

## TRANSLATORIUM

Dmitry Leontiev<sup>1</sup>

### EGZYSTENCJALNY SENS SAMOTNOŚCI<sup>2</sup>

*Z języka rosyjskiego przełożyła i przypisami opatrzyła  
Aleksandra Kondrat*

#### Od tłumacza

Dmitry Leontiev, (1960 r.) doktor nauk psychologicznych, dyrektor międzynarodowego laboratorium psychologii pozytywnej i motywacji, profesor Wydziału Psychologii Moskiewskiego Uniwersytetu im. Łomonosowa (MGU – Moskovskij gosudarstvennyj universitet), Moskwa, Rosja, dleon@mail.ru. Warto zaznaczyć, że Dmitry Leontiev jest synem Aleksieja Aleksiejowicza Leontieva, znanego rosyjskiego psychologa, zajmującego się zjawiskiem komunikacji

---

<sup>1</sup> W swej pierwotnej formie tekst ukazał się w 2011 roku. Zob. D. Leontiev, *Ėkzistencjal'nyj smysl odinočestva*, „Ėkzistencjal'naâ tradiciâ: Filosofiâ, psihologiiâ, psihoterapiâ”, 2011, nr 2(19), s. 101–108, (MGU im. M. V. Lomonosova, Moskva, Rossiâ).

Autorką przekładu naukowego jest mgr Aleksandra Kondrat, doktorantka Instytutu Filozofii UMK. Zainteresowania naukowe doktorantki oscylują wokół antropologii filozoficznej oraz filozofii i psychologii egzystencji.

<sup>2</sup> Autorką przekładu naukowego jest mgr Aleksandra Kondrat, doktorantka Instytutu Filozofii UMK. Zainteresowania naukowe doktorantki oscylują wokół antropologii filozoficznej oraz filozofii i psychologii egzystencji.

i wnukiem sowieckiego psychologa Aleksieja Nikolajewicza Leontieva, twórcy teorii działania. Dmitry Leontiev jest laureatem nagrody Instytutu Viktora Frankla w Wiedniu za osiągnięcia w dziedzinie psychoterapii egzystencjalnej ukierunkowanej na sens. Autor publikacji w swych tekstach zwraca uwagę na takie zjawiska, jak: samotność, wolność, sens ludzkiej egzystencji, cele życia, lęk egzystencjalny czy problem komunikacji.

*Aleksandra Kondrat*

**Dmitry Leontiev**

## **Egzystencjalny sens samotności**

Problematyka samotności stała się ostatnio przedmiotem znacznie uważniejszego badania wśród filozofów<sup>3</sup>, psychologów i przedstawicieli innych nauk humanistycznych. W najbardziej powszechnej postaci samotność określić można jako stan psychologicznego przeżywania samego siebie. Człowiek nie zostaje wciągnięty w relacje interpersonalne. Do sytuacji doświadczania samotności może dojść zarówno w stanie fizycznej izolacji (następuje brak czy też niedostępność innych ludzi, zerwanie stosunków społecznych), jak i w trakcie pozornej obecności osób bliskich, ale bez psychologicznej formy komunikacji, gdyż brakuje zaangażowania psychicznego oraz

---

<sup>3</sup> Należy podkreślić, że w Polsce zjawiskiem samotności zajmuje się przede wszystkim dr Piotr Domeracki z Instytutu Filozofii UMK. Jego główne dzieła w tej tematyce to: *Rozstaje samotności: studium filozoficzne*, Zakład Wydawniczy „Nomos”, Kraków 2016 oraz *Zrozumieć samotność: studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2006. Kolejne ważne publikacje: *Wokół pojęcia alienacji ekologicznej*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo” nr 12, Interdyscyplinarny rocznik filozoficzno-naukowy, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2006 (s. 193–205); *Związki samotności z kontemplacją w perspektywie filozoficznej*, „Kultura i Edukacja” nr 1/2008 (s. 7–34); *Topos samotności w filozofii mistycznej*, w: „Filozofia religii”, t. 5, 2009, *Mistyka jako stan świadomości i typ doświadczenia religijnego*, red. Józef Baniak, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, s. 65–75; *Miedzy samotnością a wspólnotowością. Eksplikacje Bierdiajewowskie*, w: S. Kruszyńska, K. Bembennek i I. Krupecka (red.), *Dialog. Idea i doświadczenie*, Wydawnictwo UG, Gdańsk 2011, s. 78–87.

