

AGNIESZKA ŁOPATOWSKA
MONIKA SZUBRYCHT

EPIDEMIA



SAMOTNOŚCI

JAK BUDOWAĆ TRWAŁE WIĘZI
WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

FILIA

AGNIESZKA ŁOPATOWSKA
MONIKA SZUBRYCHT

EPIDEMIA



SAMOTNOŚCI

JAK BUDOWAĆ TRWAŁE WIĘZI
WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

FILIA

SPIIS TREŚCI

Wstęp	7
SAMOTNOŚĆ W TŁUMIE	11
Bogdan de Barbaro	
SAMOTNOŚĆ W POJEDYNKĘ	31
Katarzyna Kucewicz	
SAMOTNOŚĆ W ZWIĄZKU	53
Joanna Chmura	
SAMOTNOŚĆ W MACIERZYŃSTWIE	81
Edyta Zając	
SAMOTNOŚĆ W NIEHETERONORMATYWNOŚCI	101
Aleksandra Żyłkowska-Wójcik	
SAMOTNOŚĆ W NARCYSTYCZNYM ZABURZENIU OSOBOWOŚCI	119

Urszula Struzikowska-Marynicz

SAMOTNOŚĆ W DZIECIŃSTWIE	149
Beata Chrzanowska-Pietraszuk	
SAMOTNOŚĆ W DOJRZEWANIU	167
Marcin Łokciewicz	
SAMOTNOŚĆ W CHOROBIE	189
Dorota Minta	
SAMOTNOŚĆ W NAŁOGU	205
Andrzej Silczuk	
SAMOTNOŚĆ W TRAUMIE	221
Aneta Gajda-Boryczko	
SAMOTNOŚĆ W OPIECE	243
Dorota Próchniewicz	

WSTĘP

„Do terapeuty przychodzą osoby, które są bezradne wobec samych siebie, i dlatego doskwiera im samotność jako stan emocjonalny. Stan, w którym trudno być »z« – czy to z sobą, czy to z kimś z zewnątrz” – mówi nam prof. Bogdan de Barbaro, lekarz psychiatra i terapeuta. Specjaliści różnych dziedzin, w tym psychologowie, socjologowie, pedagodzy i lekarze, już od kilkunastu lat alarmują o epidemii samotności, będącej jedną z przyczyn depresji, która z kolei wysunęła się na prowadzenie wśród najczęstszych i najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Nasze poczucie osamotnienia pogłębiło się w okresie pandemii, ale kiedy wirus został opanowany, wcale nie zrobiło się lepiej. Odkąd przestaliśmy siedzieć na trzepakach pod blokiem, coraz trudniej nam budować więzi, przyjaźnie, bliskość i związki.

Samotność, czy tego chcemy, czy nie, jest częścią życia. Dla wielu z nas jest ona czymś przerażającym. Nic dziwnego – naszym przodkom bycie w grupie zapewniało szansę

przetrwania – poza społecznością czekała śmierć. Mózg człowieka tysiące lat temu został zaprogramowany tak, by współdziałał z innymi ludzkimi mózgami. Dzisiaj nie należymy już do społeczeństwa zbieracko-łowieckiego, nasz świat zmienił się diametralnie. Jednak, jak przekonują naukowcy, więzi społeczne i bycie z innymi dają gwarancję dobrego, zdrowego życia. Jednocześnie szybki rozwój cywilizacji sprawia, że owe więzi coraz trudniej jest zbudować, a równie trudno utrzymać. Naukowcy uniwersytetu Harvarda po trwającym 85 lat badaniu doszli do wniosku, że jednymi z fundamentów szczęścia są poczucie bezpieczeństwa i stabilności, zapewniane nam przez relacje z osobami, na które zawsze możemy liczyć. Nie z samym sobą. Doktor Vivek Murthy, naczelny chirurg Stanów Zjednoczonych, podkreśla z kolei, że samotność ma też degradujący wpływ na zdrowie, porównywalny ze skutkami wypalania piętnastu papierosów dziennie.

