

Cierpienie *między sensem a bezsensem*



Cierpienie

między sensem a bezsensem

Studium interdyscyplinarne

Redakcja
Mirosław Kalinowski
Iwona Niewiadomska
Leon Szot



Cierpienie

między sensem a bezsensem



Studium interdyscyplinarne

Redakcja
Mirosław Kalinowski
Iwona Niewiadomska
Leon Szot

Cierpienie
między sensem a bezsensem

Osamotnienie jako źródło cierpienia

1. Istota osamotnienia

W literaturze przedmiotu osamotnienie jest traktowane jako subiektywne doświadczanie rozbieżności między „odbieraną” rzeczywistością a pożądanym stanem w obszarze relacji, jakie jednostka ludzka nawiązuje z otaczającą rzeczywistością¹. Analizowane zjawisko można zatem zdefiniować jako rodzaj wewnętrznych przeżyć, które są trudne do uchwycenia przez niezależnych sędziów. Rodzaj i rozmiar relacji, których osoba potrzebuje, aby przezwyciężyć ten stan zależy od różnic indywidualnych, dlatego że intensywność poczucia osamotnienia jest proporcjonalna do rozbieżności, jaką osoba odbiera między posiadanymi relacjami i kontaktami, które spostrzega jako upragnione lub idealne².

Nie każda osoba jest w stanie opisać relacje, które chciałaby mieć, ale wystarczy, że nie posiada satysfakcji ze swoich obecnych związków, aby stwierdzić osamotnienie. Taka sytuacja może dotyczyć szczególnie takich osób, które były chronicznie osamotnione i w wyniku tego mają trudności z wyobrażeniem sobie, jak mogłyby wyglądać jej idealne kontakty ze światem³. Osoba może również niewłaściwie określać naturę swojego problemu i nie nazywać go osamotnieniem. Taki człowiek może przykładowo okazywać pogardę dla ludzi, złość lub podejmować zaplanowane działania przeciwko tym, którzy nie wchodzi z nim w relacje. W takim kontekście obiektywne pomiary osamotnienia są skazane na błędy ze względu na niewłaściwe spostrzeżenie własnej sytuacji życiowej,

Dr hab. Grażyna Kwiatkowska, prof. UMCS – kierownik Katedry Psychologii Społecznej Instytutu Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

¹ Por. V. Sermat, *Sources of loneliness*, „Essence” 1978, nr 2, s. 271-276.

² Por. tamże, s. 271.

³ Por. tamże, s. 274-275.

zaprzeczanie przeżywanym problemom, czy też na stwarzaniu poczucia niezależności przy jednoczesnym zachowaniu osoby, które świadczy o występowaniu osamotnienia.

2. Cierpienie człowieka osamotnionego w ujęciu R. Rolheisera

Teoretykiem ujmującym różne aspekty cierpienia osób osamotnionych jest R. Rolheiser⁴. Zróżnicowanie tego zjawiska stanowi efekt dymensjonalności zjawiska osamotnienia. Na gruncie wypracowanej koncepcji zostało wyodrębnionych 5 idealnych typów osamotnienia (Rolheiser nazywa je typami idealnymi osamotnienia, ponieważ nie zawsze można je rozdzielić i/lub odróżnić)⁵:

- 1) alienacja-osamotnienie (*alienation-loneliness*);
- 2) niepokój-osamotnienie (*restlessness-loneliness*);
- 3) fantazjowanie-osamotnienie (*fantasy-loneliness*);
- 4) osamotnienie „bez korzenia” (*rootlessness-loneliness*);
- 5) smutne osamotnienie (*blues-loneliness*).

Ad 1) Cierpienie charakterystyczne dla alienacji-osamotnienia. Najczęściej występujący typ osamotnienia odnosi się do emocjonalnego oddzielenia od innych. Relacje między jednostką a innymi ludźmi są bolesne i niesatysfakcjonujące. Kiedy osoba chce kochać i rozumieć, a jednocześnie chce być kochana i zrozumiana i nie może tych stanów doświadczać, wtedy przeżywa alienację-osamotnienie. Przyczyny tego stanu najczęściej tkwią w niskiej samoocenie osoby, lęku przed odrzuceniem i fizycznej separacji od innych. Niektóre osoby, które doświadczają alienacji-osamotnienia, były dziećmi niepopularnymi w szkole, wzrastały w atmosferze złości i gniewu. Tego stanu doświadczają również osoby najstarsze w rodzinie, które znajdują się w otoczeniu ignorującym ludzi starych; obcokrajowcy, którzy są obiektem napaści na tle rasowym; osoby nieśmiałe.

Ad 2) Cierpienie typowe dla niepokoj-osamotnienia. Ludzka natura cechuje się otwartością na transcendencję. Filozofowie ten fenomen nazywają istnieniem w człowieku części, która pragnie wrócić do całości. Grecy mieli na to dwa określenia *nostos* (tęsknota za domem, ojczyzną, która jest w głębi każdego człowieka) oraz *eros* (siła, która skłania do pożądania, pragnienia, niepokoju, pogoni za czymś ponadczasowym, za

⁴ Por. R. Rolheiser, *The Loneliness Factor. Its religious and spiritual meaning*, Denville 1979, s. 82.

⁵ Por. tamże, s. 83.

jakąś całością). A. Camus oddaje to następującymi słowami: „Z łatwością wszystko przyjmowałem za pewnik, ale jednocześnie nic mnie nie satysfakcjonowało. Każda radość sprawiała, że pragnąłem innej. Żyłem od święta do święta, tańczyłem, szalałem za ludźmi i życiem, aż w końcu zrozumiałem sekret stworzenia świata”⁶. Wymiar niepokój-osamotnienie jest szczególnie związany z egzystencją człowieka, która często powoduje lęk, ponieważ każdy jest wędrownym, który chce przekroczyć ograniczenia swojego życia.

Ad 3) Cierpienie osób doświadczających fantazji-osamotnienia. Przedstawiany rodzaj przeżyć występuje w sytuacji, gdy następuje rozszczepienie lub zbyt duży rozdźwięk między rzeczywistością a percepcją tej rzeczywistości przez osobę. Każdy człowiek doświadcza do pewnego stopnia fantazjowania i percepcja rzeczywistości nie jest obiektywna; każdy posiada również iluzje na temat tego, kim jest, jak funkcjonuje i jak pasuje do otaczającego świata, więc do pewnego stopnia każda istota ludzka jest nieprawdziwa. Wielkość wpływu fantazji na rzeczywiste funkcjonowanie świadczy o stopniu wyalienowania i osamotnienia. Osoby, które nie są wobec siebie szczerze, powoli alienują się od „ja”, od ludzi i od świata. Najlepszym potwierdzeniem zjawiska fantazjowanie-osamotnienie jest epizod psychotyczny lub doznania po zażyciu narkotyków. Zwykle w takich stanach jednostka wyobraża sobie, że jest kimś innym niż w rzeczywistości. Niektórzy po zażyciu narkotyku mogą odczuwać, że przechodzą głębokie i mistyczne zmiany, a to co się dzieje w rzeczywistości jest tylko halucynacją pojawiającą się na marginesie ich „prawdziwego” życia.