wolicjonalnego (aspekt wyobcowania<sup>4</sup>). W obu przypadkach samotność może stać się dobrowolnie wybrana, bądź też czymś wymuszona i zarazem spowodowana. W ostatnim przypadku może doprowadzić do poważnych, psychicznych (również egzystencjalnych) problemów i zaburzeń. Kilka dziesięcioleci temu wśród psychologów przeważała negatywna opinia na temat wpływu samotności na człowieka, definiowano ją pod postacią niepożądanego stanu deficytu relacji społecznych, rodzącego wyobcowanie rodzinne, anomię i jako zjawisko wymagające zmian<sup>5</sup>. Współcześnie spotykamy się z bardziej obiegową opinią na temat samotności, ujmuje się ją w kontekście pozytywnego zasobu, pragnącego podtrzymywania i dopełniania<sup>6</sup>. Faktycznie, samotność zaczyna być uznawana za jeden z fundamentalnych i kluczowych warunków rozwoju tożsamości. Do obszernej rekonstrukcji zjawiska ludzkiej samotności oraz ujawnienia jej sensu celowo wykorzystano połączenie dwóch perspektyw: „odgórnej”, zaczerpniętej z antropologii filozoficznej oraz ogólnych wyobrażeń o naturze ludzkiej, jak również „oddolnej”, pochodzącej z fenomenologii życia codziennego i badań psychologiczno-eksperymentalnych.

### Antropologia samotności

Już na wczesnych stadiach rozwoju społeczeństwa samotność stanowiła konieczny wyjątek ludzkich relacji społecznych, była określoną formą kary, sprawiającej człowiekowi cierpienie, praktykowano ją zwłaszcza w świecie antycznym. Praktyka dobrowolnej samotności (życie pustelnika, wędrowca, tułacza)

<sup>4</sup> Zob. A. Kondrat, *Utrata sensu i wyobcowanie*, przekład artykułu D. Leontieva: Zob. E. N. Osin, D. A. Leont'ev, *Smysloutrata i otčuzdenie*, «Kul'turno-istoričeskā psihologiā», nr 4, 2007, s. 68–77.

<sup>5</sup> K. Rubinstajn, F. Šejver, *Opyt odinočestva* [Doświadczenie samotności] // *Labirinty odinočestva: per. s angl.* / Sost., obś. red. i predisl. N. E. Pokrovskogo, Progress, Moskva 1989, s. 275–300.

<sup>6</sup> V. E. Kagan, *Odinočestvo i psihoterapiā* [Samotność i psychoterapia] // 1 Vserossijskā naučno-praktičeskā konferenciā po ěkzistencial'noj psihologii: materialy soobšenij / pod red. D. A. Leont'eva, E. S. Mazur, A. I. Soslanda, Smysl, Moskva 2001, s. 57–61. E. V. Neumoeva, *Odinočestvo kak psihičeskij fenomen i resurs razvitiā ličnosti v ũnošeskom vozraste* [Samotność jako zjawisko psychiczne i zasób rozwoju osobowości w młodzieńczym wieku], Avtoref. Dis. kand. psihol. nauk. Samara, 2005. A. Storr, *Solitude: A return to the Self*, Free Press, New York 2005. G. V. Ivančenko, *Ideā soveršenstva v psihologii i kul'ture* [Idea doskonałości w psychologii i kulturze], Smysl, Moskva 2007. N. E. Pokrovskij, G. V. Ivančenko, *Universum odinočestva* [Universe of solitude], Logos, Moskva 2008.