Świat, który stał się globalną wioską, zapewnia anonimowość i indywidualizm, ale nie daje nam poczucia bezpieczeństwa. Często nie znamy swoich sąsiadów, miasta, do którego przenieśliśmy się w poszukiwaniu lepszej przyszłości, czy nawet w kraju, w którym przyszło nam żyć. Jesteśmy coraz bardziej obojętni na to, co się dzieje z drugim człowiekiem, tym, którego nie znamy. Więzy rodzinne się osłabiły, bywa, że zostały zerwane, zwłaszcza jeżeli okazywały się więzami. Upragniona wolność nagle zaczyna ciążyć, bo jej koszty często oznaczają samotność.

A co, jeżeli samotność jest dobra? Może tak bardzo się jej boimy, że nie potrafimy być sami ze sobą? Może nikt nie nauczył nas, że jest ona źródłem samopoznania, a często kreatywności?

Powiedzieć, że samotność ma wiele twarzy, to nic nie powiedzieć. Warto przyjrzeć się temu, kiedy jest dla nas niszcząca i zagrażająca zdrowiu, a nawet życiu, a kiedy może przynosić korzyści. Książka, którą oddajemy w Twoje ręce, ma pomóc odpowiedzieć na te pytania. I sprawić, żeby każdy z nas mógł poszukać drogi, która wyprowadzi go z poczucia osamotnienia. Ta książka pokazuje, jak różnorodna może być samotność: w tłumie, w macierzyństwie, w chorobie, w związku, w nałogu, samotność dzieci i młodzieży, osób nieheteronormatywnych, opiekunów osób niesamodzielnych, osobowości narcystycznych, po przeżytej traumie czy odziedziczona.

Chcemy, aby ta książka pomogła Ci przyjrzeć się samotności i wyciągnąć z niej wnioski. Nie poddawać się, ale czerpać siłę i zmienić punkt widzenia. A jeśli to nie pomoże, podpowiedzieć, gdzie znaleźć mądrą pomoc. Zaprosiłyśmy do współpracy znakomitych ekspertów i jesteśmy im wdzięczne, że zgodzili się z nami podzielić swoimi doświadczeniami. Naszymi rozmówcami są: psychiatra i terapeuta prof. dr hab. med. Bogdan de Barbaro; psycholożka, trenerka, coach Joanna Chmura; psycholożka, psychoterapeutka i doradczyni systemowa Beata Chrzanowska-Pietraszuk;

terapeutka Gestalt, trenerka rozwoju osobistego oraz umiejętności interpersonalnych i doradczyni rodzinna Aneta Gajda-Boryczko; psycholożka i psychoterapeutka Katarzyna Kucewicz; publicysta, nauczyciel-wychowawca, pedagog i arteterapeuta Marcin Łokciewicz; psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka Dorota Minta; dziennikarka, redaktorka, autorka tekstów, mama dorosłego Piotra z autyzmem Dorota Próchniewicz; psychiatra i autor podcastów dr hab. nauk medycznych Andrzej Silczuk; psycholożka i socjolożka Urszula Struzikowska-Marynicz; psycholożka, trenerka, autorka książek i podcastów Edyta Zająć; psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka Aleksandra Żyłkowska-Wójcik.

Analizujemy z nimi momenty, w których mamy poczucie, że nikt nas nie rozumie, a przecież mamy wokół siebie tylu innych ludzi. Dziękuję się z nami swoim doświadczeniami, znając wagę problemu, również pragnąc przyczynić się do tego, byśmy przypomnieli sobie, jak ważne jest, by znać swoich sąsiadów, i co nam daje spotkanie przy kawie.

SAMOTNOŚĆ W TŁUMIE

BOGDAN DE BARBARO

Hannah Arendt, niemiecka filozofka, uważa, że samotnym jest ten, kto nie ma miejsca w społeczeństwie. Jaka jest pana definicja samotności?

W ten sposób Arendt podkreśla, że jesteśmy częścią grupy i że od tej grupy zależy. Mam podać swoją definicję samotności?

Tak, wynikającą z pana doświadczenia. Rzadko kiedy spotyka się lekarza psychiatrę, psychoterapeutę i terapeutę rodzinnego w jednej osobie. Pan widzi człowieka wielowymiarowo. Przypuszczam, że spotkał pan w swoim gabinecie tysiące samotnych ludzi.

Rzeczywiście, do gabinetu terapeuty przychodzą ludzie samotni, bezradni w byciu samemu ze sobą. Tacy, którzy

doświadczają bólu egzystencjalnego i nie znajdują nikogo, z kim mogliby się tym bólem podzielić albo kto mógłby im w tym bólu ulżyć. Ale samotność nie jest tożsama z byciem samemu. Można być samemu i nie musi to prowadzić do samotności. Może to oznaczać bycie w społeczeństwie, co stałoby w pewnej opozycji do definicji Arendt. Można być samemu, ale w intensywnej, owocnej czy twórczej rozmowie z samym sobą, i wtedy zewnętrze, społecznie byłaby to samotność, ale nie byłby to stan cierpienia. Myślę o artystach, którzy tworzą. Samotność w kategoriach społecznych nie będzie tożsama z samotnością jako cierpieniem egzystencjalnym. Do terapeuty przychodzą osoby, które są bezradne wobec samych siebie i dlatego doskwiera im samotność jako stan emocjonalny. Stan, w którym trudno być „z” – czy to z sobą, czy to z kimś z zewnątrz.

Zatrzymajmy się przy artystach. Pablo Picasso twierdził, że samotność stanowi dla niego źródło uzdrowienia, sprawia, że życie jest warte życia. Jean-Paul Sartre uważał, że jest niezbędna, ponieważ zwiększa wrażliwość i wzmacnia emocje. Emil Cioran pisał wprost: „Prawdziwe szczęście jest niemożliwe bez samotności”. A może już nie umiemy być samotni? Mamy tak dużo możliwości, że biegamy za ułudą, która mówi, że trzeba czerpać z życia pełnymi garściami, bo będziemy żałować, jeśli czegoś nie zrobimy.

Tak może być. Przychodzi mi do głowy groźne ponowoczesne hasło: „Nic nie musisz, wszystko możesz”. To „wszystko możesz” będzie zachęcało do owej zachłanności, by nie rzecz: żarłoczności wobec otaczającego świata. Stajemy się więziami reklam, które nas kuszą – a już specjaliści od reklamy wiedzą, co nas może skusić. Jesteśmy fragmentami rzeczywistości, która nas uprzedmiotawia, zniechęca do autorefleksji. I nie mamy gotowości ani ochoty na spojrzenie na siebie z boku i zorientowanie się, co z nami robi świat. W tym świecie inni mogą się stać obcymi. Pani pytanie wskazuje też, że dzisiejszy świat może nie tyle zachęcać do samotności, ile wpychać nas w samotność. Niemal symbolicznym przykładem może być selfie: idąc ulicą w centrum turystycznym, możemy zaobserwować, jak co chwilę ktoś sobie robi zdjęcie. Od *selfie* niedaleko do *selfish*, a więc samolubstwa. Ta gra słów pokazuje też, że grozi nam – choć nie chcę, żeby to zbyt złowrogo zabrzmiało – stawanie się trochę towarem. Potem umieszczamy na Facebooku kolejne zdjęcie na tle kolejnego zabytku i możliwe, że osoba, która jest w pełni sfotografowana na swoich selfies, nie będzie odczuwała owej samotności. Obawiałbym się jednak, że skazuje się ona na pewną porażkę zauważoną przez Ciorana – nie będzie miała możliwości doświadczenia tego typu samotności, który może być twórczy, który może pogłębić rozumienie siebie samego, który może być zachętą do wrażliwości metafizycznej, jakkolwiek

ją rozumieć. Wrażliwość metafizyczna jest tu nie kategorią teologiczną, tylko pewnego rodzaju otwarciem na pytania, na które nie ma łatwej odpowiedzi. Rozumiem, że pytanie o samotność jest pytaniem o różne znaczenia tego słowa.

Tak. Lekarze alarmują, że samotność zabija skuteczniej niż cukrzyca, prowadzi do depresji, która jest chorobą cywilizacyjną. Wydaje mi się, że człowiek, który lubi siebie, nie czuje się samotny.

Ale rodzi się pytanie, jak siebie lubić. Można lubić siebie spokojnie. Wtedy samoakceptacja pozwala na otwarcie się na resztę świata, może też na własne wątki twórcze, daje siłę do samorozwoju. A może być takie lubienie siebie, że ktoś – jak to się czasami z przekąsem mówi – „zakochał się w sobie z wzajemnością”. Taki stan będzie powodował zamknięcie na głęboką relację z innymi. Nie będzie otwarcia ku reszcie świata, tylko będzie gra ze światem typu: „pogłaszczcie mnie; ja sam się głaszczę, więc wy też to róbcie”. Rynek kapitalistyczny, nazwijmy to umownie, sprzyja takiej relacji.

Tu warto zaznaczyć, że samotność nie musi oznaczać braku intymności w relacji z drugą osobą. Bo intymność – niekoniecznie rozumiana erotycznie czy seksualnie – to swego rodzaju spotkanie, w czasie którego dwie osoby są otwarte na siebie nawzajem, życzliwie zaciekawione drugim człowiekiem głębiej niż drobiazgami dnia codziennego. W ten

sposób każda z tych osób jest „przy sobie”, ale jest otwarta na drugiego. I wówczas to spotkanie będzie wzajemnym wzbogacaniem się. Czy to będzie samotność dwóch osób? Sądzę, że nie. Spotkanie dwóch intymności będzie spotkaniem, które samotności rozumianej jako cierpienie będzie zapobiegać.

Bo można być odrębnym, ale niekoniecznie samotnym.

Właśnie. Słowo „odrębność” wydaje mi się bardzo ważne. Z psychopatologicznego punktu widzenia odrębność, poczucie granicy między „ja” a resztą świata, jest częścią naszego zdrowia psychicznego. Można być świadomym własnych granic i być otwartym na drugiego. Owo otwarcie nie będzie zaprzeczać odrębności.

Jakie są źródła samotności niechcianej, dojmującej, prowadzącej do depresji?

Źródłem samotności może być własna historia, własna biografia, jeśli w pierwszych rozdziałach zawiera mało miłości. Jesliby ktoś jako dziecko nie zaznał bezpiecznych więzi z rodzicami czy innymi bliskimi, nie czuł się kochany i nie kochał, wytworzyłby się w nim swego rodzaju pancerz, zbudowany przez lęk przed bliskością. Ludzi odbierałaby taka osoba jako zagrażających albo niegodnych zaufania.

W takiej sytuacji trudno o uczuciowe otwarcie na innych, a więc trudno o budowanie więzi. To może być istotą nieufności, a może nawet czasami agresji, może lęku, który będzie prowokował do tego, żeby w relacjach uruchamiać kontrolę, a nie przyjaźń, bliskość czy miłość. Takiej osobie grozi samotność nawet wtedy, gdy jest wśród ludzi. Bo może być sprawnym zadaniowo pracownikiem korporacji, w której ludzi będzie pełno, będzie gwar, będzie energia, ale będzie samotna. Początkiem takiej samotności stanie się więc niedostatek bezpiecznej więzi w dzieciństwie. Taka osoba będzie miała skłonność do obwiniania się, trudne do spełnienia wymagania wobec samej siebie, poczucie, że jest nieważna, niewiarę, że może być kimś kochanym.

