁸ Zob. H. McClosky, J. Schaar, *Psychological Dimensions of Anomy*, „American Sociological Review” 30(1965) nr 1, s. 14-40.

⁵⁹ Zob. L. Srole, *Social Integration and Certain Corollaries*, „American Sociological Review” 21(1956) nr 6, s. 709-716; R. Middledton, *Alienation, Race, and Education*, „American Sociological Review” 28(1963) nr 6, s. 973-977.

⁶⁰ Zob. Rokeach, *The Open and Closed Mind*, Basic Books, New York 1960; P. Suedfeld, *Aloneness as a Healing Experience*, w: *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*.

⁶¹ Zob. A. Jakubik, *Zaburzenia osobowości*, PZWL, Warszawa 1999.

⁶² Zob. J. Cassel, *An Epidemiological Perspective of Psychosocial Factors in Disease Etiology*, „American Journal of Public Health” 64(1974) nr 11, s. 1040-1043; G.K. Maroldo, *Shyness and Loneliness among College Men and Women*, „Psychological Reports” 48(1981) nr 3, s. 875-886.

⁶³ Zob. E. Ostrrov, D. O'fer, *Adolescent Youth and Society*, University of Chicago Press, Chicago 1978.

⁶⁴ Zob. F.V. Wenz, *Seasonal Suicide Attempts and Forms of Loneliness*, „Psychological Reports” 40(1977) nr 3, s. 807-810.

⁶⁵ Zob. A.T. Beck, A. Rush, B.F. Shaw, G. Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, Guilford Press, New York 1979.

⁶⁶ Zob. V.J. Nerianno, W.F. Gross, *Loneliness and Locus of Control for Alcoholic Males: Validity against Murray Needs and Cattell Trait Dimensions*, „Journal of Clinical Psychology” 32(1976) nr 2, s. 479-484.

atomizacyjne, neoliberalne, alienacja, wykorzenienie jednostek, kurczenie się sfery publicznej, a także mozaikowość tożsamości, która powoduje brak potrzeby identyfikacji z najbliższą społecznością. Współczesny świat staje się dla człowieka pułapką, oferuje bowiem poczucie wolności, niezależności i samostanowienia, to zaś rodzi poczucie alienacji, osamotnienia i pozostawienia samemu sobie. „Człowiek – zauważa Antoni Kępiński – został oderwany od swej tradycji i od swej przyszłości. Poczul się samotny w czasie, w przestrzeni i w chaosie związków przyczynowych. Zamiast porządku panują na świecie przypadek i prawa statystyczne. Samotność ta (alienacja) stoi w sprzeczności z biologicznie uwarunkowanym poczuciem ciągłości życia. Człowiek musi wiedzieć, skąd przyszedł i dokąd zmierza, gdyż taka jest jego natura”⁶⁷.

Należy zauważyć, że samotność jest intensyfikowana przez określone sytuacje społeczne. Czas świąt, który zwykle celebруемy razem, szczególnie sprzyja dojmującej samotności. Niezależnie od tego, czy samotność jest niezawiniona, spowodowana śmiercią bliskich osób, czy stanowi konsekwencję wyboru i wynika z zerwania więzi, zwykle bywa tak samo dokuczliwa. W dojmujący sposób samotność daje się odczuć w trakcie choroby, zwłaszcza na łóżku szpitalnym. Dotkliwość samotności objawia się również w sytuacjach niosących ze sobą pozytywny ładunek emocjonalny, takich jak świętowanie ważnych wydarzeń życiowych, które bez możliwości dzielenia ich z innymi stają się puste i pozbawione głębszego znaczenia.

Dla niektórych osób samotność bywa przykrym doświadczeniem ze względu na nieumiejętność przebywania sam na sam ze sobą, jak i wewnętrzną pustkę. Bywa, że poczucie samotności wynika z „niedorozwoju świata wewnętrznego, z braku porządku, w którym tworzymy dla siebie samych inny niż zewnętrzny rytm istnienia, inne miary wartości, w którym jesteśmy wolni od klęsk, upokorzeń, tryumfów”⁶⁸. Jak pisze Schopenhauer, „im więcej ktoś sam przez się posiada, tym mniej potrzebni mu inni”⁶⁹. Oznacza to, że człowiek o bogatym wnętrzu, posiadający pasję, sam dobrze czujący się ze sobą, zdecydowanie rzadziej odczuwa samotność niż ci, dla których przebywanie ze sobą przepelnione jest nudą i poczuciem bezsensu. „Nuda – dodaje niemiecki filozof – towarzyszy niezbędnie tym tylko, którzy nie znając innych przyjemności prócz zmysłowych i życia towarzyskiego, nie wzbogacili się duchowo ani rozwinęli swych sił”⁷⁰. Dla takich osób inni są nie tyle niezbędni i ważni sami w sobie, ile służą jako „wypełniacze” czasu wolnego, zabawki pomagające znieść egzystencjalną pustkę. „Nudzą się bowiem najczęściej ludzie

⁶⁷ A. Kępiński, *Melancholia*, PZWL, Warszawa 1979, s. 263.

⁶⁸ Szczępański, dz. cyt., s. 23.

⁶⁹ A. Schopenhauer, *Aforyzmy o mądrości życia*, tłum. J. Garewicz, Czytelnik, Warszawa 1974, s. 175.

⁷⁰ Tamże, s. 272n.

prymitywni – pisze Barbara Skarga – którzy nie mając zewnętrznej podniety, przeżywają pustkę. Ich świat własny jest widocznie tak ubogi, że nie dostarcza ani emocjonalnego, ani intelektualnego pokarmu⁷¹.

Samotność nie musi być jednak doświadczeniem trudnym i dojmującym. Jak wspomniano, znajduje się ona u podłoża procesów twórczych. Samotność taka „nie jest cierpieniem, bólem, lecz skupieniem uwagi”⁷². Tak właśnie samotność rozumie Jan Szczepański, który widzi w niej nie tylko poszukiwanie siebie, ale także koncentrację na świecie wewnętrznym i dystansowanie się od zewnętrżności, oferujące poczucie bycia samowystarczalnemu⁷³. Artyści i myśliciele nierzadko łakną samotności, by móc przebywać sam na sam z własnymi myślami i oddawać się procesowi twórczemu: „Dusza może tworzyć tylko wtedy, gdy jest sama. Niektórzy są wybrani do tego, by rozkwitali na ciemnych alejkach nocy”⁷⁴.

Podjmując problematykę samotności, nie sposób pominąć obserwowanego od lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku w Japonii zjawiska hikikomori, czyli izolacji społecznej, zamknięcia. Hikikomori definiowane jest jako stan wycofania społecznego, przejawiający się niewychodzeniem z domu przez więcej niż sześć miesięcy oraz niekomunikowanie się z innymi osobami z wyjątkiem członków rodziny⁷⁵. Za jedną z przyczyn tego stanu uznaje się strach cywilizacyjny: „Wywołuje [on – M.S.] uboczne, niepożądane skutki, takie jak: ucieczkę, wycofanie się z aktywności [...] Ponadto dezintegruje osobowość. Godzi w ludzką godność”⁷⁶. Rzeczywistość staje się wówczas dla jednostki zbyt skomplikowana, a przez to niezrozumiała, obca i wroga. Zbyt duże wymagania płynące z zewnątrz i przekonanie o niemożności sprostania im często prowadzi do samotniczej samoizolacji. Bywa, że izolacja taka stanowi konsekwencję różnego rodzaju zaburzeń i chorób psychicznych, jednakże zwykle ma ona podłoże społeczne i kulturowe.

Wedle szacunków hikikomori dotyczy nawet około miliona japońskich nastolatków i młodych dorosłych⁷⁷. Zdaniem Anny Gutowskiej wśród pozostających w tym stanie dominują mężczyźni (77%) spośród których 40% ma wykształcenie wyższe⁷⁸. Zdaniem wielu socjologów wycofanie z relacji społecznych, będące przejawem hikikomori, stanowi skutek słabnięcia siły

⁷¹ Skarga, dz. cyt., s. 198.

⁷² Tamże, s. 202n.

⁷³ Zob. Szczepański, dz. cyt.

⁷⁴ A.J. Heschel, *Samotność*, „W drodze” 1991, nr 7-8, s. 67.

⁷⁵ Por. T. Saito, *Shakaiteki Hikikomori*, PHP Kenyusho, Tokyo 1998, s. 32.

⁷⁶ J. Kozielecki, *Cywilizacja strachu i kultura nadziei*, „Nauka” 2007, nr 2, s. 11n.

⁷⁷ Zob. T. Saito, *Present State of „Hikikomori”*, „Clinical Psychiatry à la Carte” 2001, nr 20, s. 162-165.

⁷⁸ Zob. A. Gutowska, *Hikikomori – samotność w XXI w.*, w: *Zrozumieć samotność*, s. 218-222.

tradycji, która przestaje być oparciem i wskazówką, jak należy postępować⁷⁹. Właściwe dla hikikomori zachowania o charakterze uniku odsłaniają głębsze podstawy tego typu reakcji: bezradność i bezsilność jednostek wobec rzeczywistości, w której funkcjonują. „Ludzie odgradzają się od otoczenia zagrażającego i niebezpiecznego, które rodzi lęk i trwogę. Żyją we własnym mieszkaniu zaryglowanym na cztery zamki”⁸⁰.

Zdaniem Jerzego Surdykowskiego „zgrozę budzi nie tyle samotność, nie tyle cierpienie, ile obojętność i pogarda innych, szczęśliwszych ludzi”⁸¹. Badacze zajmujący się hikikomori dostrzegają niewielką aktywność rodzin w dążeniu do minimalizacji stanu wycofania. Zjawisko to często traktowane jest jako wstydlivy, a w związku z tym tabuizowany problem rodzinny, który należy rozwiązać we własnym środowisku⁸², co sprawia, że niejednokrotnie nie rozwiązuje się go w ogóle.

Wraz z upowszechnieniem się internetu i nowych możliwości komunikacyjnych wiele osób potraktowało nowe media jako lekarstwo na rosnące poczucie osamotnienia i izolacji społecznej. Badania pokazują, że poczucie samotności dodatnio koreluje z aktywnością online, a osoby z wysokim poczuciem osamotnienia i lęku w największym stopniu zaangażowane są w aktywność na Facebooku⁸³. Jednostki takie charakteryzują się mniejszymi kompetencjami komunikacyjnymi, są też zazwyczaj bardziej nieśmiałe. Osoby nadmiernie korzystające z internetu znamionuje cyklicznie obniżony nastrój, poczucie samotności, niskie poczucie własnej wartości oraz ogólnie pojęty niepokój⁸⁴.

„Dziwny jest człowiek – trafnie konstatuje Skarga – dziwna w nim jest ta dwoistość, chęć bycia razem z innymi, nawet cierpienie, gdy tych innych brak, a jednocześnie niemożność uznania konieczności takiego My, które mnie obejmuje, niechęć do «razem» i gorące pragnienie samotności”⁸⁵. I dodaje: „Być może niektóre z pojęć nie mogą być w pełni pojęte, bez uchwycenia zawartej w nich sprzeczności, być może dopiero jej ujawnienie odsłania ich sens”⁸⁶. Być może zatem samotność pozwala nam zrozumieć, jak bardzo potrzebni,

⁷⁹ Zob. A. Furlong, *The Japanese Hikikomori Phenomenon: Acute Social Withdrawal among Young People*, „The Sociological Review” 56(2008) nr 2, s. 309-325.

⁸⁰ Kozielecki, *Cywilizacja strachu i kultura nadziei*, s. 14.

⁸¹ J. Surdykowski, *Samotność*, Znak, Kraków 2008, s. 119.

⁸² Zob. Gutowska, dz. cyt.

⁸³ Zob. L. Bonetti, M. Campbell, L. Gilmore, *The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescent's Online Communication*, „Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking” 13(2010) no. 13, s. 279-285.

⁸⁴ Zob. K. Karl, J. Peluchette, C. Schlaegel, *Who's Posting Facebook Faux Pas? A Cross-Cultural Examination of Personality Differences*, „Journal of Selection and Assessment” 18(2010), nr 2, s. 174-186.

⁸⁵ Skarga, dz. cyt., s. 181.

⁸⁶ Tamże, s. 183.

niezbędni są nam do życia inni, pomimo ran, które nam zadają. Z jednej strony jesteśmy nieznośni, trudni, skupieni na sobie, z drugiej zaś wspierający, dobroduszni i empatyczni – to dwa oblicza natury ludzkiej. Dojrzałość bycia z innymi zasadza się na zrozumieniu i akceptacji faktu, że każdy z nas nosi w sobie zarówno jasną, życzliwą i przychylną wobec innych stronę, jak i raniącą strefę cienia. Najchętniej zapomnielibyśmy o nim i wyparli go ze swojej świadomości. Nie udaje się to jednak, im bardziej bowiem próbujemy od uciec tej niełatwej prawdy, z tym większą siłą powraca ona, odsłaniając swe ponure oblicze. Im szybciej zaakceptujemy prawdę, że strefa cienia jest również naszym udziałem – a nie tylko cechą „uogólnionych” złych innych – tym skuteczniej będziemy mogli próbować okiełznać to, co w nas dysfunkcyjne. Pogodzenie się obecnością w nas strefy cienia ma charakter wyzwalający, ale także otwierający i pozwala z życzliwością spojrzeć na ułomności innych – ułomności, od których sami nie jesteśmy wolni.

BIBLIOGRAFIA / BIBLIOGRAPHY

- Abeln, Reinhold, and Anton Kner. *Poszukaj samotnego: O dramacie osamotnienia i jego przezwyciężaniu*. Translated by Magdalena Żurawska. Kraków: Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, 2002.
- Asher, Steven, R., and Julie A. Paquette. "Loneliness and Peer Relations in Childhood." *Current Directions in Psychological Science* 12, no. 3 (2003): 75–78.
- Bauman, Zygmunt. *Ponowoczesność jako źródło cierpień*. Warszawa: Sic!, 2000.
- Beck, Aaron, John Rush, Brian Shaw, and Gary Emery. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press, 1979.
- Bieniarz, Anna. "Samotność jako pomijany rodzaj doświadczenia osób chorych na schizofrenię." *Postępy Psychiatrii i Neurologii* 18, no. 1 (2009): 67–73.
- Bierdajew, Mikołaj. *Rozważania o egzystencji: Filozofia samotności i wspólnoty*. Translated by Henryk Paprocki. Kęty: Antyk, 2002.
- Bonetti, Luigi, Marilyn Anne Campbell, and Linda Gilmore. "The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescent's Online Communication." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13, no. 13 (2010): 279–85.
- Bruner, Edward M. "Przeżycie i jego ekspresje." In *Antropologia doświadczenia*. Edited by Victor W. Turner and Edward M. Bruner. Translated by Ewa Klekot and Agnieszka Szurek. Kraków: Wydawnictwo UJ, 2011.
- Cassel, John. "An Epidemiological Perspective of Psychosocial Factors in Disease Etiology." *American Journal of Public Health* 64, no. 11 (1974): 1040–3.
- Dołęga, Zofia. *Samotność młodzieży: Analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Katowice: Wydawnictwo UŚ, 2003.

- Domeracki, Piotr. "Meandry filozofii samotności." In *Zrozumieć samotność: Studium interdyscyplinarne*. Edited by Piotr Domeracki and Włodzimierz Tyburski. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK, 2006.
- . "Z dziejów filozoficznych zamyśleń nad samotnością." *Kultura i Edukacja*, no. 3 (2004): 35–47.
- . "Zła samotność: W kręgu malistycznych koncepcji samotności." In *Koncepcje i problemy filozofii zła*. Edited by Marcin Jaranowski and Ryszard Wiśniewski. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK, 2009.
- . "Związki samotności z kontemplacją w perspektywie psychologicznej." *Edukacja i Kultura*, no. 1 (2008): 7–34.
- Dubas, Elżbieta. "Samotność – uniwersalny 'temat' życia ludzkiego i wychowania." In *Zrozumieć samotność: Studium interdyscyplinarne*. Edited by Piotr Domeracki and Włodzimierz Tyburski. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK, 2006.
- Ferguson, Maggie. "How Does It Really Feel to Be Lonely?" *The Economist*. January 22, 2018. <https://www.1843magazine.com/features/how-does-it-really-feel-to-be-lonely>.
- Frankl, Viktor, E. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Translated by Aleksandra Wolnicka. Warszawa: Czarna Owca, 2009.
- Fromm, Erich. *O sztuce miłości*. Translated by Aleksander Bogdański. Warszawa: Sagittarius, 1994.
- Furlong, Andy. "The Japanese Hikikomori Phenomenon: Acute Social Withdrawal among Young People." *The Sociological Review* 56, no. 2 (2008): 309–25.
- Gadacz, Tadeusz. "Samotność." *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria* 8, no. 1 (29) (1999): 51–63.
- , ed. "O samotności." In *O samotności. O spotkaniu: Wypisy z ksiąg filozoficznych*. Edited by Tadeusz Gadacz. Znak: Kraków, 1995.
- Gajda, Janusz. *Samotność i kultura*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1987.
- Gutowska, Anna. "Hikikomori – samotność w XXI w." In *Zrozumieć samotność: Studium interdyscyplinarne*. Edited by Piotr Domeracki and Włodzimierz Tyburski. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK, 2006.
- Heschel, Abraham J. "Samotność." *W drodze*, nos. 7–8 (1991): 65–67.
- Jakubik, Andrzej. *Zaburzenia osobowości*. Warszawa: PZWL, 1999.
- Karl, Katherine, Joy Peluchette, and Christopher Schlaegel. "Who's Posting Facebook Faux Pas? A Cross-cultural Examination of Personality Differences." *Journal of Selection and Assessment* 18, no. 2 (2010): 174–86.
- Kępiński, Antoni. *Melancholia*. Warszawa: PZWL, 1979.
- Kozielecki, Józef. "Cywilizacja strachu i kultura nadziei." *Nauka*, no. 2 (2007): 7–18.
- . *Człowiek wielowymiarowy*. Warszawa: Wydawnictwo Żak, 1996.
- . *O człowieku wielowymiarowym: Eseje psychologiczne*. Warszawa: PWN, 1998.
- Lake, Tony. *Samotność: Jak sobie z nią radzić*. Warszawa: Książka i Wiedza, 1993.

- Latawiec, Anna. "Destrukcyjny czy twórczy charakter samotności (ujęcie systemowe)." In *Zrozumieć samotność: Studium interdyscyplinarne*. Edited by Piotr Domeracki and Włodzimierz Tyburski. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK, 2006.
- Leontiev, Dmitry. "Egzystencjalny sens samotności." Translated by Aleksandra Kondrat. *Idea: Studia Nad Strukturą i Rozwojem Pojęć Filozoficznych* 30, no. 1 (2018): 294–303.
- Leontiev, Dmitry, and Evgeny Osin. "Utrata sensu życia i wyobcowanie." Translated by Aleksandra Kondrat. *Studia z Historii Filozofii* 8, no. 4 (2017): 35–56.
- Łukasik, Izabella, M. "Epidemia samotności w przeludnionym świecie." In *Człowiek wobec zagrożeń współczesności*. Edited by Violetta Tanaś and Wojciech Welskop. Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, 2017.
- Maroldo, Georgette. "Shyness and Loneliness among College Men and Women." *Psychological Reports* 48, no. 3 (1981): 875–86.
- Maslow, Abraham. *Motywacja i osobowość*. Translated by Józef Radzicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
- McClosky, Herbert, and John Schaar. "Psychological Dimensions of Anomy." *American Sociological Review* 30, no. 1 (1965): 14–40.
- McGraw, John, G. *Samotność: Studium psychologiczne i filozoficzne*. Translated by Andrzej Hankała. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 2000.
- Middleton, Russell. "Alienation, Race, and Education." *American Sociological Review* 28, no. 6 (1963): 973–77.
- de Montaigne, Michel. "O samotności." In de Montaigne, *Próby*. Translated by Tadeusz Żeleński-Boy. Warszawa: PIW, 1985.
- Moustakas, Clark, E. *Loneliness*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961.
- Nerviano, Vincent, and William Gross. "Loneliness and Locus of Control for Alcoholic Males: Validity against Murray Needs and Cattell Trait Dimensions." *Journal of Clinical Psychology* 32, no. 2 (1976): 479–84.
- Ostrov, Eric, and Daniel Offer. *Adolescent Youth and Society*. Chicago: University of Chicago Press, 1978.
- Peplau, Letitia, and Daniel Perlman, eds. *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1982.
- Petrarca, Francesco. "De vita solitaria." Translated by Kalikst Morawski. In Petrarca, *Wybór pism*. Edited by Kalikst Morawski. Translated by Felicjan Faleński, Jalu Kurek, and Kalikst Morawski. Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, and Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1983.
- Rembowski, Józef. *Samotność*. Gdańsk: Wydawnictwo UG, 1992.
- Riesman, David. *Samotny tłum*. Translated by Jan Strzelecki. Kraków: Vis-à-vis Etiuda, 2011.
- Rokeach, Milton. *The Open and Closed Mind: Investigations into the Nature of Belief Systems and Personality Systems*. New York: Basic Books, 1960.
- Saitou, Tamaki. "Present State of 'Hikikomori.'" *Clinical Psychiatry à la Carte*, no. 20 (2001): 162–5.
- . *Shakaiteki Hikikomori*. Tokyo: PHP Kenyusho, 1998.

- Seneca, Lucius Annaeus, *Listy moralne do Lucyliusza*. Translated by Wiktor Kornatowski. Warszawa: PWN, 1961.
- Schopenhauer, Arthur. *Aforyzmy o mądrości życia*. Translated by Jan Garewicz. Warszawa: Czytelnik, 1974.
- . *Metafizyka życia i śmierci*. Translated by Józef Marzęcki, Warszawa: Ethos, 1995.
- Seeman, Melvin. "On the Meaning of Alienation." *American Sociological Review* 24, no. 6 (1959): 783–91.
- Seweryniak, Henryk. "Dobra i zła samotność." *Więź*, no. 10 (1997): 34–41.
- Skarga, Barbara. *Tercet metafizyczny*. Kraków: Znak, 2009.
- Srole, Leo. "Social Integration and Certain Corollaries: An Exploratory Study." *American Sociological Review* 21, no. 6 (1956): 709–16.
- Storr, Anthony. *Samotność. Powrót do jaźni*. Translated by Jerzy Prokopiuk and Przemysław Jan Sieradzan. Warszawa: W.A.B, 2010.
- Suedfeld, Peter. "Aloneness as a Healing Experience." In *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Edited by Letitia Peplau and Daniel Perlman. New York: Wiley, 1982.
- Surdykowski, Jerzy. *Samotność*. Kraków: Znak, 2008.
- Szczepański, Jan. *Sprawy ludzkie*. Warszawa: Czytelnik, 1984.
- Szpunar, Magdalena, *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Kraków: AGH, 2016.
- . "Kultura lęku (nie tylko) technologicznego." *Kultura Współczesna*, no. 2(101) (2018): 114–23.
- . *(Nie)potrzebna wrażliwość*. Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ, 2018.
- Szyszkowska, Maria. "Ucieczki od samotności i osamotnienia." In *Samotność i osamotnienie*. Edited by Maria Szyszkowska. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1998.
- Tillich, Paul. *Teologia systematyczna*. Vol. 2. Translated by Józef Marzęcki. Kęty: Antyk, 2004.
- Toffler, Alvin. *Trzecia fala*. Translated by Ewa Woydyłło. Warszawa: PIW, 1986.
- Weiss, Robert. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Boston: The MIT Press, 1973.
- Wenz, Friedrich V. "Seasonal Suicide Attempts and Forms of Loneliness." *Psychological Reports* 40, no. 3 (1977): 807–10.
- Wolf, Doris. *Pokonać samotność*. Translated by Marek Szejka. Warszawa: Czytelnik, 1995.

ABSTRAKT / ABSTRACT

Magdalena SZPUNAR – Antropologia samotności

DOI 10.12887/35-2022-3-139-06

Celem artykułu jest ukazanie fenomenu samotności, który zwykle ujmowany bywa z dwóch perspektyw: antropologiczno-filozoficznej, gdzie samotność traktuje się jako uniwersalną właściwość ludzkiej egzystencji, oraz socjologiczno-psychologicznej, zogniskowanej na sposobie przeżywania samotności i jej wpływie na jakość życia. Autorka przedstawia ujęcie antropologiczne, analizując samotność jako doświadczenie jednostkowe o charakterze ambiwalentnym. Zwraca też uwagę, że poczucie samotności ma charakter jakościowy (subiektywny), nie zaś obiektywny (ilościowy). Prezentowana refleksja nad antropologią samotności koncentruje się na osobniczych cechach jednostki wpływających na doświadczanie, jak i sposoby wartościowania samotności, co pozwala na ukazanie, w jakich wymiarach samotność stanowi pozytywny zasób, a w jakich staje się ona dla jednostki destruktywna.

Słowa kluczowe: samotność, antropologia samotności, epidemia samotności, hikikomori, monoseologia

Kontakt: Instytut Socjologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Śląski,
ul. Bankowa 11, 40-007 Katowice
E-mail: magdalena.szpunar@us.edu.pl
<https://www.magdalenaszpunar.com>

Magdalena SZPUNAR, An Anthropology of Loneliness

DOI 10.12887/35-2022-3-139-06

The aim of the article is to describe the phenomenon of loneliness, which can be approached from two perspectives. The anthropological and philosophical perspective conceives of loneliness as a universal trait of human existence, while the sociological and psychological perspective focuses on the way in which loneliness is experienced and on its impact on the quality of life. The author adopts the anthropological approach, which makes it possible to discuss the ambivalent character of the experience, thus emphasizing that loneliness is a subjective (qualitative) and not an objective (quantitative) phenomenon. The anthropological reflection on loneliness presented in the article concentrates on how individual characteristics of a person influence their experience and appraisal of loneliness. Such a focus helps identify aspects of loneliness considered as valuable resources, as well as those which may be perceived as destructive to an individual.

Keywords: loneliness, anthropology of loneliness, epidemics of loneliness, *hikikomori*, monoseology

Contact: Instytut Socjologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Śląski,
ul. Bankowa 11, 40-007 Katowice, Poland
E-mail: magdalena.szpunar@us.edu.pl
<https://www.magdalenaszpunar.com>