związana była z poszukiwaniem duchowości, komunikacji z Bogiem i samodoskonalenia się, pomimo ich nieczęstej stosowalności. Formy te były społecznie zinstytucjonalizowane na Zachodzie i na Wschodzie, gdzie pustelnicy oraz wędrowni mnisi cieszyli się dużym szacunkiem. Pod koniec XVIII wieku i na początku wieku XIX problem samotności stanowił w filozofii romantyzmu cechę wyróżniającą osobowość twórczą, różniącą się od innych. Zgodnie z tym poglądem, romantyk dąży do samotności, w przeciwieństwie do tłumu, który jej nie docenia (członkowie tłumu uciekają wręcz od samotności). W nieco późniejszym czasie poglądy te przekształcono w obraz filozofa, któremu wyobcowanie pomaga w zrozumieniu ludzi, w relacji do których odnosi się on bez większego entuzjazmu, nie dążąc do bliskich kontaktów<sup>7</sup>. Najbardziej wyraziste odzwierciedlenie ideału filozofa żyjącego w odosobnieniu odnajdziemy u amerykańskiego filozofa (transcendentalisty) Henry'ego Davida Thoreau w jego rozprawie zatytułowanej *Walden, czyli życie w lesie*<sup>8</sup>. Panspoleczność stała się cechą charakterystyczną nauk o człowieku i społeczeństwie w Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich oraz w krajach systemu socjalistycznego. Wyrażała się ona w hipertrofii reprezentacji o socjokulturowych determinantach kształtowania tożsamości, a także w niedocenionej roli aktywności tożsamości i mechanizmów jej autonomii od wpływów społecznych, następnie prowadziła do negatywnego rozumienia samotności jako bolesnego deficytu „dodających otuchy” więzi społecznych. To właśnie poprzez takie sądy i opinie kraj nasz (Rosja, przyp. Tłum. A. K.) został przesiąknięty nie tylko filozofią marksistowską. Być może, idee z w u l g a r y z o w a n e g o m a r k s i z m u tak szybko zakorzeniły się na naszym gruncie, gdyż był to grunt tradycji świadomości kolektywistycznej, opartej na prymacie powszechnych opinii i interesów, ignorującej indywidualne pragnienia i potrzeby. Ostatecznym ucieleśnieniem takiej świadomości miał być ideał s o b o r o w o ś c i, podtrzymujący i opierający się nie tylko na masowej świadomości, ale stanowił również podstawowy prąd myśli filozoficznej w Rosji. Jedyne nieliczni myśliciele (w osobie „szalonego” Piotra Czaadajewa (1794–1856)

<sup>7</sup> Piotr Jakowlewicz Czaadajew, Arthur Schopenhauer, Friedrich Wilhelm Nietzsche.

<sup>8</sup> H. D. Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. Halina Cieplińska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1991. Ważne podkreślenia jest to, że sam Henry Thoreau w roku 1845 zamieszkał nad stawem Walden. Żył w swojej chacie około dwóch lat, stanowiła ona jego pustelnię i przyczyniła się do różnorodnego kontaktu ze środowiskiem naturalnym. Wyobcowanie ze środowiska mieszczańskiego miało u niego charakter konstruktywny. „Mieszkając w chacie nad stawem, wiele czasu poświęcał nie tylko na obserwacje przyrody, lecz także na lekturę i kontemplację. Wśród transcendentalistów z Concord był największym znawcą i miłośnikiem literatury greckiej. Przetłumaczył *Prometeusza w okowach* Ajschylosa i wiele utworów Pindara”, s. 15.

albo też w ironiczny sposób odnoszącego się do „soboru” Gustava Shpeta (1879–1937)) „wyrwani” zostali z tego kulturowego stereotypu, nie znajdując większego zrozumienia u współczesnych. Być może najbardziej konsekwentne filozoficzno-antropologiczne uzasadnienie samotności można odnaleźć w antropologii filozoficznej Ericha Fromma, w której to istota ludzka znajduje się w „równej odległości” od aspektu biologicznego i społecznego. Społeczeństwo, interakcje pojawiają się jako namiastka związków biologicznych, r o z d a r t y c h w procesie kształtowania człowieka<sup>9</sup>.

„Człowiek jest obdarzony rozumem; jest bytem obdarzonym samoświadomością, uświadamia sobie siebie, swego bliźniego, swoją przeszłość oraz możliwość swojej przyszłości. Ta świadomość samego siebie jako odrębnej jednostki, świadomość krótkotrwałości życia, faktu, że człowiek rodzi się niezależnie od swej woli i że umiera wbrew tej woli, że umrze przed tymi, których kocha, albo, że oni umrą przed nim, świadomość swojej samotności i wyodrębnienia, swojej bezbronności wobec sił przyrody i społeczeństwa – wszystko to czyni jego odosobnione, z niczym nie związane istnienie więzieniem nie do zniesienia”<sup>10</sup>.