Druga okoliczność to aspekt kulturowy. Jeśli ktoś zatopi się w TikToku czy innych smartfonowych atrakcjach, będzie uczestniczył w intensywnych wymianach w mediach społecznościowych, to z jednej strony będzie mógł powiedzieć, że ma mnóstwo przyjaciół i mnóstwo się o świecie dowiaduje, ale z drugiej strony będzie trwał w czymś, co można by określić jako kryptosamotność. A więc ta osoba będzie pozornie wśród ludzi, a jednak będą ją otaczać ekrany. A między ekranami jest znacznie trudniej o głęboką relację. Wraz z pandemią wśród psychoterapeutów pojawiła się gotowość, poniekąd z konieczności, do prowadzenia terapii online. Za pomocą Skype'a czy innych programów rozmawiamy z klientem nie *face to face*, tylko przez ekran. Czasami

to jest konieczne, na przykład gdy klient jest w podróży służbowej, a spotkanie nie powinno się przerywać. Rozumiem, że jeśli ktoś wyjechał do Nowego Jorku, to nie będzie przyjeżdżał co tydzień na sesję. Ale wspominam o tej sytuacji, żeby zaznaczyć, że cyberświat przetrąca czy oddala możliwość pogłębionego kontaktu.

Do okoliczności sprzyjających samotności dodałbym jeszcze cierpienie płynące z takich wydarzeń jak śmierć bliskiej osoby albo jakaś głęboka życiowa porażka, która może tę osobę zamykać psychicznie. Świat staje się wówczas zbyt mroczny, bolesny, najeżony żalobą, nieprzyjemnościami albo wręcz traumami. Pozostaje wewnętrzny świat smutku. Wtedy będzie to samotność depresyjna, bolesna, z której ludziom nieraz trudno samemu wyjść. Potrzebny jest ktoś bliski, kto zachęci do sięgnięcia po pomoc. Tą pomocą może być i rozmowa, i farmakoterapia.

Sięgając pamięcią po swoje doświadczenie z gabinetu terapeutycznego, wspomnę, że samotności bolesne mają często swój początek w bólu rozstania. Na przykład dorosłe dzieci wyjechały na saksy, mąż zmarł, a kobieta zostaje ze wspomnieniami, z pustym światem rodzinnym. Cierpi i tęskni, a syn czy córka z dalekiego świata tylko co pewien czas zadzwonią, przepraszają, że tak rzadko, bo dużo pracy. Taka samotność porusza obserwatora, kogoś, kto widzi osobę po siedemdziesiątce, która żyje między snem, zakupami i – jak dobrze pójdzie – Netflixem. To jest smutna samotność,

a wspomnienia dobrej przeszłości, młodości czy życia rodzinnego daremnie starają się tę pustkę osłabić.

Wydaje się, że te wspomnienia nie osłabiają pustki, tylko ją podlewają.

Jeśli dochodzi do porównywania tego, co było kiedyś, z tym, co jest dziś. Można powiedzieć tak: sięgnij po te wspomnienia, które są dla ciebie dobre, i tak się w nie zanurz, by na chwilę zapomnieć, że te twoje dzisiaj już czterdziestoletnie dzieci są na drugim końcu świata. Przypomnij sobie, jaki piękny był wspólny spacer po parku, kiedy szły tuż obok. Kiedy uda się przywołać to wspomnienie, ono może być, chociażby na chwilę, tak ożywcze, że nie będzie odwołaniem się do bolesnej rzeczywistości, tylko będzie jak oglądany pogodny romantyczny film. Choć zdaję sobie sprawę, że ta sugestia będzie słabo działać u osób, które w swoim życiorysie mają mało miłosnych doświadczeń. Wierzę też, że także wtedy, gdy jesteśmy w stanie smutnej samotności, możliwy jest wysiłek wyjścia w kierunku kogoś innego, kto jest w podobnie trudnej sytuacji: wówczas powstaje szansa na spotkania od-samotniające.

Przypomina mi to słynny literacki obraz Prousta, który pisał o przywoływaniu wspomnień, kiedy zanurzamy magdalenkę w herbacie i wszystko, co dobre, wraca. Można też

wyobrazić sobie kogoś, kto miał bardzo trudne życie i cieszy się, że już ma je za sobą. Że przetrwał. Jest dumny z samego faktu, że udało mu się dotrzeć do starości. Chociaż to chyba niezbyt optymistyczna wizja: cieszyć się, że życie dobiega końca, bo nie było dobre.

Bardzo ważne jest spojrzenie wstecz, niezależnie od tego, czy człowiek jest, czy nie jest samotny. Lubię odwoływać się do frazy św. Pawła, który mówi: „W dobrych zawodach uczestniczyłem”. To nie znaczy, że miało się sukcesy naukowe czy finansowe, tylko znaczy, że było się po dobrej stronie mocy. To jest potrzebne. Jeżeli ktoś, kto zbliża się do kresu życia, może powiedzieć: „W dobrym biegu uczestniczyłem”, to może o sobie myśleć z godnością i z pogodnym zadowoleniem. Wtedy świadomość samotności może owocować pewnego rodzaju mądrością życiową. Być może idea „dobrych zawodów” jest potrzebna już wcześniej, by pod koniec dało się znaleźć pozytywną odpowiedź na pytanie o mijające życie.

Wydaje mi się, że duży wpływ na poczucie samotności ma wykorzenie. Ludzie w poszukiwaniu pracy zostawiają swoje rodzinne wsie i miasteczka, trafiają do wielkich aglomeracji, gdzie są anonimowi. Kiedy traci się korzenie, traci się bliskość. To jest też sytuacja, o której pan mówił: matka zostaje sama w kraju, a dzieci są gdzieś daleko, za granicą.

Do gabinetu terapeuty przychodzą ludzie samotni, bezradni w byciu sami ze sobą. Tacy, którzy doświadczają bólu egzystencjalnego i nie znajdują nikogo, z kim mogliby się tym bólem podzielić albo kto mógłby im w tym bólu ulżyć. Ale samotność nie jest tożsama z byciem samemu.

Prof. Bogdan de Barbaro

JAK TO JEST, ŻE W ŚWIECIE, W KTÓRYM MAMY TYLE KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH, SAMOTNOŚĆ JEST NIE TYLKO GLOBALNYM PROBLEMEM, ALE I PRZYCYNĄ WIELU CHORÓB, W TYM DEPRESJI?

Czy kultura „ja” generuje samotność? Czy skupianie się tylko na sobie, pomijanie wartości społeczności, może prowadzić do samotności?

Kiedy samotność jest potrzebna i czym różni się od osamotnienia?

Dziennikarki Agnieszka Łopatowska i Monika Szubrycht rozmawiają ze specjalistami, którzy tłumaczą, jak radzić sobie z samotnością i tworzyć więzi we współczesnym świecie.

Zobacz, jak różne oblicza samotności opisują psychiatrzy Bogdan de Barbaro i Andrzej Silczuk, psycholożki Joanna Chmura, Katarzyna Kucewicz, Beata Chrzanowska-Pietraszuk, Dorota Minta, Edyta Zając, terapeutka Aneta Gajda-Boryczko, pedagog Marcin Łokciewicz, dziennikarka Dorota Próchniewicz, psycholożka i socjolożka Urszula Struzikowska-Marynicz oraz seksuolożka Aleksandra Żyłkowska-Wójcik

Dzięki nim znajdziesz swój sposób na budowanie trwałych więzi nie tylko z innymi, ale również ze sobą.

FILIA

cena 49,90 zł

wydawnictwofilialia.pl



FILIA

NA FAKTACH

ISBN 978-83-8357-564-3



9 788383 575643