Ad 4) Cierpienie związane z odczuwaniem osamotnienia „bez korzenia”. Dla tego typu doświadczeń charakterystyczny jest brak „zakotwiczenia” w poszczególnych miejscach pobytu oraz brak miejsca, w którym jednostka czuje się bezpiecznie. Osamotnienie „bez korzenia” wyraża brak znaczącego ugruntowania w tradycji i kulturze. Społeczeństwa żyją w okresie przejściowym, gdzie wciąż zachodzą zmiany. Jedynie stałe miejsce, w którym można zapuścić korzenie i znaleźć przynajmniej czasowy komfort i wygodę, może zminimalizować ból ciągłej zmiany i uniknąć osamotnienia. Rolheiser uważa, że „we współczesnym społeczeństwie więzy rodzinne i religijne, wartości moralne, ważne idee, instytucje, którym można zaufać, wciąż zmieniają się lub przestają istnieć. Wiele osób wzrasta w rodzinach nuklearnych i nawet tak mała grupa może ulec rozpadowi zanim jednostka osiągnie dorosłość. Ludzie przeprowadzają się z miejsca na miejsce, ze wspólnoty do wspólnoty i w czasie tych zmian zapominają o przyjacielach, lojalności wobec wspólnoty i niektórych wartościach

⁶ A. Camus, *The Fall*, New York 1969, s. 30.

moralnych”⁷. Na podstawie tej wypowiedzi można wysunąć wniosek, że w rzeczywistości, która ciągle się zmienia, człowiek ma poczucie, że „płynie bez kotwicy” i twardej podstawy, na której można się oprzeć. Osamotnienie „bez korzenia” jest najczęściej doświadczane przez generację najmłodszą, która znajduje się w centrum wszystkich zmian i musi się wciąż przystosowywać do zmieniającej się rzeczywistości. W tym rodzaju doświadczenia jednostka odczuwa wewnętrzny ból nie z powodu samoalienacji i alienacji od innych, ale dlatego, że bardzo niewiele rzeczy zostało pewnych i trwałych w otaczającym świecie.

Ad 5) Cierpienie typowe dla smutku-osamotnienia. Analizowany rodzaj osamotnienia jest krótkotrwałym doświadczeniem. Charakteryzuje go stan depresji lub nostalgii. Inni autorzy jasno rozróżniają osamotnienie od depresji, natomiast Rolheiser twierdzi, że smutek-osamotnienie jest kombinacją tych dwóch zjawisk – może towarzyszyć przeżywaniu śmierci kochanej osoby, porze roku, usamodzielnianiu się dzieci, kryzysowi wieku średniego. Przedstawione powyżej stany psychiczne cechują się tym, że cierpienie, które im towarzyszy, ma przejściowy charakter⁸.

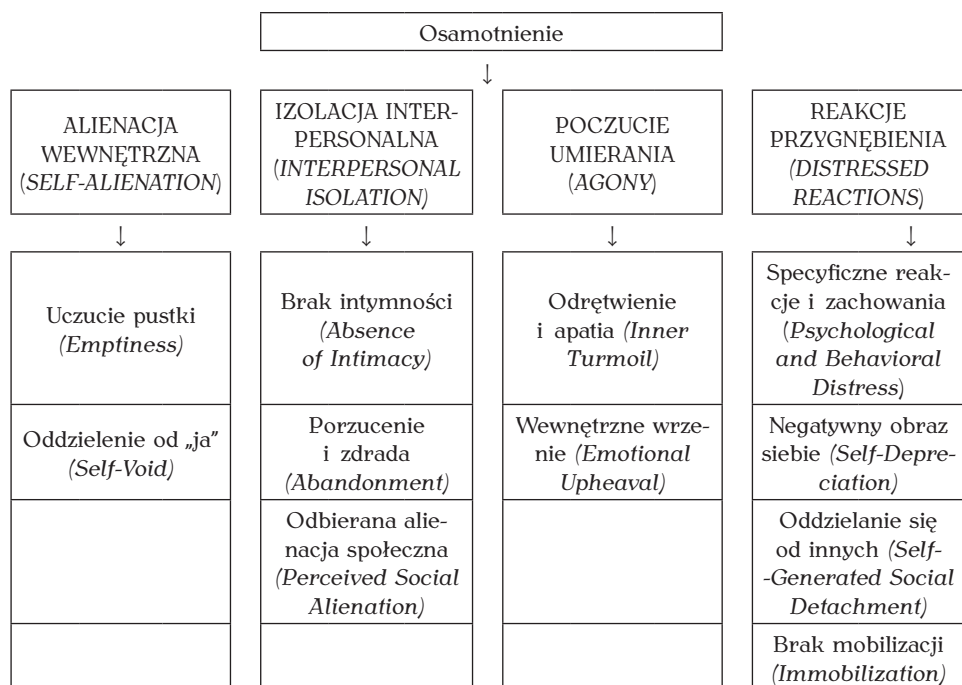
3. Wielowymiarowość cierpienia osoby osamotnionej w koncepcji A. Rokach

W prezentowanym podejściu osamotnienie jest traktowane jako zjawisko wielowymiarowe i subiektywne, ponieważ interakcje poszczególnych wydarzeń i cech osobowości wywołują różnorodne zbiory objawów – między innymi samoalienację (*self-alienation*), izolację interpersonalną (*interpersonal isolation*), poczucie umierania (*agony*) i reakcje depresyjne (*distressed reactions*)⁹. O tym, jakie czynniki pojawiają się w doświadczeniu osamotnienia u danej osoby, decydują różnice indywidualne. Poniżej zostały zaprezentowane wyniki analizy czynnikowej, które ukazują objawy konstytuujące różne typy osamotnienia.

⁷ Por. Rolheiser, *The Loneliness Factor*, s. 85.

⁸ Por. R. Rolheiser, *The Loneliness Factor. Its religious and spiritual meaning*, s. 94.

⁹ Por. A. Rokach, *The Experience of Loneliness: A Tri Level Model*, „Journal of Psychology” 1988, nr 122, s. 534.



Schemat 1. Wyniki analiz empirycznych wskazujące na różnorodność cierpienia osób osamotnionych¹⁰

Poniżej znajduje się opis różnorodnych aspektów cierpienia osoby ludzkiej w wyodrębnionych wymiarach osamotnienia¹¹:

Alienacja wewnętrzna, charakteryzująca się uczuciem wewnętrznej pustki i oddzieleniem od własnego „ja”, jest wywoływana głównie przez brak poczucia tożsamości. Osoby przeżywające ten stan, opisują go następująco: „Mam uczucie głębokiej nicości i niebytu. Czuję się tak, jakbym stracił tożsamość. Istnieje cienka ściana między mną a rzeczywistością. Czuję się, jakbym był kimś innym, patrzącym na mnie samego. Czuję się, jakby ciało i umysł to były dwie różne rzeczy we mnie”¹².

Osoby mówiące o osamotnieniu, często łączą go z izolacją interpersonalną, która jest wywoływana głównie przez brak intymności w relacjach i poczucie odłączenia od innych. Brak intymności odnosi się do deficytu relacji bliskości związanych z troską o drugą osobę. Taki stan oddają następujące opisy: „Nie ma osoby, do której mogę wyciągnąć rękę i dotknąć.

¹⁰ Por. tamże, s. 535.

¹¹ Por. Rokach, *The Experience of Loneliness*, s. 534-540.

¹² Tamże, s. 534.

Nie mam z kim rozmawiać, nie mam do kogo się przytulić. Nie mam z kim wymienić swoich myśli. Wołałam o pomoc, ale nie było nikogo. Nie ma nikogo, kto mógłby zrozumieć moje uczucia¹³. W cytowanej koncepcji została potwierdzona teza Fromm-Reichman, dotycząca istnienia uniwersalnej potrzeby intymności, która towarzyszy każdej istocie ludzkiej od niemowlęctwa przez całe życie¹⁴. Brak intymności jest stanem niepokojącym tak bardzo, że ludzie są zmuszeni do tworzenia związków, szukania innych osób, obecność których daje poczucie bliskości i intymności.