Symbiotyczne zlanie się z bliskimi zawraca nas z powrotem do stanu sprzed ludzkości. Odejście od relacji interpersonalnych znamionuje narcyzm. Jedynym specyficznym ludzkim zjawiskiem jest konstruktywna (dojrzała) miłość, która „jest zjednoczeniem uwarunkowanym zachowaniem integralności człowieka, jego indywidualności. Miłość jest aktywną siłą w człowieku, siłą, która przebija się przez mury oddzielające człowieka od jego bliźnich, siłą jednoczącą go z innymi; dzięki miłości człowiek przezwycięża uczucie izolacji i osamotnienia pozostając przy tym sobą, zachowując swoją integralność”<sup>11</sup>. Na tej podstawie Fromm rozpatruje indywidualny rozwój jako stałe narodziny człowieka, pokonujące pierwotną psychologiczną symbiozę<sup>12</sup>. Faktycznie, mamy do czynienia z niepokonanym paradoksem ludzkiego istnienia: samo istnienie człowieka, jak wyka-

---

<sup>9</sup> Zob. A. Kondrat, *Utrata sensu i wyobcowanie*, przekład artykułu D. Leontieva: Zob. E. N. Osin, D. A. Leont'ev, *Smysloutrata i otčужdenie*, «Kul'turno-istoričeskā psihologiā», nr 4, 2007, s. 68–77.

<sup>10</sup> E. Fromm, *Iskusstvo ljubiti'* [Sztuka miłości], Sankt-Peterburg, Azbuka-Klassika 2004. Zob. E. Fromm, *Sztuka miłości*, przeł. A. Bogdański, Warszawa 1994, s. 18.

<sup>11</sup> Tamże, s. 28.

<sup>12</sup> Tamże, s. 26–28.

zują badania ostatnich lat, jego psychologiczna pomysłowość<sup>13</sup>, oparta jest na relacjach społecznych i pomocy społecznej, rozwój tożsamości są możliwe jedynie na drodze przezwyciężenia tych relacji. Samo zjawisko osobowości powstaje w rozwoju historycznym wtedy, gdy indywiduum staje się zdolne do urzeczywistniania określonych form regulacji oraz relacji ze światem w „pojedynkę”, w oderwaniu od grupy społecznej. Proces postępowej emancypacji od symbiotycznych relacji stanowi podstawę kształtowania się osobowości w ontogenezie<sup>14</sup>. Człowiek jest istotą autonomiczną. W dalszej egzystencji ta autonomia jest poszerzana<sup>15</sup>.

### Fenomenologia i dyferencjalna psychologia samotności

W połowie XX stulecia kwestia samotności przestaje być zagadnieniem czysto filozoficznym, a staje się problemem socjokulturowym. Jest to sprzężone z analizą masowego społeczeństwa i masowych form zachowania, a także zjawisk wyobcowania osobowości i zerwania relacji społecznych w industrialnym społeczeństwie. W szeregu wyrażonych symptomów patologii społecznych współczesnych czasów, wraz z ucieczką od wolności<sup>16</sup>, egzystencjalną próżnią<sup>17</sup> i utratą ja<sup>18</sup>, dostrzegalne miejsce zajmuje samotny tłum<sup>19</sup>, czyli wyobcowanie ludzi, niechęć do wchodzenia w relacje, niezdolność

<sup>13</sup> Zob. M. Seligman, *Pełnia życia: nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, przeł. Piotr Szymczak, Harbor Point Media Rodzina, Poznań 2011.

<sup>14</sup> D. A. Leont'ev, *Ličnost': čelovek v mire i mir v čeloveke* [Osobowość: człowiek w świecie i świat w człowieku] // „Vopr. Psihologii”, nr 3, 1989, s.11–21.

<sup>15</sup> We wcześniejszym przekładzie tekstu D. Leontieva: A. Kondrat, *Fenomen wolności: od woli do autonomii osobowości*, „Studia z Historii Filozofii”, 2 (7), 2016 na stronie 106: „Człowiek to istota autonomiczna, i w ciągu całego życia wasza autonomia zwiększa się. Można to porównać do statku kosmicznego: z początku działa na niego w znanym stopniu siła grawitacji – od domu, od bazy, ale w miarę jak człowiek oddala się w przestrzeni, zaczyna on podporządkowywać się innemu zewnętrznemu prawom grawitacji”. Cyt. za: I. Brodskij, *Bol'saâ kniga interv'û* [Duża książka wywiadu], Zaharov, Moskva 2000, s. 472.

