

Samotność – propozycja interpretacji zjawiska w świetle nooteorii

Loneliness – proposal of interpretation of the phenomenon in view of nootheory

Katarzyna Gania
Poradnia Zdrowia Psychicznego
Tarnowskie Góry

Wstęp

Rzeczywistość w której żyjemy nie przestaje podsuwać uważnemu obserwatorowi zjawisk przykuwających jego uwagę. Podstawowym zadaniem nauki jest podejmowanie prób jak najlepszego poznania i wyjaśniania tych zjawisk. Zadanie to nabiera szczególnego znaczenia na gruncie nauk o człowieku, zajmujących się zagadnieniami jego zdrowia i rozwoju. Szczególnie chodzi tu o nauki, które kształcą specjalistów cieszących się społecznym zaufaniem - tych, u których ludzie szukają pomocy w zakresie swoich najbardziej osobistych spraw. W tym przypadku podtrzymywanie dialogu nauki z rzeczywistością jest bezpośrednim wyrazem troski o dobro człowieka. Do takich nauk niewątpliwie należy psychologia.

W opinii badaczy, a także osób uznanych za autorytety moralne, wśród różnorodności zjawisk i problemów można dostrzec pewne tendencje charaktery-

styczne dla współczesnego społeczeństwa (m.in. Frankl, 1993; Karol Wojtyła, 1999; Fromm, 2000; Hołyst, 2000 za: McGraw, 2000). Współczesne wysiłki człowieka nie tyle dotyczą zmagania z otaczającą rzeczywistością, którą w dużym stopniu nauczył się sterować, ale wynikają z problemów egzystencjalnych, zawierających pytania o własną tożsamość, cel i sens istnienia (Frankl, 1984,1993; Fromm, 2000; Koziński, 1998; Łomny, 1998; Obuchowski, 1995; Pilecka, 1986; Popielski, 1987, 1994,1996; Rokach, 1988,1997; Straś-Romanowska, 1992; Tillich, 1991). Dlatego nieobce mu są poczucie zagubienia i pustki, nieumiejętność wyznaczenia osobistego sensu życia, a także poczucie zdezorientowania wobec zalewu wartości, które kształtują jakość i doniosłość życiowych decyzji. Najnowsze doniesienia z badań potwierdzają, iż jednym ze znamion współczesności jest samotność, przeżywana jako przykry, nieprzyjemny, a nieraz bolesny, połączony z cierpieniem stan psychiczny

jednostki, będący źródłem napięcia i stresu (McGraw, 2000; Moustakas, 1961; Peplau i Perlman, 1982; Weiss, 1973 za: Rokach, 1988; Rembowski, 1992). Ten rodzaj samotności człowieka, stanowiący raczej zakłócenie rozwoju niż jego szansę, będzie punktem wyjścia niniejszego artykułu.

Nie jest moją intencją prezentacja jakichś nowych gotowych rozwiązań teoretycznych, czy też kontestacja powstałych do tychczas koncepcji samotności, jak mógłby sugerować tytuł. Celem artykułu jest przedstawienie perspektywy naukowego spojrzenia na ten problem, którą uznałam za bardzo godną uwagi, podczas studiowania literatury psychologicznej i filozoficznej na temat problematyki sensu i wartości życia.

Samotność jako problem i jego specyfika w odniesieniu do zjawisk współczesności

Przestrzenią zaistnienia samotności jest relacja. Człowiek może odczuwać samotność w relacji, a więc w odniesieniu do kogoś, kto jest dla niego ważny (jednej osoby: małżonka, partnera, rodzica lub grupy osób: dawnych przyjaciół, czy nawet bliskich). Nie chodzi zatem o relację jako taką, ale, jak podkreśla kanadyjski badacz zjawiska J. McGraw (2000), o relację pełną znaczenia, wartości, która ma dla osoby charakter osobisty, i w tym sensie intymny. Stąd samotność jest swego rodzaju tęsknotą za taką właśnie relacją i jednocześnie oznacza deficyt różnego rodzaju znaczeń: fizycznych, psychicznych i duchowych oraz deficyt wartości skojarzonych z tak pojętą intymnością. Tymczasem tylko takie relacje, w które człowiek wchodzi i które tworzy wewnętrznie

motywowany przez wartości osobowe, niematerialne, mogą prowadzić go do odkrycia chroniącego przed samotnością osobistego sensu życia. Pytając zatem o specyfikę samotności współczesnego człowieka należałoby przyjrzeć się jakości relacji, w jakich się on wychowuje, dojrzewa i egzystuje.

Psychologiczną sytuację człowieka rozpatrujemy m.in. z punktu widzenia warunków jego życia i rozwoju, także tych stwarzanych przez cywilizację. Ten punkt patrzenia w szczególności dotyczy zjawisk o szerokim zasięgu społecznego występowania. Samotność nie jest zjawiskiem izolowanym, lecz pojawia się w charakterystycznym kontekście społecznym, kształtowanym przez współczesną cywilizację. Jej synonimami stał się olbrzymi postęp naukowo-techniczny, potężny przemysł mediów i reklamy oraz system gospodarki rynkowej. Wykorzystanie tych osiągnięć otwiera przed człowiekiem wspaniałe możliwości rozwoju, ale równocześnie stanowi pewne ryzyko zagrożeń. Sytuację tę nakreśla M. Straś-Romanowska w następującym sformułowaniu: „Dzisiejszy człowiek coraz więcej wie o świecie, także o sobie samym, coraz sprawniej działa, dokonuje oszałamiających odkryć naukowych i technologicznych, lecz równolegle do tych sukcesów pragmatycznych pogłębia się jego osamotnienie, niepewność, zagubienie oraz często – zachwianie wiary w sens działań i sens życia w ogóle” (1992, s.19). Współczesność silnie oddziałuje na jakość życia oraz na sposób, w jaki człowiek kształtuje relacje ze sobą, z innymi oraz ze światem wartości, z którymi się identyfikuje.

Wśród zjawisk zagrażających wartościowym relacjom, które warunkują jego

prawidłowy rozwój i chronią przed samotnością, należy wymienić przede wszystkim: konsumpcjonizm, technicyzację i komercjalizację stosunków międzyludzkich, uprzedmiotowienie ich charakteru (użytkowe podejście do osób i wartości), pełen przemocy i sprzecznych wzorców świat lansowany w mediach i reklamie, relatywizację wartości, a także presję czasu związaną ze stale zmieniającymi się wymaganiami rzeczywistości i koniecznością dostosowania się do nich. Nadmiar informacji, wzorców i przeciwstawnych modeli (Kępiński, 1987) powoduje chaos i rozprężenie tzw. noosfery (obejmuje system wartości materialnych i duchowych jednostki), utrudnia formowanie i podejmowanie decyzji, i prowadzi do poczucia zagubienia i nieumiejętności wytworzenia stabilnego systemu wartości. Zjawiska te w poważnym stopniu mogą upośledzać jakość już istniejących i tworzenie się nowych relacji.

Analiza cech omawianego tu problemu samotności prowadzi do ważnych wniosków. Przede wszystkim zwraca uwagę wielowymiarowy charakter samotności, która obejmuje różne sfery ludzkiej egzystencji. Przyjęte przez McGrawa (2000) rozróżnienie wyszczególnia następujące wymiary doświadczania samotności: społeczny, kulturowy, metafizyczny, epistemologiczny, a także wymiar komunikacji międzyludzkiej, intrapersonalny, erotyczny, egzystencjalny, etyczny i religijny.

Drugą niepokojącą cechą jest wysoka skala zjawiska, włącznie z jego negatywnymi skutkami zdrowotnymi, które bada psychosomatyka (tamże). Należą do nich choroby serca i nowotwory (Ornish, 1990 za:

McGraw, 2000), a ponadto zaburzenia psychiczne, wśród których dominuje depresja, uznana za najbardziej rozpowszechniony współcześnie problem psychopatologiczny (Meyer, 2003). Na gruncie społecznym samotność współwystępuje z autodestrukcją, nieufnością względem innych, skłonnością do podejmowania aktów agresji oraz z przestępczością i narkomanią (Dołęga, 1998, 2003; McGraw, 1996, 2000; Jones, 1982 za: McGraw, 2000).

Trzecią cechą zjawiska stanowi problem jego diagnozy. Doświadczenia badaczy wskazują na trudności z bezpośrednim dotarciem do poczucia samotności (Dołęga, 2000; Rembowski, 1992; Rokach, 1988). Ludzie cierpiący na samotność niechętnie się do niej przyznają, tak przed sobą, jak i przed innymi, gdyż jej potoczne rozumienie ma wydźwięk pejoratywny. Kojarzy się z brakiem sukcesu życiowego, z niepowodzeniami w kontaktach interpersonalnych, niezaradnością życiową wynikającą z braku dostatecznych, satysfakcjonujących więzi społecznych. Dlatego samotność interpretowana bywa w kategoriach depresji, która jako powszechny współcześnie problem cieszy się większym przyzwoleniem społecznym.

Analiza powyższych cech zjawiska wskazuje na jego złożoność oraz głębokość jego źródeł. W odczuciu autorki i jej psychologicznej refleksji istnieją przesłanki, by wymienione cechy uznać za obserwowalne wskaźniki problemów, które nazwałabym egzystencjalnymi. Wskaźniki te skłaniają do podjęcia analiz problemu z punktu widzenia zagadnień sensu i wartości życia. Przekonanie to jest bliskie opinii wielu

znanych badaczy i wnikliwych obserwatorów współczesności (Frankl, Obuchowski, Fromm, McGraw, Popielski), zgodnie z którą najbardziej niepokojącymi dla dzisiejszego człowieka są problemy związane z jego egzystencją.

Samotność jako przedmiot badań naukowych

Potwierdzone faktami opisywane tu zjawisko samotności będące swoistym problemem współczesności należy do rzadko podejmowanych zagadnień na gruncie naukowym. Doczekało się zaledwie kilku opracowań teoretycznych. Oto kolejny powód, wobec najnowszych doniesień o rozmiarach zjawiska, dla którego warto mu się przyjrzeć bliżej.

Badacze podejmują próby definowania i konceptualizacji samotności w różnoraki sposób, koncentrując się na różnych aspektach analizy tego fenomenu. Analiza piśmiennictwa uwidacznia jego trzy główne elementy (Jong-Gierveld de, 1998, za: Dołęga, 2003). Przede wszystkim wiąże się go ze stanem braku zaspokojenia ważnych dla jednostki potrzeb psychicznych, dotyczących cennych dla niej relacji z ludźmi (Sullivan, 1953; Weiss, 1973 za: Rokach, 1988; Bowlby, 1973; Peplau i Perlman, 1979; Young, 1982, de Jong-Grieveld, 1987 za: Dołęga, 2003). Ponadto opisuje się samotność w kategoriach jej przyczyn w zależności od przekonań osób o jej wewnętrznym bądź zewnętrznym uwarunkowaniu (Moustakas, 1961; Curtona, 1982 za: Dołęga, 2003). Uwarunkowania zewnętrzne opierają się na przekonaniach, że problem powstaje pod wpływem zewnętrznych czynników sytuacyjnych, niestabilnych i podlega-

jących zmianom czasowym. Uwarunkowania wewnętrzne dotyczą przekonań o istnieniu psychicznych predyspozycji do przeżywania samotności i pozostawania samemu. Wreszcie trzecia grupa badaczy opisuje związane z samotnością negatywne lub ambiwalentne stany psychiczne takie jak: niepokojące uczucie (Lopata, 1969), napięcie emocjonalne (Mijuskovic, 1983) czy ból psychiczny (Rokach, 1988; Rokach, Brock, 1997).

Na uwagę zasługuje przyczynowa teoria samotności Roberta S. Weissa (1973), wyrosła na bazie teorii przywiązania Bowlby'ego. Weiss wprowadził rozróżnienie samotności emocjonalnej i społecznej, które rozumie jako powiązane ze sobą fenomeny psychologiczne z dominującymi w danej sytuacji przeżyciami. Autor charakteryzuje ich źródła i konsekwencje. Samotność emocjonalną, zwaną także osamotnieniem, wiąże z odczuwaniem braku lub utraty upragnionej bliskości z osobą wedle wzoru pierwotnej więzi emocjonalnej, jaką jest przywiązanie. Samotność społeczna, ujawniana w izolacji społecznej, nie wynika z utraty upragnionej relacji, a więc nie powstaje na bazie pierwotnego przywiązania, lecz wiąże się z różnymi sytuacjami życiowymi i zależy od osobistej podatności, wrażliwości, bez owego szczególnego odczucia braku lub utraty więzi. W przypadku obu tych fenomenów samotność stanowi dystres, niepożądany i przykry dla jednostki stan stresu psychologicznego, objawiającego się obniżeniem nastroju, niepokojem, napięciem i innymi negatywnymi przeżyciami emocjonalnymi.

Ważny głos w sprawie samotności należy do Johna G. McGrawa. Ów kanadyjski

badacz za istotę tego fenomenu uważa najbardziej nieprzyjemnie odczuwaną bolesną tęsknotę za pełną znaczenia/sensu, intymną relacją, która rzutuje na psycho-fizyczno-duchową naturę człowieka i skutkuje negatywnymi zmianami w każdej ze sfer ludzkiego bycia (McGraw, 2000, s.15). Samotność nazywa jednym z podstawowych, typowo ludzkich doświadczeń, które obok towarzyszących mu negatywnych emocji rodzi poczucie samozaprzeczenia, emocjonalną pustkę oraz obniżoną samoocenę. Autor wskazuje ponadto, iż samotność, u podstaw której leży emocjonalne pragnienie intymności, jest istotnym uwarunkowaniem zaburzeń lękowych i innych chorób psychosomatycznych.

Oprócz elementów definicyjnych fenomenu, McGraw podkreśla jego złożoność i analizuje poszczególne wymiary jego doświadczania posługując się zaproponowaną przez siebie klasyfikacją.

Wnikliwą badaczką problemu jest Kanadyjka, Ami Rokach, autorka empirycznych analiz na temat samotności. W swych pracach penetruje znaczenia i rozumienie samotności u osób w różnym wieku, a następnie proponuje model układający się według wyjaśniających problem wyróżnionych czynników: oddzielenia od własnego „ja”, izolacji interpersonalnej, wewnętrznego cierpienia i bólu (Rokach, 1988). Rokach, podobnie jak McGraw, mówi o złożoności przeżywania samotności, podkreślając w sposób szczególny jej indywidualny charakter, stworzony przez niepowtarzalność osobowości, doświadczeń i przeżyć jednostki jako jedynej całości.

W Polsce pionierem badań nad samotnością jest Józef Rembowski, który ba-

dał problem wśród dzieci i młodzieży. Jemu zawdzięczamy wprowadzenie zagadnienia w obszar zainteresowań polskiej psychologii, systematykę literatury zagadnienia oraz próby jego zdefiniowania jako zmiennej psychologicznej (por. Rembowski, 1992). Obecnie w ten nurt badawczy wpisują się prace empiryczne oraz egzystencjalno-emocjonalno-kognitywna koncepcja samotności Zofii Dołęgi (Dołęga, 2003). Autorka, w przekonaniu o potrzebie wieloaspektowego podejścia do problemu, wychodzi poza paradygmat ukształtowany przez Weissa, i w odróżnieniu do większości badaczy zwraca uwagę na ważny, a dotąd ignorowany, egzystencjalny aspekt zagadnienia. Samotność egzystencjalna, zdaniem autorki, dotyczy poczucia braku identyfikacji z wartościami, normami i celami żywymi; to ekwiwalent braku zakotwiczenia w świecie czy w szerszym kontekście społecznym i w konsekwencji przeżywanie braku integracji z ludźmi (por. tamże, s. 23). Ten kolejny krok w analizach problemu pozwala dostrzec jego wymiar egzystencjalny oraz dostrzec jego związki z problematyką sensu i wartości. Temu doświadczeniu samotności odpowiada opisany przez Frankla (1984), twórcę logoterapii, stan zaniku więzi emocjonalnych, zagubienia wartości oraz narastania poczucia bezsensu. To specyficznie ludzkie doświadczenie „egzystencjalnego vacuum” to stan pustki psychicznej, objawiający się m.in. nudą, rezygnacją i obniżeniem dynamiki życiowej. Stajemy tutaj na progu zagadnień i treści, które rzucają nowe światło na problem samotności, szczególnie współczesnego człowieka, które stanowią szansę pogłębienia jego istoty i znaczeń oraz dojścia do jego źródeł.

Dlaczego nooteoria? Czy istnieje potrzeba kolejnego naukowego podejścia do problemu (uzasadnienie postulatu interpretacji)?

F. Fromm-Reichmann pisała nie tak dawno, iż „samotność jest jednym z najmniej zadowalająco wyjaśnionych fenomenów psychologicznych” (Fromm-Reichman, 1959, s.1). Od tamtej pory sytuacja nieco się zmieniła, nie ulega jednak wątpliwości, iż samotność nadal pozostaje niedostatecznie zbadanym, na wskroś ludzkim doświadczeniem, które w swej istocie oczekuje dalszego poznania, zrozumienia oraz rozwiązań teoretycznych przekładających się na aplikacje praktycznej pomocy psychologicznej. Powstałe dotychczas teorie stawiały sobie za cel zdefiniowanie zjawiska poprzez próbę sięgnięcia do jego przyczyn, opis towarzyszących mu przeżyć emocjonalnych oraz skutków, które może powodować. Większość badaczy potwierdza wielorakość problemu oraz jego wielowymiarowość (Peplau, Perlman, 1982; Rokach, 1988, 1997; McGraw, 1994, 1995; Dołęga, 2003). Cechy te wskazują na konieczność wieloaspektowego podejścia do samotności, uwzględniającego nie tylko jej aspekt przeżyciowy sensu stricte, ale także m.in. poznawczy, behawioralny i egzystencjalny. Teorie, którymi dysponujemy obecnie nazywają, klasyfikują i porządkują problem, brakuje im jednak zakorzenienia w takiej koncepcji człowieka, której domaga się natura i złożoność tego typowo ludzkiego doświadczenia. W opinii autorki oprócz potrzeby pójścia wszerej i tłumaczenia zjawiska w kontekście jego uwarunkowań socjologicznych, etologicznych czy interakcyjnych,

istnieje silna potrzeba pójścia w głąb i spojrzenia nań w perspektywie najgłębszych potrzeb człowieka, związanych z wymiarem noetycznym, duchowym. Charakterystykę tej specyficznie ludzkiej sfery odnajdujemy w zainspirowanej myślą V.E. Frankla koncepcji wielowymiarowego bycia i wielokierunkowego stawania się osobowości i egzystencji człowieka, autorstwa K. Popielskiego (por. Frankl, 1984; Popielski, 1987, 1994, 1999). Dla uzasadnienia powyższych tez należy odpowiedzieć na pytanie czym jest nooteoria i w jakim sensie stanowić by miała właściwy grunt dla interpretacji fenomenu samotności.

Jak już wspomniano, nooteoria K. Popielskiego kontynuuje myśl Frankla, twórcy kierunku naukowo-badawczego oraz terapeutycznego, zwanego „trzecią wiedeńską szkołą psychoterapii” (obok psychoanalizy Freuda i psychologii indywidualnej Adlera). Posiada także swą praktyczną stronę – nooterapię. Tak więc nooteoria i nooterapia to polski wariant franklowskiej logoteorii i logoterapii.

Frankl i Popielski podkreślają konieczność uwzględnienia specyficznie ludzkich dążeń, odniesień i potrzeb, związanych z sensem i wartością życia, aby pełniej zrozumieć naturę człowieka.

K. Popielski (1994, 1996, 1999) podjął zadanie naukowego zoperacjonalizowania tych właściwości i zaproponował trójwymensjonalny model osobowości i egzystencji. Model ten, obok wymiaru fizycznego i psychicznego, wyróżnia komplementarną względem nich dymensję noetyczną i stanowi podstawę wspomnianej koncepcji „wielowymiarowego bycia i wielokierunkowego

stawania się" osobowości i egzystencji człowieka. Naukowe uznanie i wyartykułowanie wymiaru noetycznego, który autor nazywa „wymiarom ludzkim” (gdyż jako taki wyróżnia człowieka na tle świata przyrody), przywraca mu jego osobową godność i wartość. Dzięki temu wymiarowi człowiek jest osobą i egzystuje jako podmiot specyficznie ludzkich jakości, potrzeb i dążeń, tj. m.in. samoświadomości, autorefleksji, zdolności do autodystansu, a także potrzeby sensu i wartości oraz autotranscendencji (Frankl, 1993; Popielski, 1987; 1994; 1996; 1999). Co więcej, wymiar noetyczny konstytuuje całość osobową człowieka wraz z jego psychofizycznością. Jest to całość biopsychoduchowa, zanurzona w kontekście oddziaływań środowiska przyrodniczego, kulturowego i społecznego (por. także Fromm, 2000, s. 14). Samotność jako doświadczenie na wskroś ludzkie, towarzyszące człowiekowi od zarania dziejów, a współcześnie wzrastające na sile, wymaga się interpretacji z punktu widzenia charakterystycznych tylko dla człowieka potrzeb i dążeń. Z punktu widzenia tychże potrzeb i dążeń, przynależących dymensji noetycznej, pojawia się nowa perspektywa pozwalająca spojrzeć na samotność i jej przyczyny w szerszym świetle.

Nooteoretyczne rozumienie człowieka odnawia i poszerza spojrzenie na jego zdrowie i rozwój w kwestiach egzystencjalnych. Wymiar noetyczny jest źródłem noopotrzeb, które poddane są pod wolny wybór jednostki i jakby „pozostawione do jej dysponowania” (potrzeba miłości, godności, nadziei, transcendencji, potrzeba sensu i celu w życiu); uaktywniają się i spełniają poprzez przekraczanie psychofizycznych uwarun-

kowań w dążeniu „ku...” realizacji wartości niematerialnych, duchowych: „noowartości”. W taki sposób człowiek rozbudza i realizuje potrzebę autotranscendencji, która jest podstawą jego rozwoju i biopsychoduchowego zdrowia. Brak wysiłku ze strony jednostki ku spełnieniu jej noopotrzeb – wymienionych już potrzeb miłości, godności, sensu i wartości życia, szczególnie zaś ku spełnieniu związanej z nimi potrzeby przekraczania siebie, będzie skutkował egzystencjalnymi zaburzeniami rozwoju. Ujawniają się one w przeżywaniu egzystencjalnej pustki, rezygnacji, nudy, w braku poczucia sensu życia oraz zakorzenienia w świecie noowartości, których realizowanie przed tym doświadczeniem chroni. Jest to obraz zaburzeń towarzyszący często jeszcze pomijanej przez badaczy samotności egzystencjalnej, o której wyżej była już mowa.

Jak dotąd zaobserwowano (Frankl, 1984, 1993; Popielski, 1987, 1994) realizowanie noowartości ma znaczenie dla zdrowia: daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności, ponieważ stanowią one punkt odniesienia w każdym okresie rozwoju i trwania egzystencji. Dla aktywności noetycznej ważne są zatem: spotkania osobowe, świadomość wolności osobowej i godności osobistej, doświadczenie wartości, dążenie do celów, zadań i ideałów. Spełnianie tych wartości wymaga zmagania się z samym sobą i przekraczania siebie, ale służy w ten sposób tworzeniu podmiotowego „być” i prowadzi do odkrywania poczucia sensu życia. W taki sposób człowiek tworzy i rozwija siebie, nie zaś wówczas, gdy samorealizacja sama w sobie jest celem jego dążeń. Brak podejmowania takiego wysiłku

Samotność – propozycja interpretacji zjawiska w świetle nooteorii

dla realizacji optimum swoich możliwości skutkuje stopniowym zanikaniem motywacji „ku...” życiu i frustracją jego sensu. Jednym z przejawów tych zaburzeń wydaje się być poczucie samotności w nakreślonym już tutaj znaczeniu.

Podsumując powyższe, spojrzenie na samotność w perspektywie nooteorii pozwala zinterpretować ją jako doświadczenie typowo ludzkie, przeżywane w kontekście specyficznie ludzkich potrzeb, związanych z wymiarem noetycznym. Doświadczenie to może powstawać w związku z wygasaniem aktywności noetycznej i jako samotność egzystencjalna, może być traktowane jako wyraz zakłóceń lub zaburzeń sfery noetycznej, w kategoriach objawu noopsychosomatycznego (por. Popielski, 1994; 1999). Nooteoria pokazuje ponadto jak chronić osobową kondycję i zdrowie przed takim niekorzystnym doświadczeniem oraz proponuje rozwiązania nooterapeutyczne. Zatem oprócz zidentyfikowania problemu, odpowiadając na potrzebę wymagań współczesności, wskazywałaby jednocześnie kierunek zapobiegania czy też pomocy psychologicznej w przeżywaniu poczucia samotności, w przekonaniu autorki, nie tylko w jej egzystencjalnym wymiarze.

Samotność w perspektywie nooteorii - podsumowanie

Specyfika samotności współczesnego człowieka wiąże się z bardzo dużą siłą oddziaływań zewnętrznych, które odsuwają uwagę od jego wnętrza, gdzie mają swe źródło najgłębsze potrzeby psychiczne i duchowe związane z wymiarem noetycznym. Dlatego poczucie samotności, a także depresja, w opinii badaczy i klinicystów są pro-

blemami znamionującymi naszą współczesność. Nie mogą być zatem pominięte przez naukę, lecz stanowią dlań wyzwanie.

Pytanie psychologii o interpretację samotności domaga się odpowiedzi na gruncie wielowymiarowej koncepcji człowieka, uwzględniającej obok kontekstu psychologicznego, także kontekst egzystencjalny. Nooteoria postuluje szerokie spojrzenie na osobowość i egzystencję z punktu widzenia potrzeb specyficznie ludzkich, które wiąże z wymiarem noetycznym, dopełniającym całość biopsychicznego funkcjonowania człowieka. Jednocześnie stawia pytania o to, co służy człowiekowi, co go tworzy oraz co umożliwia jego psychiczny rozwój, wzrost i dojrzewanie. Nooteoretyczna interpretacja samotności oznaczałaby spojrzenie na ten fenomen z punktu widzenia najgłębszej zdaniem autorów potrzeby człowieka, jaką jest dążenie do odkrywania i nadawania sensu własnemu życiu poprzez realizowanie wartości niematerialnych.

Przyjęcie opisanej tu trójwymiarowej perspektywy patrzenia na człowieka umożliwia odpowiednie spojrzenie i interpretację jego problemów egzystencjalnych, charakteryzujących naszą współczesność, w tym samotności. Badawcza obserwacja zjawisk rzeczywistości wykazuje, iż w obecnych warunkach cywilizacyjnych relacje tracą piękno i - mówiąc potocznie - smak czysto ludzkich wartości, takich jak życzliwość, serdeczność, otwartość, gościnność, szlachetność, uczynność, pielęgnowanie spotkań i wspólnych rozmów, hojność, lojalność, bezinteresowność. Brakuje im tego co najprostsze, najbardziej ludzkie, a jak się okazuje – najtrudniejsze: tych wartości, któ-

re nadałyby im sens i chroniły przed samotnością czy emocjonalną pustką.

W perspektywie nooteoretycznej współczesne relacje domagają się odnowy u podstaw ich tworzenia. Odnowa ta miałaby dotyczyć przeorientowania wartości w sferze motywacyjnej jednostki. Do pełnego rozwoju człowieka prowadzi droga podejmowania stałego wysiłku przekraczania siebie samego, na który człowiek zdobywa się pociągany przez wartości niematerialne. Tak spełniana autotranscendencja jest podstawą kształtowania właściwych odniesień międzyludzkich i jest wyrazem aktywności noetycznej, prowadzącej do odkrywania sensu i wartości życia, a także budowania relacji pełnych znaczenia i sensu, których deficyt stanowi istotę samotności. Jak wiadomo, jakość relacji kształtują wartości jednostek, które je nawiązują.

Jak wspomniano na wstępie, artykuł niniejszy traktuje przede wszystkim o samotności mającej wydźwięk negatywny, rodzącej się w kontekście współczesnych zjawisk cywilizacyjnych. W intencji autorki leżało jedynie zasygnalizowanie kierunków dalszej interpretacji problemu, gdyż dokładniejsze rozwinięcie opisywanych zagadnień przekracza zakres niniejszej publikacji. Dalszej penetracji empirycznej, a następnie rozwinięć teoretycznych, domaga się także pozytywny aspekt samotności oraz jego wpływ na rozwój człowieka. Wszakże w świetle przytoczonych badań na plan pierwszy wysuwa się niepokojący aspekt zjawiska. Kolejnym krokiem byłoby zatem empiryczne sprecyzowanie problemu poprzez odniesienie go do zaburzeń sfery noetycznej oraz zaproponowanie aplikacji terapeutycznych, które mo-

głyby służyć współczesnemu człowiekowi dotkniętemu samotnością.

Streszczenie

Samotność jest nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji. W języku psychologii bardzo trudno jednoznacznie ją zdefiniować, gdyż zakres doświadczania tego fenomenu przez człowieka jest szeroki i wielowymiarowy. W szerokiej perspektywie samotność może kształtować rozwój psychiczny, jak również prowadzić do jego zahamowania i zaburzeń. Jej wielowymiarowość wynika z różnorodności odniesień i relacji, jakie człowiek nawiązuje z innymi ludźmi, ze światem i samym sobą. Tak więc eksploracja omawianego zjawiska stawia przed badaczem wysokie wymagania poznawcze i metodologiczne, jest zatem rzadko podejmowanym na gruncie nauki zagadnieniem. Będąc świadomą tegoż, autorka postuluje analizę zjawiska za pośrednictwem nooteorii oraz uzasadnia swoje stanowisko. Artykuł nie jest kontestacją dotychczasowych interpretacji naukowych, stanowi raczej propozycję ich dopełnienia.

Słowa kluczowe: samotność, noodynamika, poczucie sensu życia, wartości

Summary

Loneliness is an inherent element of human existence. It is very hard to define it explicitly, because of wide and multidimensional range of experience of this phenomenon by a person. In a broad spectrum loneliness may shape mental development or

lead to its inhibitions and disorders equally. Multidimensional character of loneliness results from references and variety of relations into which a person enters with others, with the world and with himself. Therefore the exploration of mentioned phenomenon lays down before an investigator high cognitive and methodological conditions. Probably this is why it is rarely taken problem on the ground of science. Being aware of this, the author makes attempt to explore it by means of nootheory and enumerates reasons for which it should be done. The article does not constitute a contestation of the scholarly interpretations done so far, it should be rather treated as a proposal of their complementation.

Key words: loneliness, noodynamics, feeling of the meaning of life, values

Bibliografia

1. Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Separation: Anxiety and anger. Vol. II. New York: Basic Books.
2. Frankl, V.E. (1994/1984). Homo patiens. Warszawa: PAX.
3. Frankl, V.E. (1993). Problem sensu. W drodze, 11, 43-49.
4. Fromm, E. (2000). Niech się stanie człowiek. Warszawa-Wrocław: PWN.
5. Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. Psychiatry, 22, 1-15.
6. Kępiński, A. (1987). Lęk. Warszawa: PZWL.
7. Koziński, J. (1998). Człowiek wielowymiarowy. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
8. Lopata, H. (1969). Loneliness: forms and components. Social Problems, 17, 248-261.
9. Łomny, Z.: W intencji przetrwania i rozwoju. Warszawa: Wydawnictwo „Elipsa”, Warszawa, 1998.
10. Mijuskovic, B. (1983). Loneliness and hostility. Psychology. A Quarterly Journal of Human Behavior, 20, 9-19.
11. Meyer, R. (2003). Psychopatologia. Gdańsk: GWP.
12. Moustakas, C.E. (1961). Loneliness and love. New York: Prentice Hall.
13. Obuchowski, K. (1995). Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich. Warszawa: Zys i S-ka.
14. Peplau, L., Perlman, D. (red.) (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley.
15. Pilecka, B. (1986). Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia. Rzeszów: Wydawnictwo WSP.
16. Popielski, K. (1994/1993). Człowiek – pytanie otwarte. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
17. Popielski, K. (1993). Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
18. Popielski, K. (1996). Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa. [W:] K. Popielski (red.), Człowiek – wartości – sens. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
19. Popielski, K. (1999). Noopsycho-somatyka: propozycja nowego podejścia diagnostyczno-terapeutycznego. Przegląd Psychologiczny, 42, 17-41.

20. Rembowski, J. (1992). *Samotność*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
21. Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level Model. *Journal of Psychology*, 122, 531-544.
22. Rokach, A., Brock, H. (1997). Loneliness: A multidimensional experience. *A Journal of Human Behavior*, 34(1), 1-9.
23. Straś-Romanowska, M. (1992). *Los człowieka jako problem psychologiczny. Podstawy teoretyczne*. Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego.
24. Tillich, P. (1991). Osamotnienie i odosobnienie. *Znak*, 431, 3-8.
25. Wojtyła, K. (1999). *Christifideles Laici*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
26. Young, J. (1982). Loneliness: depression and cognitive therapy. Theory and application. [W:] Peplau L., Perlman D. (red.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 379-405.

Adres służbowy:

mgr Katarzyna Gania
Poradnia Zdrowia Psychicznego
Usługi Medyczne „Śródmieście”, sp. z o.o.
42-600 Tarnowskie Góry, ul. Piłsudskiego 16

Adres do korespondencji:

mgr Katarzyna Gania
41-100 Siemianowice Śląskie
ul. Grunwaldzka 3c/14