Odczuwana alienacja społeczna jest czynnikiem, który ilustruje percepcję osoby jako jednostki niepożądaną i niechcianą w grupie społecznej. Możliwe jest, że obiektywnie osoba nie jest odrzucana, ale może odbierać siebie jako osobę niepożądaną w danej grupie. Alienacja społeczna nie jest tożsama z izolacją społeczną, ponieważ nie wskazuje na obiektywność izolacji osoby. Zjawisko alienacji społecznej potwierdza fakt, że większość ludzi czuje się bardziej wyalienowana w otoczeniu innych ludzi, z którymi nie nawiązuje bliskich relacji.

Do czynników wywołujących alienację społeczną należy przede wszystkim poczucie odłączenia od innych, brak łączności emocjonalnej lub społecznej oraz poczucie odłączenia od reszty społeczeństwa. Osoba wyalienowana społecznie pisze: „Czuję się rozpaczliwie osamotniona. Czuję się outsiderem. Nie czuję się częścią mojej grupy w pracy”¹⁵.

Odłączenie odnosi się do subiektywnego wyłączenia z grupy, składnik odrzucenia oznacza faktyczne odrzucenie, które często jest odczuwane przez osobę osamotnioną. Odrzucenie społeczne może mieć charakter pasywny lub aktywny. Odrzucenie pasywne odnosi się do percepcji sytuacji, kiedy osoba czuje się bez poparcia, nie mieści się w grupie, jest ignorowana. Ten składnik wyraża następujące stwierdzenie: „Gdy mi nie idzie dobrze, nie czuję, żeby mi ktokolwiek pomógł, dopingował; nikogo nie obchodzi”¹⁶. Odrzucenie społeczne aktywne jest percepcją bycia wyłączonym w sensie ostracyzmu społecznego, gdy grupa aktywnie zamyka się przed jednostką, która może określać takie zachowanie w sposób następujący: „Mój mąż coś do mnie mówi, a ja czuję się tak, jakby mówił: «Nie istniejesz. Ty nie istniejesz!»”¹⁷.

Inną przyczyną izolacji społecznej jest porzucenie, które odzwierciedla przekonanie osoby, że jest celowo, intencjonalnie pozostawiona sama sobie. Porzucenie intymne wskazuje na uczucie bycia opuszczonym przez te osoby, które są uważane za bliskie. Należą do nich głównie członkowie rodziny

¹³ Tamże, s. 536.

¹⁴ Por. F. From-Reichman, *Loneliness*, „Psychiatry” 1959, nr 22, s. 1-15.

¹⁵ Por. Rokach, *The Experience of Loneliness*, s. 537.

¹⁶ Tamże, s. 537.

¹⁷ Tamże.

nuklearnej, chłopak, przyjaciel, narzeczony, osoba ważna, która zmarła. Zdrada dotyczy ogólnego opuszczenia i odzwierciedla uczucie braku akceptacji przez innych, niekoniecznie przez osoby bliskie.

Stan osamotnienia wiąże się z negatywnymi emocjami, szczególnie z takim nasileniem bólu i cierpienia, które w ekstremalnej formie są określane jako poczucie umierania (*agony*). W doświadczeniach tego rodzaju osoba może odczuwać „wewnętrzne wrzenie”, które z jednej strony odzwierciedla poszukiwanie odpowiedzi na zaistniały stan, zaś z drugiej – wskazuje na bezbronność jednostki wobec zaistniałej sytuacji, na brak ukierunkowania, chaos myśli i/lub na poczucie wewnętrznej dezintegracji.

Odrętwienie i apatia odzwierciedlają intensywność cierpienia ogarniającą świadomość osoby, która próbuje zaprzeczyć osamotnieniu. Taki stan oddają następujące słowa osób osamotnionych: „Nie byłam w stanie jeść, patrzeć, słuchać. Towarzyszyło mi silne uczucie tonięcia ogarniające moje ciało. Moje uczucia są często martwe. Mam wrażenie, że wewnątrz mam pole minowe złych uczuć i obawiam się, że te uczucia wybuchną mi na twarzy i zobaczę coś okropnego. Próbowałam zaprzeczać temu, kim jestem, zaprzeczać mojemu bólowi, bo gdy nie czuję bólu, to jestem w porządku”¹⁸.

Reakcje przygnębienia dotyczą konsekwencji fizjologicznych, społecznych i poznawczych doświadczanych przez osobę osamotnioną. Dolegliwości somatyczne osoby osamotnionej mogą objawiać się: bólami głowy i żołądka, osłabieniem czy też często odczuwanym zmęczeniem. W zachowaniu osamotnienie może przejawiać się w postaci: płaczu, zaburzeniami snu, opuszczeniem ramion, chodzeniem blisko ścian, popełnianiem wielu błędów, trudnościami z koncentracją uwagi. Negatywny obraz siebie osamotnionego człowieka odzwierciedla poczucie bezwartościowości, brak bezpieczeństwa, niską samoocenę oraz przekonanie o różnego rodzaju brakach i niedoskonałościach. Osoba żyjąca samotnie jest postrzegana przez innych za taką jednostkę, która doznała porażki, dlatego funkcjonowanie w takim społeczeństwie przyczynia się do faktu, że ludziom samotnym towarzyszą myśli samodeprecjonujące, które oddają następujące sądy: „Jestem osobą, której nie da się kochać; jestem osobą tchórzliwą; jestem osobą szarą, nudną, nieatrakcyjną, niezdolną, nieproduktywną”¹⁹. Negatywny obraz siebie i konfrontacja z innymi prowadzi do konkluzji, że człowiek osamotniony nie czuje się tak wartościowy jak inni.

Oddzielanie się od innych jest szczególnie ważnym i częstym mechanizmem u ludzi z negatywnym obrazem siebie. Aktywne odrzucanie innych zawiera potrzebę cofania się i poczucia niezaangażowania, którym mogą

¹⁸ Tamże, s. 539.

¹⁹ Tamże.

towarzyszyć agresywne zachowania w stosunku do innych. Osoba aktywnie odrzucająca innych mówi: „Przerwałam stan złej komunikacji z innymi, siedziałam na przyjęciach bez możliwości powiedzenia słowa do kogokolwiek. Nie chcę chodzić na spotkania z ludźmi. Mam uczucie braku komfortu w obecności innych”²⁰.

Dla osoby osamotnionej może być również charakterystyczna postawa bierności, która stanowi efekt paraliżującego odczuwania beznadziejności i/lub poczucia bezużyteczności. Postawa bierności stanowi rodzaj odpowiedzi na przeżywane cierpienie osamotnienia. Czynnikiem ten zawiera takie wyrażenia, jak: „Byłem zawieszony w przestrzeni; czułem się sparaliżowany; byłem w szoku; byłem pozbawiony energii; miałem poczucie zatrzymania w czasie”²¹.

4. Wielopoziomowość związków między cierpieniem a osamotnieniem w modelu zaproponowanym przez J. McGraw

Człowiek nie może rozwijać się psychicznie poza społeczeństwem; jest więc skazany na współzycie i współdziałanie, na branie i dawanie. W związku z tym powinien kształtować w swej psychice pozytywne postawy społeczne. Do zaprezentowanego stwierdzenia nawiązuje J. McGraw, który definiuje osamotnienie, jako destruktywny sposób „bycia samemu”. Doświadczając tego stanu, jednostka podlega dezintegracji ze względu na brak intymności i/lub znaczenia w relacjach o charakterze interpersonalnym, społecznym, kulturowym lub kosmicznym²². Związki między cierpieniem a osamotnieniem zostały przedstawione przez J. McGraw na podstawie analizy zjawiska prywatności, rozumianej jako brak ingerencji innych osób wtedy, gdy ktoś chce być sam. Autor wskazuje na ból osamotnienia na czterech poziomach prywatności:

- 1) anonimowości;
- 2) odosobnienia;
- 3) rezerwy;
- 4) intymności.