<sup>16</sup> Zob. E. Fromm, *Ucieczka od wolności*, przeł. Andrzej Ziemilski, Czytelnik, Warszawa 2014.

<sup>17</sup> Zob. V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2009.

<sup>18</sup> Zob. R. May, *Miłość i wola*, przeł. Paweł i Helena Śpiewakowie, vis-a-vis/Etiuda, Kraków 2016. Tenże, *Odwaga tworzenia*, przeł. Ewa Hornowska, Tomasz Hornowski, Rebis, Poznań 1994. Tenże, *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, Rebis, Poznań 1995.

<sup>19</sup> Zob. D. Riesman, *Samotny tłum*, przeł. Jan Strzelecki, vis-a-vis/Etiuda, Kraków 2011.

do urzeczywistnienia komunikacji w przypadku braku fizycznych przeszkód. Późne badania kultur nad zmianą relacji indywidualizm-kolektywizm, czyli kluczowego skierowania na interesy własne albo grupy<sup>20</sup> doprowadziły do ustalenia związku socjotypowej samotności właśnie z kulturami indywidualistycznymi. W kulturach kolektywistycznych z powodzeniem działają mechanizmy jej kompensacji. Równolegle, samotność zaczyna stawać się przedmiotem badań psychologicznych, jednak w zasadzie jako jawnie destrukcyjny stan. Niektórzy autorzy podkreślają, że rozwój bądź samostanowienie osobowości różni się od większości własnym stosunkiem do samotności. Samotność to dla rozwoju i samostanowienia emocjonalnie pozytywny stan, występujący i działający jako wartościowy zasób refleksji, twórczego działania i wewnętrznego dialogu, co rezonuje z wczesnymi wyobrażeniami o pozytywnej samotności zakonników, mnichów, artystów i filozofów. Wszyscy dystyngowani i wybitni ludzie, uduchowieni nauczyciele, pisarze i artyści, naukowcy, wodzowie, dowódcy w dużym stopniu cenili sobie samotność jako najważniejszy środek twórczości i samorozwoju, chociaż bynajmniej nie wszyscy oni doświadczali problemów z komunikacją. Carl Gustav Jung (1875–1961) ujmował samotność jako „świadome i nieuchronne wyodrębnienie jednostkowego bytu z nierozróżnialności i nieświadomości stada”<sup>21</sup>. Stanowiło to cenę, którą nieuchronnie trzeba zapłacić za rozwój tożsamościowy, natomiast Abraham Maslow widział w pozytywnej relacji do samotności jedną z charakterystycznych właściwości samoaktualizowania się osobowości<sup>22</sup>. Clark Moustakas<sup>23</sup> pierwszy sformułował w charakterze ogólnej zasady tezę o tym, że samotność określana jest jako jeden z warunków życia ludzkiego, ludzkiego doświadczenia, które pomaga indywiduum zachowywać, rozwijać i pogłębiać własne człowieczeństwo. Próby ucieczki od samotności i jej przeżywania prowadzą do wyobcowania od siebie samego (a u t o w y o b c o w a n i a). Samotność nie tylko nie izoluje indywiduum od świata, przeciwnie, dzięki niej indywiduum staje się bardziej holistyczne, wrażliwe i ludzkie. To jednak odnosi się wyłącznie do s a m o t n o ś c i e g z y s t e n c j a l n e j, na równi z którą Moustakas wyróżnia również s a m o t n o ś ć b o l e s n ą (k r ę p u j ą c ą), będącą źródłem lęku. W ostatnich próbach

<sup>20</sup> Zob. Hofstede, *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu*, przeł. Małgorzata Durska, PWE, Warszawa 2000.

<sup>21</sup> K. G. Ūng, *Struktura psibiki i process individuacii* [Struktura psychiki i proces indywiduacji], Nauka, Moskwa 1996, s. 211.

<sup>22</sup> A. H. Maslow, *Motivation and Personality*, 2nd ed., Harper & Row, New York 1970.

<sup>23</sup> C. E. Moustakas, *Loneliness*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs 1961.

empirycznie przeanalizowano społeczną i egzystencjalną samotność<sup>24</sup>, uzyskano podobne wyniki: egzystencjalna samotność, w odróżnieniu od społecznej, powiązana jest z kreatywnością, twórczością; poza tym, zgodnie z ostatnimi badaniami, obie odmiany samotności w podobny sposób wpływają na oceny emocjonalnej pomyślności, ale rozmaicie na usensowienie życia i wyobcowanie, które wykazują znaczące związki jedynie ze społeczną, nie zaś z egzystencjalną samotnością. Dalsza praca<sup>25</sup> pozwoliła wyodrębnić w strukturze przeżycia samotności trzy czynniki: ogólna samotność rozpada się na parametry izolacji, samokategoryzacji i wyobcowania (samotności w tłumie); uzależnienie od komunikacji rozpada się na dysforię<sup>26</sup>, uświadomienie samotności jako problemu i potrzeb (zapotrzebowania) w firmie i pozytywną samotność, z której wydobywają się element emocjonalny (radość samotności) i instrumentalny (samotność jako środek), stworzono dyferencjalną ankietę przeżywania samotności.

### Samotność, pauza i autokomunikacja

Ten ostatni punkt „rzuca jasne światło” na psychologiczne mechanizmy związku samotności z rozwojem tożsamościowym. Podstawę tego związku upatrujemy w zjawisku *a u t o k o m u n i k a c j i*, komunikacji z samym sobą<sup>27</sup>, która realizowana jest dzięki polifonicznej, dialogicznej świadomości człowieka i służy

<sup>24</sup> L. V. Mel'nik, *Pereživanie čuvstva ěkzistencjal'nogo odinočestva u ũnošej s vysokim urovnem kreativ* [Przeżywanie uczucia samotności egzystencjalnej u młodzieży z wysokim poziomem kreatywności] // *Izvestiä „Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta”*. Seria. Psihologič. Vyp. 4, Izd-vo TulGU, Tula 2004, s. 330–335. A. Ž. Salihova, D. A. Leont'ev, E. N. Osin, *Dva aspekta odinočestva: ěmpiričeskij analiz* [Dwa aspekty samotności: analiza empiryczna] // *Obšenie*, 2006: *na puti k ěnciklopedičeskomu znaniu*. *Materialy meždunarodnoj konferencii*, Psihologičeskij institut Rossijskoj akademii obrazovaniä, Moskva 2006, s. 550–555.

<sup>25</sup> D. A. Leont'ev, E. N. Osin, A. Ž. Salihova, *Pereživanie odinočestva: negativnye i pozitivnye aspekty* [Przeżywanie samotności: aspekty negatywne i pozytywne] // Psihologič obšeniä: trening čelovečnosti. Tezisy meždunarodnoj naučno-praktičeskoj konferencii, posvāšennoj 70-letiu so dnä roždenniä L. A. Petrovskoj / pod red. O. V. Solov'evoj, Smysl, Moskva 2007, s. 320–322. E. N. Osin, D. A. Leont'ev, *Vnutrennää struktura differencjal'nogo oprosnika pereživaniä odinočestva* [Struktura wewnętrzna dyferencjalnej ankiety przeżywania samotności] // *Sovremennää psihodiagnostika v period innovacij*: sbornik tezisov II Vserossijskoj naučnoj konferencii / otv. Red. N. A. Baturin, Izdat. centr ŬUrGU, Čeläbinsk 2010, s. 132–135.

<sup>26</sup> Nastrój depresyjno-dysforyczny skutkuje obniżonym samopoczuciem oraz wyolbrzymianiem sytuacji i bodźców.