Ad 1) Specyfika cierpienia osób osamotnionych na I poziomie prywatności: anonimowości. Ludzie osamotnieni na poziomie anonimowości są przekonani, że nikt nie zauważa ich obecności i nie tęskni za nimi. Takim jednostkom

²⁰ Tamże.

²¹ Tamże, s. 540.

²² Por. J. McGraw, *Samotność a K. Dąbrowskiego teoria dezintegracji pozytywnej – perspektywa interdyscyplinarna*, [w:] *Człowiek w sytuacji trudnej*, red. B. Hołyst, Warszawa 1991, s. 120-184.

często towarzyszy poczucie, że tylko oni są osamotnieni, natomiast inni są zadowoleni z samotności lub towarzystwa. Silne przekonanie o własnej anonimowości symbolizują mury, drzwi, płoty i inne przeszkody, wobec których osamotnieni czują się bezradni, nie potrafiąc się przez nie przedostać.

Poczucie anonimowości może pójść w przeciwnym kierunku. Zamiast przekonania, że jest kimś anonimowym, osoba osamotniona może lękać się, że jest jedynym istniejącym człowiekiem. Taka obawa występuje w ostrych stanach osamotnienia i w epizodach psychotycznych. McGraw twierdzi, że przyczyną wielu poważnych zaburzeń psychicznych jest osamotnienie, symbolizowane przez niekończącą się egzystencję poza czasem i przestrzenią, bez kontaktów z innymi ludźmi, odbierane jako niekończące się więzienie²³. Osamotnienie psychotyczne może przyjąć formę poczucia, że osoba nie posiada granic ani tożsamości. Niezależnie od tego, czy osamotnieni psychotyicy uważają, że sami nie istnieją, czy też nie istnieją inni ludzie, to wydaje im się, że ich świat ulega rozpadowi. Pozbawieni osób znaczących, ludzie osamotnieni odczuwają nie tylko brak innych, ale również brak swojego „ja”; przeraża ich własna anonimowość, ponieważ w ich przekonaniu brak popularności prowadzi do nieistnienia. Lęk ludzi osamotnionych na poziomie anonimowości jest pokrewny lękowi przed śmiercią, a chroniczne osamotnienie na tym poziomie jest pewnego rodzaju obumieraniem własnego „ja”, które niekiedy może skończyć się samobójstwem.

Ad 2) Charakterystyka bólu osamotnienia na II poziomie prywatności: odosobnienia. Ten rodzaj osamotnienia może mieć miejsce w tłumie ludzi, ale zwykle zdarza się w pewnym oddaleniu. Ludzie osamotnieni obawiają się odosobnienia, ponieważ może ono być okazją do kontemplacji nad wszystkim, co zmusza do konfrontacji z własnym losem, w związku z tym starają się być ciągle zajęci. Jednak odosobnienie jest największym hamulcem dla osamotnienia i głównym sposobem radzenia sobie z nim. Zdolność do twórczości w oddaleniu od innych jest odwrotną stroną zdolności do porozumiewania się, ale człowiekowi doświadczającemu osamotnienia często brakuje odpowiednich wartości i umiejętności do twórczej samotności lub do przebywania z innymi w sposób konstruktywny. Przy tym kontemplacja nie jest synonimem introwertywnego zaabsorbowania własną osobą, nie jest również wstydliwym i nieśmiałym zachowaniem przejawianym czasami przez ludzi osamotnionych, ponieważ za koncentracją na sobie kryje się często świadomość głęboko obronna, poczucie własnej bezwartościowości i brak zaufania do innych ludzi. Cechy te przenikają świadomość i wpływają na zachowanie osób osamotnionych.

Ad 3) Opis bólu osamotnienia na III poziomie prywatności: zachowywanie rezerwy. Rezerwa oznacza powstrzymywanie się od udzielania informacji

²³ Por. tamże, s. 153.

o sobie, które uważa się za zbyt osobiste, aby je ujawnić. Termin ten implikuje również dążenie do odseparowania się psychicznego od innej osoby lub grupy, gdy człowiek przebywa w ich towarzystwie. Przyjmuje się, że zachowanie pełne rezerwy charakteryzuje osobę kontrolującą informacje „na wejściu” i „na wyjściu”. Ludzie osamotnieni mają często poczucie, że nie panują nad ujawnianiem informacji o sobie lub nad przyjmowaniem informacji przekazywanych przez inne osoby. Konkludują również, że to, co mają do ujawnienia, jest bezwartościowe. Na ogół osamotnieni ujawniają mniej informacji o sobie niż nieosamotnieni lub ujawniają informacje w sposób nieodpowiedni.

Ad 4) Charakterystyka cierpienia ludzi osamotnionych na IV poziomie prywatności:

zaburzenia potrzeby intymności. Nieprawidłowości wynikające z zaburzeń opisywanego poziomu prywatności McGraw określił słowami: „U ludzi odczuwających osamotnienie życie polega na bliskości bez obecności, na bezpośrednim sąsiedztwie bez kontaktu, zażyłości bez uczucia. Zbyt wielu ludzi ma poczucie izolacji, bezcelowości, bezużyteczności i wyobcowania”²⁴. Osamotnienie na tym poziomie łączy się z rozpadem znaczących związków z innymi ludźmi. Powstające zaburzenia dotyczą głównie miłości, sympatii, przywiązania, poświęcenia, troski o drugą osobę. Analizowana kategoria prywatności wymaga nadania znaczeń poznawczych (sygnowanie i personalizacja) dla wszelkich aspektów bliskości z drugim człowiekiem. Intymność bez nadania znaczeń u ludzi osamotnionych wzmacnia poczucie winy i skłonność do poniżania się. Natomiast nadawanie znaczeń relacjom bliskości bez intymności (aspektu emocjonalnego) doprowadza do uprzedmiotowienia osób wchodzących w relacje.

W zaproponowanym przez siebie modelu McGraw odróżnia osamotnienie od alienacji. Ujmuje je jako zjawiska odrębne, chociaż częściowo na siebie zachodzące. W analizowanym podejściu alienacja w większym stopniu dotyczy poznawczych aspektów intymności i znaczenia, natomiast w osamotnieniu na pierwszy plan wysuwają się komponenty emocjonalne. Przeludnienie, nadmierne zatłoczenie jest naruszeniem prywatności, która stanowi warunek konieczny dla dwóch wzajemnie powiązanych elementów, jakich brakuje w poczuciu osamotnienia: dla intymności i znaczenia. U ludzi osamotnionych występuje również tendencja do kompensowania poczucia braku bliskości przez wchodzenie w relacje zależnościowe, z których wynika jeszcze większe osamotnienie, połączone z samooskarżeniami, złością, poczuciem winy, przygnębieniem lub agresją²⁵.

²⁴ Tamże, s. 156.

²⁵ Por. tamże.

J. McGraw podjął również próbę charakterystyki cierpienia towarzyszącego osamotnieniu w kontekście teorii dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego²⁶.

Tabela 1. Charakterystyka poczucia osamotnienia na pięciu poziomach ujmowanych w teorii dezintegracji pozytywnej TDP²⁷

Poziomy dezintegracyjne wg TDP K. Dąbrowskiego	Charakterystyka cierpienia towarzyszącego osamotnieniu
Poziom I integracja pierwotna	Człowiek nie potrafi zaakceptować tego stanu, ucieka od niego.
Poziom II dezintegracja jednopoziomowa	Jednostka przejawia ogólną niechęć do odosobnienia; przejawia negatywne przywiązanie do grupy, wycofanie z kontaktów wynika najczęściej z urazów, lęku i podejrzliwości wobec innych.
Poziom III dezintegracja wielopoziomowa, spontaniczna, impulsywna, niedostatecznie zorganizowana	Osoba szuka odosobnienia, aby zrozumieć siebie i innych, co stanowi warunek konieczny dla rozwoju psychicznego.
Poziom IV dezintegracja wielopoziomowa, zorganizowana, usystematyzowana	Odosobnienie jest przedsięwzięciem planowanym w celu podjęcia kontemplacji.
Poziom V integracja wtórna	Odosobnienie przyjmowane jest bez wysiłku nawet w towarzystwie innych ludzi; staje się warunkiem umożliwiającym osiągnięcie „ideału osobowości. Jednocześnie zachowana jest autentyczna relacja intymności z innymi.

McGraw stwierdza, że u ludzi chronicznie osamotnionych odosobnienie budzi lęk i przerażenie, ponieważ zwiększa ryzyko izolacji i „bycia samemu”. Zakładana przez Teorię Dezintegracji Pozytywnej wielopoziomowość doświadczania osamotnienia skłania autora do wniosku, że ludzie chronicznie osamotnieni oscylują między poziomem II i III; osamotnienie egzystencjalne może istnieć na poziomie IV i V, natomiast osamotnienie sytuacyjne może wystąpić na każdym poziomie, pogłębiając osamotnienie chroniczne i osamotnienie egzystencjalne²⁸.

Analizując sposób funkcjonowania człowieka na określonych poziomach rozwoju, można zauważyć, że cierpienie towarzyszące osamotnieniu zależy

²⁶ Zob. K. Dąbrowski, *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*, Warszawa 1975; tenże, *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979.

²⁷ Por. J. McGraw, *Samotność a K. Dąbrowskiego teoria dezintegracji pozytywnej*, s. 154.

²⁸ Por. tamże, s. 162-168.

od poziomu rozwoju człowieka²⁹. Na poziomie I występuje silny lęk przed osamotnieniem, ponieważ na płaszczyźnie integracji pierwotnej człowiek zaspokaja szczególnie potrzeby biologiczne i nie pyta o cel swojego życia. A jego myśleniem i postępowaniem kierują silne popędy. Osamotnienie jest doświadczeniem na tyle bolesnym, że osoba chce od niego uciec.

Na poziomie II występuje zarówno niechęć do osamotnienia, jak również podejrzliwość i niechęć do ludzi. Postawa ta wynika z występowania ambiwalencji i ambitendencji, sprzeczności w poglądach, zmienności nastrojów, braku jasnej hierarchii wartości, czyli sprzeczności charakterystycznych dla tego poziomu rozwoju. Przeżywane stany doprowadzają do oscylacji między skrajnościami, przyczyniającymi się do silnych konfliktów i przykrego napięcia wewnętrznego.

Poziom III (dezintegracji wielopoziomowej) w sposób szczególny jest związany z dużym napięciem psychicznym i negatywnym stosunkiem do siebie. Wymienione cechy mogą powodować powstawanie osamotnienia chronicznego. Przy tym przewaga cech introwertywnych może przyczyniać się do silniejszego napięcia i bardziej negatywnego obrazu siebie. Zauważono, że u introwertyków, którzy nie mają podstaw do poczucia niższości ze względu na atrakcyjny wygląd, duże zdolności i odpowiednią pozycję społeczną, często występuje pasywność i tendencja do samodreńczenia, w tym również zadawania sobie bólu fizycznego.

Na IV i V poziomie rozwoju osoba przejawia empatię, samoświadomość. W celu integrowania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości oraz harmonizowania ideału z potrzebami indywidualnymi i społecznymi, osoba poszukuje samotności twórczej (*solitude*), nie doświadczając przy tym negatywnych stanów osamotnienia (*loneliness*).

5. Związki między cierpieniem a osamotnieniem w ujęciu

A. Masłowa, E. Clark i A. Kępińskiego

Podejście A. Masłowa odzwierciedla podejście podkreślające występowanie osamotnienia w kontekście niezaspokojonych potrzeb psychicznych. Autor zakłada, że motywację ludzkiego zachowania stanowi zaspokajanie istniejących potrzeb, które pojawiają się w hierarchicznym porządku:

²⁹ Por. Cz. Cekiera, *Koncepcja rozwoju osobowego według K. Dąbrowskiego*, „Zdrowie Psychiczne” 1984, nr 2, s. 12-18; Cz. Cekiera, *Teoria Dezintegracji Pozytywnej a problem uzależnień*, „Zdrowie Psychiczne” 1990, nr 1-4, s. 27-35; Cz. Cekiera, I. Kajzer, *Zachowania suicydalne w teorii dezintegracji pozytywnej*, „Zdrowie Psychiczne” 1991, nr 1-4, s. 76-88.

potrzeby fizjologiczne, potrzeba bezpieczeństwa, potrzeby przynależności i miłości, potrzeby prestiżu i uznania, potrzeby samoaktualizacji. Realizacja potrzeb wyższych następuje po zaspokojeniu potrzeb niższego rzędu. Potrzeba zaspokojona traci swoją aktywną, determinującą i organizującą rolę. W związku z tym można sugerować, że osoba z zaspokojoną potrzebą miłości i przynależności nie będzie przejawiać zachowań mających na celu przewyciężenie osamotnienia, izolacji lub poczucia obcości, ale będzie realizowała potrzeby wyższego rzędu (prestiżu i uznania, samoaktualizacji), ponieważ potrzeba zaspokojona nie jest motywatorem działania.

W przypadku niezaspokojonych potrzeb: miłości i przynależności, których obecność nie musi być uświadomiona, człowiek odczuwa cierpienie poprzez dotkliwą nieobecność ukochanej osoby, brak relacji bliskości z innymi, silną motywację do poszukiwania miejsca w grupie, duże nasilenie spostrzeganego ostracyzmu, odrzucenia przez rodzinę i przyjaciół oraz brak przywiązania do miejsca, w którym żyje.

Poszukując przyczyn osamotnienia wynikającego z frustracji potrzeb miłości i przynależności, należy szczególną uwagę zwrócić na częste zmiany zamieszkania, ogólną nadruchliwość społeczeństwa, którą wymusza uprzemysłowienie i urbanizacja, brak tradycji lub wzgardzenie swoimi korzeniami, oderwanie od rodziny, przyjaciół i sąsiadów, powierzchowność kontaktów interpersonalnych. Ludzie wciąż nie doceniają wielkiego znaczenia sąsiedztwa, swojego terytorium, bliskich kolegów z pracy. Autor sugeruje, że rozwój grup terapeutycznych lub zorganizowanych wspólnot może być częściowo motywowany niezaspokojonym głodem kontaktu, zażyłości i przynależności oraz chęcią pokonania uczucia alienacji i osamotnienia.

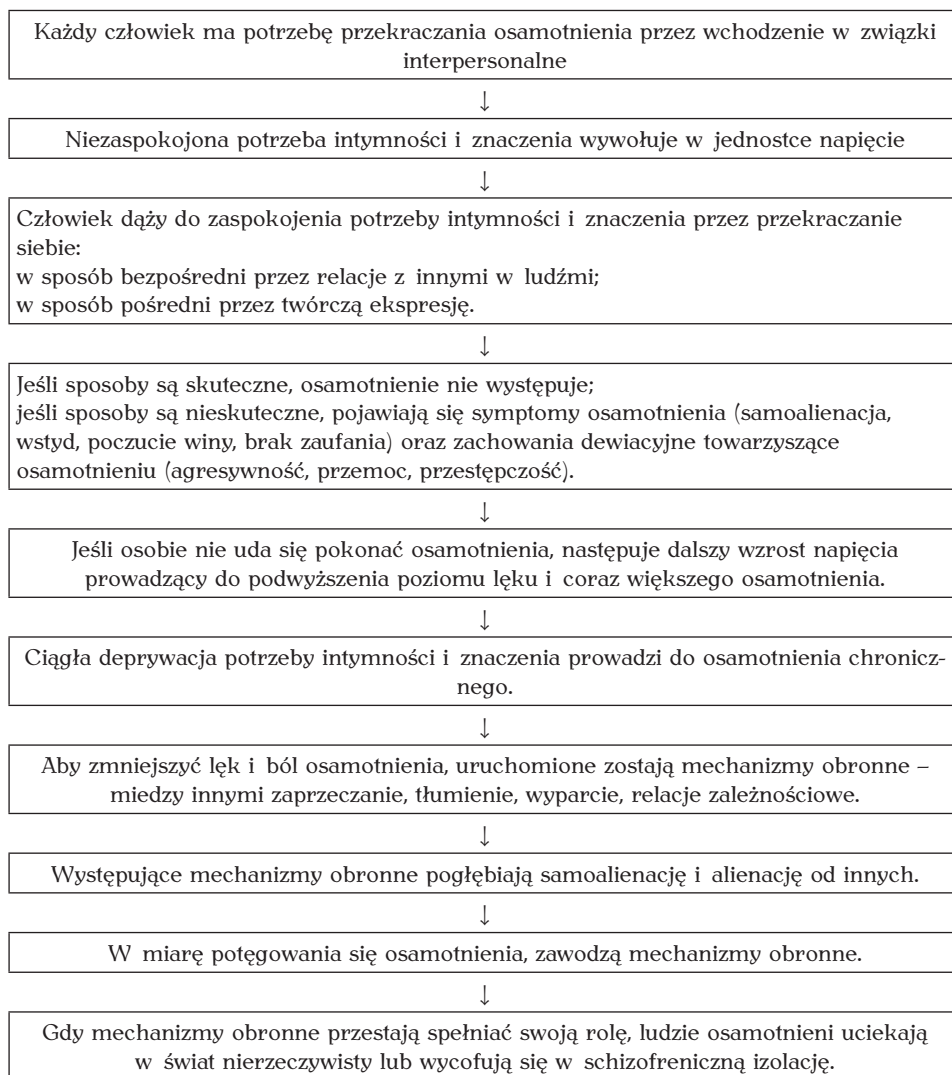
A. Maslow zwraca również uwagę na fakt, że w procesie samorealizacji zachodzi naturalna potrzeba tego, by wyjść poza wspólnotę, ale siła ta rozwija się tylko dzięki uprzednim kontaktom interpersonalnym, które zaspokoily powszechną potrzebę przynależności – między innymi w relacjach rodzinnych, koleżeńskich i braterskich³⁰. Potwierdzeniem powyższej tezy jest stwierdzenie R. Maya, który zauważył, że „spotkanie między ludźmi w mniejszym lub większym stopniu wywołuje jednocześnie niepokój i radość. Wynika to z faktu, że prawdziwe spotkanie zmienia stosunek osób do ich wewnętrznego świata i prowadzi do rozszerzenia świadomości, w wyniku czego obie osoby ulegają zmianie”³¹.

W literaturze przedmiotu jest podkreślany fakt, że cierpienie towarzyszące osamotnieniu może prowadzić do znaczących utrudnień osoby w realizacji jej zadań życiowych, a w konsekwencji – do zaburzeń osobowości, patologicznych zachowań społecznych i/lub do choroby psychicznej.

³⁰ Por. A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Warszawa 1986, s. 189.

³¹ R. May, *Psychologia i dylemat ludzki*, Warszawa 1989, s. 188.

E. Clark, opisując zjawisko zmiany naturalnego lęku przed osamotnieniem w patologiczny lęk przed tym stanem, wyróżnia kolejne fazy „wyobcowania przez osamotnienie” prowadzące do negatywnej dezintegracji osobowości³².



Schemat 2. Cierpienie towarzyszące fazom wyobcowania przez osamotnienie³³

³² Por. E. Clark, *Aspects of Loneliness: Toward a Framework of Nursing Intervention*, [w:] *Developing Behavioral Concepts in Nursing*, red. L. Zderad, H. Belcher, Atlanta 1968, s. 12-45.

³³ Por. tamże, s. 33.

Potwierdzeniem dynamiki osamotnienia zaproponowanej przez E. Clark jest stwierdzenie H. Searlesa: „Dla schizofrenika nie ma większego zagrożenia niż wyparta wiedza, że jest sam, zdanie sobie sprawy, że on, który tak bardzo tęskni za jednością z jakąś inną osobą, nie tylko jest sam w sposób nieunikniony – jak każda istota ludzka, ale w dodatku jest jeszcze bardziej odcięty od innych ludzi przez izolację w swojej chorobie schizofrenicznej”³⁴.

Podobne stanowisko prezentuje A. Kępiński, analizując lęk przed osamotnieniem oraz zaburzenia w metabolizmie informacyjnym u schizofreników. W poszukiwaniu genezy lęku schizofrenicznego cofa się do wczesnego dzieciństwa, gdyż wówczas zawiązują się pierwsze relacje ze środowiskiem i tworzy się schemat metabolizmu informacyjnego. Zasadniczym warunkiem wejścia w wymianę informacyjną z otoczeniem jest przyjęcie postawy „do”. Ekspansja w otaczający świat wymaga przewyciężenia lęku przed światem. Jednostka wycofując się z poszczególnych etapów ekspansji w otaczający świat, aż w końcu staje wobec sytuacji, które znacznie przekraczają jej tolerancję na lęk³⁵.

Lęku przed innymi ludźmi doświadcza każda osoba, ale zarazem drugi człowiek zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Z biologicznego punktu widzenia ambiwalentne nastawienie do bliźnich jest zrozumiałe, ponieważ w wyniku drugiego prawa biologicznego istnieje ludzka wspólnota, dzięki której zmniejsza się lęk przed otaczającym światem. Jednocześnie drugi człowiek jest niejednokrotnie przeszkodą w przystosowaniu do otaczającego świata; trzeba stale się do niego naginać, podporządkowywać i walczyć z nim o przestrzeń życiową³⁶.

Określona hierarchia i normy obowiązujące w grupach społecznych ustalają pozycję jednostek w grupie i ich wzajemne relacje. Gdy dochodzi do rozbicia określonego porządku społecznego lub łączą się ze sobą jednostki należące do różnych grup, wówczas w stosunkach międzyludzkich występuje chaos, a w danej społeczności dominują zachowania o wyraźnie lękowym i agresywnym charakterze³⁷. Określony porządek społeczny jest ważnym czynnikiem redukującym lęk człowieka przed człowiekiem. Jednostka uczy się tego porządku od najmłodszych lat dzięki funkcjonowaniu w różnych

³⁴ H. Searles, *Collected Papers on Schizophrenia and Related Subjects*, New York 1965, s. 123.

³⁵ Zob. A. Kępiński, *Rytm życia*, Warszawa 1983.

³⁶ Zob. A. Kępiński, *Lęk*, Warszawa 1992; tenże, *Schizofrenia*, Warszawa 1992; T. Bąk, J. Zabłocki, *Cierpienie duchowe w ujęciu Antoniego Kępińskiego*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 2009, nr 18, s. 35-41.

³⁷ Por. M. Czachorowski, *Totalitaryzm a rodzina*, [w:] *Totalitaryzm jawny czy ukryty?*, Lublin 2011 (przypomina tutaj autor – za H. Arendt – iż totalitarne systemy oparte są na wygenerowanym na skalę społeczną lęku wobec najbliższych członków rodziny).

wspólnotach. Początkowo świat dziecka stanowi tylko matka, potem cała grupa rodzinna; w miarę rozwoju osoby, świat społeczny rozszerza się na grupy zabawowe, grupę szkolną, współpracowników, własną rodzinę. Dzięki uczestnictwu w różnych grupach, wytwarza się i utrwała swoisty rachunek prawdopodobieństwa co w danej społeczności może człowieka spotkać³⁸.

Dla chorego na schizofrenię świat społeczny jest nieprzewidywalny, nie ma bowiem dostatecznego doświadczenia w kontaktach społecznych; nie ukształtowały się u niego dostateczne mechanizmy adaptacyjne, które umożliwiają względnie bezpieczne funkcjonowanie w świecie społecznym. Drugi człowiek budzi w nim lęk, więc coraz bardziej izoluje się od społecznego otoczenia i zamyka się w sobie. W ten sposób tworzy się przepaść między chorym a otoczeniem. Człowiek nie może jednak żyć w pustej przestrzeni świata społecznego. Jeśli skutek izolacji metabolizm informacyjny jest zablokowany i następuje deprivacja informacji, to ten brak uzupełniany jest tworamami umysłu, a świat społeczny schizofrenika zmienia się w świat urojeniowy³⁹.

A. Kępiński szczególną uwagę zwraca na proces metabolizmu informacyjnego, którego struktury czynnościowe są łącznikami między ustrojem a otoczeniem. Informacje i symbole płynące ze świata wprowadzają jednostkę we wspólną ludzką przestrzeń. W związku z tym autor w przedchorobowej linii życia schizofreników zwraca uwagę na trudności w kontaktach z innymi ludźmi oraz przewagę postawy „od” nad „do”. Ucieczka od otoczenia społecznego zaczyna się już w dzieciństwie i zazwyczaj nasila się w okresie dojrzewania, gdy gwałtownie rozszerza się środowisko społeczne adolescenta. Lęk przed ludźmi najczęściej wynika z braku wiary w siebie, poczucia własnej inności, z obawy przed oceną i ośmieszeniem⁴⁰.

Problem chorych na schizofrenię sprowadza się do zdolności pokonywania lęku społecznego. Każdy człowiek w mniejszym lub większym stopniu odczuwa ten rodzaj niepokoju, ale nie może on jednak hamować tendencji do ekspansji w otaczający świat. Patologia przedchorobowego lęku społecznego w schizofrenii polega na tym, że jest on zbyt silny i zamiast działać wybiórczo na niektóre formy zachowania, hamuje w sposób generalny interakcję z otoczeniem społecznym, powodując całkowite wycofanie z kontaktów interpersonalnych. Pogłębiająca się izolacja społeczna przyczynia się do zwiększenia trudności we wchodzeniu do grup społecznych, powodując nasilenie lęku i pogłębienie izolacji. W związku z tym Kępiński stwierdza, że osamotnienie schizofrenika z jego przedchorobowego okresu życia nie jest zjawiskiem jakościowo różnym od osamotnienia spotykanego u ludzi

³⁸ Por. Kępiński, *Schizofrenia*, s. 87-101.

³⁹ Por. tamże, s. 143-145.

⁴⁰ Por. Kępiński, *Lęk*, s. 63-67.

zdrowych pod wpływem lęku społecznego⁴¹. Każdy człowiek wycofuje się w miarę możliwości z kontaktów społecznych, które mu nie odpowiadają. Różnica ma charakter ilościowy: u przyszłego schizofrenika lęk prowadzi do izolacji, a u większości ludzi do selekcji struktur czynnościowych. Człowiekowi, który wycofał się z ekspansji w otoczenie, świat wydaje się niebezpieczny, nie przyciąga, lecz odpycha. Zdobywanie takiego środowiska odbywa się na zasadzie heroicznej, ponieważ każde działanie wymaga przezwyciężenia lęku nieproporcjonalnie silnego do obiektywnego zagrożenia. Najczęściej jednak zwycięża tendencja do wycofania się z otoczenia, w związku z tym struktury czynnościowe nie realizują się w rzeczywistości otaczającej, ale w świecie urojeń⁴².

6. Cierpienie osób osamotnionych w modelach zaproponowanych przez R. Weissa i C. Rubenstein

R. Weiss traktuje osamotnienie jako konsekwencję istnienia niezaspokojonych potrzeb psychicznych⁴³. Poszukując przyczyn tego rodzaju doświadczeń, dokonał on analizy nagród/prowizji wpływających z relacji społecznych, ponieważ określone typy związków zaspokajają różne potrzeby psychiczne, oferując jednostce specyficzne nagrody. Autor wyróżnił kilka typów nagród, które świadczą o zaspokojeniu określonych potrzeb psychicznych osoby. Nagrody te zostały przedstawione poniżej⁴⁴:

- przywiązanie zaspokajane przez związek, w którym osoba ma poczucie bezpieczeństwa, np. poprzez związek ze współmałżonkiem lub partnerem o charakterze intymnym;
- integracja społeczna – przede wszystkim związki przyjaźni i relacje koleżeńskie, w których jednostka dzieli zainteresowania i cele;
- możliwość opiekuńczości wpływająca ze związku, w którym osoba czuje się odpowiedzialna za zdrowie, powodzenie lub poczucie bezpieczeństwa drugiej osoby;
- zapewnienie o wartości własnej osoby otrzymywane dzięki relacji, w której są rozpoznane zdolności i talenty jednostki;
- możliwość polegania na innej osobie zaspokajana przez relacje, w których niezależnie od warunków można liczyć na pomoc drugiej osoby;

⁴¹ Por. Kępiński, *Schizofrenia*, s. 143-148.

⁴² Por. Kępiński, *Rytm życia*, s. 75-79.

⁴³ Por. *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*, red. R. Weiss [i in.], Cambridge 1973, s. 20.

⁴⁴ Por. tamże, s. 21.

- poczucie przewodnictwa lub autorytetu, które jest osiąganę w relacji, gdzie inny człowiek darzony zaufaniem i autorytetem służy pomocą odnośnie do wartości i realizowanych celów.

Deficyty w zaspokojeniu każdej z wymienionych prowizji mogą prowadzić do załamania i poczucia osamotnienia. Weiss podkreśla jednak, że najważniejsze znaczenie posiadają deficyty dotyczące prowizji wynikających z przynależności i integracji społecznej.

Brak zaspokojenia potrzeby przynależności jest przyczyną osamotnienia emocjonalnego (*emotionalisolation*), a deficyty w potrzebie integracji społecznej powodują osamotnienie społeczne (*social isolation*). Ludzie, którzy utracili bliską osobę (rozwód, śmierć współmałżonka, utrata partnera), doświadczają głównie osamotnienia izolacji emocjonalnej. Ta forma osamotnienia może być zniwelowana poprzez odnalezienie nowych więzi bliskości lub ponownego zintegrowania związków utraconych. Weiss twierdzi, że w poszukiwaniu przyczyn izolacji emocjonalnej należy zwrócić uwagę na patologiczne relacje bliskości w dzieciństwie ludzi osamotnionych. Koncepcję R. Weissa potwierdza C. Rubenstein w opinii, że proces tworzenia więzi trwa przez całe życie, a osamotnienie dorosłych jest na wiele sposobów podobne do uczuć doświadczanych przez małe dzieci, kiedy są oddzielone od swoich rodziców. W związku z tym izolacja emocjonalna lub poczucie braku bliskości z innymi może być wynikiem nieodpowiedniego przywiązania pierwotnego, będącego prototypem doświadczenia osamotnienia w okresie późniejszym⁴⁵.

Osamotnienie izolacji społecznej jest wynikiem braku takich osób (między innymi przyjaciół, kolegów), które podzielają zainteresowania lub działalność jednostki. Ludzie, którzy ostatnio przenieśli się w inne środowisko społeczne, będą doświadczali tego typu osamotnienia. Rubenstein potwierdza również założenia Weissa dotyczące izolacji społecznej, która może mieć swoje źródła we wczesnych relacjach z rówieśnikami, ponieważ główne powody załamania się relacji przyjaźni są podobne u dzieci i dorosłych. Na osamotnienie izolacji społecznej wpływają przede wszystkim takie czynniki, jak⁴⁶:

- brak zdolności społecznych w inicjowaniu i utrzymywaniu poprawnych relacji;
- separacja fizyczna – np. z powodu geograficznej przeprowadzki;
- różne oceny sytuacji społecznej w schematach poznawczych, ponieważ dzieci muszą się uczyć inicjowania przyjaźni przez wchodzenie we wcześniej sformowaną grupę i utrzymywania tego związku.

⁴⁵ Por. C. Rubenstein, P. Shaver, *Childhood Attachment Experience and Adult Loneliness*, „Review of Personality and Social Psychology” 1 (1980), s. 23-76.

⁴⁶ Por. tamże, s. 47.

Wyniki analiz C. Rubenstein wskazują na istotne związki między osamotnieniem i negatywnymi stanami psychicznymi, które mogą świadczyć o wielowymiarowości cierpienia, jakie towarzyszy osobie osamotnionej. Wyniki uzyskane w badaniach zostały zaprezentowane w tabeli 2.

Tabela 2. Związki między osamotnieniem i cierpieniem uzyskane w analizach przeprowadzonych przez C. Rubenstein⁴⁷

Przyczyny osamotnienia	Rodzaje osamotnienia	Specyfika cierpienia towarzysząca osamotnieniu	Reakcje na osamotnienie
Brak więzi (brak małżonka lub partnera seksualnego)	Desperacja Depresja Znudzenie Niska samoocena	Przy desperacji: odseparowanie, panika, bezradność, obawy, poczucie beznadziejności, poczucie opuszczenia	Pasywność (atrybucje przyczyn: wewnętrzne – stałe)
Alienacja (poczucie inności i niezrozumienia, brak przyjaciół)		Przy depresji: smutek, pustka, melancholijność, odizolowanie	Przy długotrwałym osamotnieniu: płacz, nadmierny sen, inercja, przejadanie się, przyjmowanie środków uspokajających,
Wymuszona izolacja (hospitalizacja, przymusowy pobyt w domu)		Przy znudzeniu: poczucie niespełnionych pragnień, złość, trudności z koncentracją uwagi	nadużywanie multimedialnych
Zmiana statusu miejsca pracy, zamieszkania		Przy niskiej samoocenie: poczucie braku atrakcyjności, głupoty, zawstydzienia, braku bezpieczeństwa.	Aktywność (atrybucje przyczyn zmieniające się w czasie) Kontakty z innymi i podejmowanie wysiłku w celu przełamania osamotnienia.

W badaniach prowadzonych przez P. Shavera i C. Rubenstein brak więzi (*being unattached*) i alienacja społeczna (*alienation*) odpowiadają rozróżnieniu między osamotnieniem: izolacji emocjonalnej i osamotnieniem izolacji społecznej, przy tym czynniki te wyjaśniają 66,7% badanego poczucia osamotnienia⁴⁸.

⁴⁷ Por. tamże, s. 46-47.

⁴⁸ Por. Rubenstein, Shaver, *Childhood Attachment Experience*, s. 46; Weiss, *Loneliness*, s. 20.

W przeprowadzonych analizach stwierdzono również istnienie osamotnienia sytuacyjnego i chronicznego. Każdy człowiek czasowo może czuć się osamotniony z powodu zaistniałych wydarzeń – np. z powodu separacji geograficznej od przyjaciół lub rodziny, rozwodu, śmierci kogoś bliskiego, przedłużającej się choroby, nowej pracy, emerytury. Większość osób przyzwyczaja się jednak do nowej sytuacji, co w konsekwencji przyczynia się do obniżenia poziomu osamotnienia i towarzyszącego mu cierpieniu⁴⁹.

Oprócz wydarzeń obiektywnych istnieją również czynniki kognitywne, które predysponują człowieka do odczuwania przedłużającego się (chronicznego) osamotnienia. Procesy poznawcze sprzyjające osamotnieniu można ukazać w dwóch aspektach⁵⁰: kiedy osoba spostrzega sytuację społeczną jako sprzyjającą osamotnieniu; kiedy jednostka w sobie znajduje przyczynę osamotnienia.

Na wymienione rodzaje procesów kognitywnych w istotny sposób wpływają doświadczenia dzieciństwa. Zaangażowanie w sytuacje społeczne osób dorosłych opiera się na tym, co Bowlby nazywa „modelami życia społecznego”, które są ugruntowane przez doświadczenia dzieciństwa. Sprzeczne oczekiwania jednostki w sytuacjach trudnych wynikają z automatycznego, mniej uświadamianego procesu myślowego. W przypadku nieodpowiednich schematów poznawczych i wzorów zachowań automatyzacja może utrudniać zmiany postępowania⁵¹.

Oczekiwania społeczne oparte na realnych wydarzeniach mogą być niewłaściwe, kiedy są przefiltrowane przez niedojrzałe procesy kognitywne. Błędne schematy poznawcze przyczyniają się do nieskutecznych zachowań, mających przełamać niekorzystny stan. Wiele osób osamotnionych jest głośnych, narzucających się, objawiających w swoich relacjach to, co Bowlby nazywa u dzieci „nerwowym przywiązaniem” wypływającym z poczucia odłączenia. Ten typ osób osamotnionych udziela zbyt dużo osobistych informacji, domaga się oznak przywiązania zbyt wcześnie i zbyt żywiołowo, co prowadzi do porażki⁵².

Drugi rodzaj ludzi osamotnionych jest niechętny do otwierania się i udzielania informacji na tematy osobiste, są bardzo wrażliwe, zbyt miłe, aby okazać oznaki zainteresowania i przywiązania do nich, w związku z tym również zostają odrzucone lub zignorowane. Wymienione grupy ludzi osamotnionych obawiają się odrzucenia, ponieważ doświadczyli tego stanu w przeszłości i utrzymują pewne nieuświadamiane sądy dotyczące procesu

⁴⁹ Por. tamże, s. 56-62.

⁵⁰ Por. tamże, s. 48.

⁵¹ Por. J. Bowlby, *Affectional bond their nature and origin*, [w:] *Loneliness. The Experience of Social and Emotional Isolation*, s. 38-52.

⁵² Por. tamże, s. 43.

odrzuć. Próbując uniknąć odrzucenia, zachowują się w taki sposób, że staje się ono bardzo prawdopodobne⁵³.

*

Treść artykułu wyraźnie wskazuje na istnienie silnego związku między osamotnieniem a cierpieniem jednostki ludzkiej. W każdej z zaprezentowanych koncepcji autorzy podkreślają, że doświadczanie osamotnienia boleśnie rozdziela psychologiczny świat człowieka, wpływa negatywnie na jego relacje z otaczającym światem i powoduje tęsknotę za zmianą tego stanu.

W podsumowaniu przedstawionych zagadnień należy jednak wyraźnie podkreślić, że cierpienie towarzyszące osamotnieniu może również służyć odkryciu prawdziwego „ja”, odnalezieniu na nowo sensu swojego życia i autentycznego istnienia w otaczającym świecie. Badania empiryczne prowadzone wśród chorych w stanach terminalnych wskazują na potrzebę humanizacji ostatnich chwil życia człowieka⁵⁴. Mechanizm konstruktywnej roli cierpienia, jakie jest odczuwane przez osobę osamotnioną, można wytłumaczyć w następujący sposób. Głód powoduje, że człowiek szuka pożywienia, natomiast ból osamotnienia może sprawić, że jednostka ludzka zacznie poszukiwać związków z innymi ludźmi po to, aby uniknąć izolacji powodującej niszczenie emocjonalne.

⁵³ Por. Rubenstein, Shaver, *Childhood Attachment Experience*, s. 48.

⁵⁴ Por. L. Szot, *Śmierć jako wyzwanie dla medycyny i człowieka*, Prešov 2011, s. 22.