<sup>27</sup> V. V. Macuta, *Obšenie s samim soboj* [Komunikacja z samym sobą] // *Kommunikativnoe izmerenie v psihologičeskoj antropologii* / pod red. V. I. Kabrina, Ivan Fedorov, Tomsk 2007, s. 109–123.



z kolei jako najważniejszy zasób rozwoju osobowościowego. S a m o t n o ś ć z w i ą z a n a j e s t z b ó l e m d u s z y . „Ale ja nie jestem aż taki znowu samotny”, stwierdził jeden z najgłębszych myślicieli, angielski poeta i ksiądz John Donne (1572–1631)<sup>28</sup>. Rzeczywiście, w odosobnieniu traci się społeczno-komunikatywne relacje z innymi ludźmi. Jedynie człowiek, który jest za mało rozwinięty osobowościowo, nie potrafi całkowicie odseparować się od relacji symbiotycznych. Nie mając autonomicznej zdolności wchodzenia w samodzielłą relację ze światem, niesie własną społeczność w sobie oraz nie znajduje w sobie godnego rozmówcy.

„Samotność polega nie na tym, że człowiek żyje sam, tkwi ona w niemożności odnalezienia towarzysza w kimś bądź w czymś istniejącym wewnątrz nas, samotność nie jest drzewem pośrodku gołej równiny, lecz nieprzewycięzoną odległością od liścia do korzenia, od soku do kory”<sup>29</sup>.

Inny ważny aspekt, pauza, polega na tym, że tylko w autokomunikacji, w pauzie dochodzi do skutku przetwarzanie i integrowanie doświadczenia wrażeń i współdziałania ze światem. Z powodu braku podobnej pauzy nawet ekstremalne doświadczenie może nie doprowadzić do odpowiednich zmian osobowości, która pozostanie niezintegrowana w strukturze osobowościowej. Właściwość autokomunikacji zawarta jest w tym, że nie jest ona przeprowadzana jednocześnie z aktywnością zewnętrzną, zachodzi ona w pauzie między procesami działania albo komunikacji, która najlepiej zaopatrzona jest w sytuację samotności. Większość ludzi nie chce lub nie może wsłuchiwać się we własny wewnętrzny głos, nudzą się oni bądź obawiają pozostawać sami ze sobą, dlatego też starają się unikać sytuacji samotności albo, przynajmniej w podobnych sytuacjach, za pomocą muzyki, radia, telewizji i innych urządzeń technicznych zagłuszać i blokować możliwość wewnętrznego dialogu. Jednym z przejawów ucieczki od samotności stał się stały, masowy popyt na szkolenia komunikacji [treningi interpersonalne]. Udowodniono, że t r e n i n g i s a m o t n o ś c i , nauki wykorzystujące samotność jako zasób rozwoju mogłyby być o wiele bardziej produktywne. Badania psychologiczne ostatnich dziesięcioleci potwierdzają sy-

<sup>28</sup> Dż. Donn, *Albimiâ lûbvi* [Alchemia miłości], Molodaâ gwardiâ, Moskva 2005, s. 67.

<sup>29</sup> Ź. Saramago, *God smerti Rikkardo Rejsa*, [Rok śmierci Ricardo Reisa], Mahaon, Moskva 2005. Zob. J. Saramago, *Rok śmierci Ricardo Reisa*, przeł. Wojciech Charchalis, Rebis, Poznań 2010.

tuację o dwoistej naturze samotności. Różny stosunek do niej powiązany jest z nierównomiernymi możliwościami ludzi do wykorzystania jej w postaci wartościowego zasobu, jako jedno z najbardziej bazowych warunków rozwoju tożsamości. Indywidualne różnice uwypatniane są nie tyle w sytuacjach samotności, ile w formach ich subiektywnego przeżywania oraz wpływie na działanie życiowe. Pozytywne efekty samotności sprzężone są z tym, że zapewnia ona pauzę w aktywnym współdziałaniu ze światem, będąc niezbędnym warunkiem komunikacji człowieka z samym sobą, w której znajduje się usensowione przetworzenie nagromadzonych wrażeń w doświadczenie, zakorzenione w strukturze tożsamości. W trakcie wyobcowania traci się relacje społeczno-komunikatywna z innymi ludźmi, człowiek jest za mało autonomiczny i za mało wyodrębniający się od grupy. Dyferencjalno-antropologiczny aspekt samotności przejawia się w tym, że będąc dla jednych zasobem pożądanym, tworzącym warunki dla autokomunikacji i wzrostu osobowościowego, dla innych, nie odkrywających w sobie motywacji oraz zasobów samorozwoju, służy jedynie jako źródło lęku egzystencjalnego i nudy.

Aleksandra Kondrat, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska