

Irena Pospiszył

Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie
Wydział Nauk Pedagogicznych

Samowykluczenie jako zagrożenie dla inkluzji

Self-exclusion as a threat to inclusion

Streszczenie: Artykuł koncentruje się na poczuciu osamotnienia i samotności człowieka we współczesnym świecie. Autorka podejmuje problematykę relacji międzyludzkich oraz wskazuje na ich niekompletność. Osamotnienie, czyli całkowite przeciwieństwo inkluzji, może być konsekwencją wykluczenia lub samowykluczenia.

Słowa kluczowe: samotność, osamotnienie, relacje międzyludzkie, inkluzja, ekskluzja

Abstract: The article focuses on the sense of solitude and loneliness of people in the modern world. Author deals with the problems of interpersonal relationship and their incompleteness. Solitude as a total opposition to inclusion can be a consequence of exclusion or self-exclusion.

Keywords: solitude, loneliness, interpersonal relationships, inclusion, exclusion

Zagrożeń samotnością

Jednym z najbardziej oczywistych przeciwieństw inkluzji jest osamotnienie, które może być konsekwencją wykluczenia lub samowykluczenia. Paradoksalnie, pomimo iż życie współczesnego człowieka w kulturze Zachodu przebiega w zgiełku wielkich miast, natłoku informacji atakujących go przez różne środki masowego przekazu, dostępności komunikacyjnej nawet na odległość i to w czasie rzeczywistym, wydaje się, że poczucie osamotnienia jest tym stanem, na który jednostka jest szczególnie narażona. Dowodów mamy wiele, począwszy od tak prostych faktów, jak wzrost liczby gospodarstw jednoosobowych, popularności stylu życia „singli”, nietrwałości związków, ograniczenia więzi rodzinnych właściwie do dwóch, trzech pokoleń, zaniku sąsiedzkich więzi, poprzez ograniczanie swoich relacji do przestrzeni wirtualnej, aż do zachorowań na depresję, o której mówi się już w kategoriach epidemicznych. W przeprowadzonych w 2005 r. badaniach CBOS na reprezentatywnej próbie 1050 osób, tylko 14% badanych stwierdziło, że czują się chronicznie samotni. Mimo że stosunkowo niewielu Polaków ma poczucie osamotnienia, to jednak 65% twierdzi, że czasami czuje się samotna, natomiast 34% nigdy nie czuje się samotna [opracowanie; Boguszewski 2015].

Powstaje wobec tego pytanie, czy poczucie osamotnienia jest niechcianym skutkiem procesów globalizacyjnych i ponowoczesnych, czy też jest efektem zmiany wrażliwości człowieka na problem samotności. Wielcy wizjonerzy procesów społecznych, tacy jak Erich Fromm, David Riesman, Christofer Lasch, Zygmunt Bauman, czy Anthony Giddens, upatrują przyczyn tego stanu rzeczy w obu wymienionych czynnikach. Wskazują oni z jednej strony na wyjątkową wrażliwość współczesnego człowieka na poszerzanie relacji z innymi ludźmi, liczenie się z ich opinią, traktowanie innych jako lustro dla obrazu własnej osoby, czy wręcz wyroczni w kształtowaniu dążeń osobistych, z drugiej zaś na problemy, zarówno zewnętrzne jak i tkwiące w nich samych, w tworzeniu konstruktywnych relacji. Choć swoje uzasadnienie wyprowadzają z różnych przesłanek, to wyjątkowo zgodna jest ich ocena kondycji psychicznej współczesnego człowieka, którego najbardziej charakterystyczną cechą jest bezkrytyczna orientacja na ludzi i wynikające z tego problemy w relacjach z nimi.

Samotność definiowana jest najczęściej jako stan psychiczny przejawiający się w braku pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Jednak niektórzy autorzy dostrzegają w niej wiele odcieni nie zawsze negatywnych [Domarecki, 2009]. Szczególnie interesujące wydaje mi się ustalenie Czesława Tarnogórskiego [1988] odróżniającego stan samotności od osamotnienia. Zdaniem tego autora to, co najczęściej kojarzy nam się z samotnością, jest w istocie osamotnieniem, czyli przykrym stanem pozbawienia jednostki pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Cechą specyficzną dla osamotnienia jest również to, że jest to stan niechciany, ukształtowany przez okoliczności zewnętrzne, lub wewnętrzne bariery nie do pokonania, na przykład nieśmiałość, czy lęk przed społeczną ekspozycją. Dlatego, choć są doświadczeniem na wskroś subiektywnym, to jednocześnie w dużym stopniu determinują poczucie bezradności jednostki, ponieważ nie widzi ona możliwości wpływu na zmianę swojego położenia, a właśnie od jej aktywności głównie zależy zmiana.

W przeciwieństwie do osamotnienia, samotność nie musi być stanem przykrym. Może wynikać z wyboru jednostki, może też być stanem oczekiwanym, a nawet upragnionym, i wreszcie można ją przerwać, kiedy jednostka zapragnie kontaktu z innymi ludźmi. Samotność nie wyklucza też bliskich relacji z innymi. Stwarza tylko możliwość spojrzenia na życie z dystansu. W swoim eseju *Wobec samotności i osamotnienia* Tarnogórski stwierdza wręcz: „Samotność jest najczęściej stanem wybranym świadomie. Nie wyklucza otwarcia na innych ludzi [...] często osoba samotna jest uważniejszym i wnikliwszym obserwatorem życia innych” (s. 4). Samotność sprzyja refleksji, pogłębionemu

przeżywaniu relacji z ludźmi, zastanowieniu się nad życiem, przemyśleniu spraw, które w codziennym natłoku umykają naszej uwadze.

W osamotnieniu najsilniej odczuwanym stanem jest poczucie opuszczenia, z kolei w samotności poczucie dystansu do życia. Osamotnienie jest doświadczeniem niezgody na rzeczywistość, w której jednostka żyje. Samotność częściej jest formą cichej zgody na stan faktyczny. Ponadto samotność ma w sobie coś ze stoickiego biernego przyglądania się życiu z boku. Osamotnienie natomiast jest często niespokojnym miotaniem się pomiędzy mniej lub bardziej skutecznymi działaniami mającymi na celu stworzenie pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Trzeba jednak podkreślić, że samotność i osamotnienie nie są uczuciami biegunowo różnymi. Czasem, wcale nierzadko, przenikają się nawzajem. Człowiek osamotniony może mimo wszystko szukać wytchnienia dla swojego niepokoju w samotności, a człowiek samotny miewa poczucie osamotnienia. Zarówno samotność jak i osamotnienie są przede wszystkim stanem ducha, a to oznacza, że tak w samotności, jak i osamotnieniu obecność innych ludzi nie przesądza o poczuciu osamotnienia. Można się czuć blisko związanym z innymi ludźmi żyjąc w pojedynkę, czyli samotnie, i odczuwać głębokie osamotnienie żyjąc w licznej rodzinie lub w trwałym związku.

Samotność upragniona, samotność przeklęta

Problem samotności od wieków był jednym z najczęściej podejmowanych tematów w literaturze pięknej, dysputach filozoficznych, w postulowanych wzorcach życia, a w ostatnim stuleciu także w pracach naukowych i klinicznych. Król Lear Williama Shakspeare'a, Ojciec Goriot Balzaka, Raskolników z powieści Dostojewskiego "Zbrodnia i kara", Harry Haller z "Wilka stepowego" Hermanna Hessego, Nora Hanrika Ibsena, czy wreszcie Jude bohater wydanej niedawno przejmującej powieści Hanyi Yangihary "Małe życie", to tylko muśnięcie różnych opisów dramatu samotności i osamotnienia. Choć każdy z bohaterów opowiada inną historię samotności, to jednak każda historia jest dramatem opuszczenia lub niezrozumienia.

Jednak warto pamiętać, że samotność nie zawsze była traktowana jako porażka, zło, źródło bólu. Wielu filozofów uważało ten stan ducha jako warunek konieczny samodoskonalenia, albo też jako cechę umysłów wielkich. Seneka uważał samotność jako drogę do samowyzwolenia od ograniczeń świata materialnego. Montaigne jako podstawę osobistej wolności, uwolnienie się od zależności, jakie wiążą się życiem we wspólnocie. Podobne przekonania wyrażał Schopenhauer traktując ponadto samotność jako cechę

umysłów wielkich. Dla Rousseau samotność była jedyną drogą do poznania prawdziwej natury człowieka [więcej zob. Domarecki 2008].

W wiekach średnich samotność traktowano jako najbardziej pożądany stan ducha przygotowujący człowieka do więzi z Bogiem. Święty Augustyn uważał, że warunkiem zbliżenia się do Boga jest odwrócenie się od świata przedmiotowego. Jak przysłowiowe grzyby po deszczu powstawały klasztory kontemplacyjne, monastyny, czy pustelnie zakładane w niedostępnych miejscach. Pisano moralitety o tym, jak bardzo użyteczna jest samotność dla doskonalenia ducha, zachęcano do naśladowania świętych samotników itp. Samotne umartwianie się często przedstawiano jako warunek zbawienia. W dziewiętnastym wieku, choć uchodzi on za okres rozkwitu poczucia wspólnotowości (powstawianie świadomości narodowej), samotność wcale nie straciła na atrakcyjności. Traktowano ją jako najlepszy sposób poznania samego siebie. Pierwsze teorie psychologiczne zachęcały do introspekcji jako jedynego rzetelnego źródła wiedzy o sobie. Z kolei w wieku dwudziestym samotność stała się częściej wyrazem buntu, przejawem braku zgody na rzeczywistość społeczną, w jakiej przyszło żyć jednostce. Jednak w ostatnim pięćdziesięcioleciu coraz częściej samotność traktowana jest jako przejaw nieprzystosowania społecznego jednostki. Na przykład jednym z istotnych objawów zaburzeń osobowości, takich jak borderline, czy w zaburzeniach narcystycznych, poczucie osamotnienia należy do najistotniejszych objawów tych zaburzeń.

Relacje niekompletne

Funkcjonując w ogromnych skupiskach ludzkich, coraz bardziej się izolujemy w wymiarze jednostkowym. Maria Szyszkowska [1988] w ciekawym eseju na temat samotności wskazuje na pewien charakterystyczny rys, który może wiele mówić o zmianie charakteru więzi współczesnego człowieka. Autorka zwróciła uwagę, że dzisiaj ludzie nawet tańczą samotnie, często odwróciwszy do siebie tyłem. Nie ma dotyku, nie ma bliskości, podążania wspólnym rytmem. Pomiedzy tańczącymi właściwie nie zachodzi żadna relacja bliskości. Istotnie, gdyby jakimś magicznym sposobem pozbawić tańczącego całego otoczenia innych ludzi, to jego sytuacja też niewiele by się zmieniła. Nadal mógłby się kręcić wokół własnej osi, samowystarczalny, nie związany z nikim.

Paradoksalnie, oznaką poczucia osamotnienia jest też niezwykle wzrost zainteresowania życiem celebrytów z jednej strony, z drugiej zaś ekshibicjonistyczna wręcz potrzeba pokazywania własnego życia w mediach

społecznościowych szczególnie przez tzw. celebrytów. Tym ostatnim nie wystarczy dzielić się swoimi przeżyciami z kręgiem najbliższych przyjaciół, oni muszą ogłosić całemu światu na przykład na twitterze że się pokłócili z partnerem, że schudli, lub wylegują się na plaży. Z jednakową gotowością komunikują światu utratę bliskiej osoby, jak i to, że kupili sobie buty, czy nową sukienkę. Kiedy rodzi im się dziecko, czytelnicy świętują razem z nimi. Kiedy dopada ich nieszczęście, czytelnicy (widzowie) również cierpią razem z nimi. Wszystkie ploteczki na temat szczegółów życia celebrytów fani tykają bez zastrzeżeń, dumni że są zawsze na bieżąco, w samym centrum życia, a przy okazji pocieszając się, że mają podobne problemy co sławni ludzie. Z kolei celebryci bardzo dbają o to, żeby ich wielbiciele o nich nie zapomnieli, dostarczając nierzadko wiadomości, które dla wcześniejszych pokoleń byłyby przedmiotem wstydu lub zakłopotania. David Riesman [1971] w swojej znakomitej książce "Samotny tłum" stwierdza wręcz, że współczesny zewnątrzsterowny człowiek pragnie być kochanym nawet za swoje grzechy [s. 170].

Przejawów niekompletnych relacji jest o wiele więcej. Na przykład porozumiewanie się on-line, wspólne zabawy ludzi, którzy się nigdy nie widzieli inaczej niż na instagramie, czy sieciowe romanse. Często ma się wrażenie, że im ktoś ma mniej znajomych wokół siebie, tym więcej ma przyjaciół na facebooku, czy innym portalu społecznościowym. Wszystkie te zabiegi są rozpaczliwą próbą włączania siebie w życie szerszej społeczności, tworzeniem złudzenia uczestniczenia w życiu innych ludzi, grzania się przy wspólnym ognisku osób publicznych. To nie jest po prostu odpowiedź na oczekiwania ze strony publiczności. To jest związek symbiotyczny. Wzajemne zaspokajanie potrzeb dające złudzenie życia we wspólnocie.

Podstawowym źródłem naszego dowartościowania jest poczucie akceptacji i współuczestnictwa w życiu wielkich społeczności. Czy przyglądamy się osobowości na sprzedaż Ericha Fromma, analizujemy styl życia człowieka zewnątrzsterownego Davida Riesmana [1971], myślimy o płynnej tożsamości człowieka ponowoczesnego Zygmunta Baumana [1994], czy wreszcie śledzimy losy współczesnego narcyza Christophera Lascha [1980] to w gruncie rzeczy mamy na myśli podobny styl przystosowania, którego najważniejszym celem życiowym jest podobać się innym, płynąć z głównym nurtem, kolekcjonować przyjaciół i znajomych, zachowywać się tak jak wszyscy, a jednocześnie być obiektem pożądania i nade wszystko nie dopuścić do wykluczenia.

W kręgu paradoksów

W epoce, która stawia na indywidualizm, różnorodność wyborów i poszanowanie praw każdego człowieka, owa potrzeba zlania się z tłumem wydaje się prawdziwym chichotem historii. W czasach, kiedy ludzie przestali się bać piekła, kiedy zniknęły sztywne przedziały klasowe, kiedy prawo ma ich wspierać, a nie ograniczać i nikt nie musi walczyć o fizyczne przetrwanie, największym lękiem człowieka staje się niedopasowanie do reszty otoczenia, utrata zainteresowania ze strony innych. Riesman [1971], który w moim przekonaniu najlepiej odczytał niepokoje współczesnych pokoleń, stwierdza wręcz, że współczesny człowiek (zewnątrzsterowny) bardziej przejmuje się tym, co powiedzą o nim jego rówieśnicy, niż tym jak go ocenią autorytety. Ważniejsze jest dla niego, czy jest lubiany, niż czy coś potrafi, bardziej skupia się na tym, czy umie przyciągnąć do siebie ludzi, niż czy się wśród nich wyróżnia, czy podoba się innym, niż czy posiada jakieś talenty. W innym miejscu wspomnianej książki autor stwierdza to w sposób nie pozostawiający złudzeń: *Każdy człowiek chce być lubiany przez niektórych ludzi przez jakiś czas, ale współczesny człowiek zewnątrzsterowny czyni z tej potrzeby swój kompas i główną sferę wrażliwości* [s. 30]. Współczesny człowiek cieszy się wolnością, jakiej nie znały wcześniejsze pokolenia. Może mieszkać gdzie chce, przemieszczać się bez specjalnych trudności, dokonywać wyborów w obrębie praktycznie wszystkich dostępnych innym możliwościom, zdobywać znajomych i partnerów bez ograniczeń klasowych. Nie łączą go ze środowiskiem praktycznie żadne więzi formalne (nie licząc rzecz jasna zobowiązań rodzicielskich i zawodowych). W takich warunkach podstawowym mechanizmem przywiązywania do siebie ludzi jest jego własna atrakcyjność, umiejętność zaciekawienia sobą, odnalezienia tego co wspólne, współbrzmienia z innymi. W społeczeństwach przednowoczesnych (wewnątrzsterownych) człowiek nie bał się samotności, traktował ją jako okazję do autorefleksji, przemyślenia ważnych spraw, samodoskonalenia. Współczesny człowiek samotność traktuje jako życiową porażkę. Kiedy chce się zdewaluować wartość czyichś osiągnięć, mówi się: „Zobacz, co mu z tego zostaje. On nie ma nikogo. Jest sam. Co to za człowiek, skoro nikt go nie lubi”. Dobitnie wyraził to Anthony Giddens [2001] w swojej pracy o tożsamości człowieka nowoczesnego stwierdzając: (...) *w warunkach nowoczesności wszyscy żyjemy w świecie luster, w których chcemy widzieć nasze pozabawione skazy, społecznie dowartościowane „ja”* [s. 231].

W podobnym duchu wypowiada się Bauman [2000] kładąc nacisk na fakt, iż w społeczeństwie ponowoczesnym, w którym wszystko jest płynne, niedookreślone, niestałe, epizodyczne, najważniejszym punktem odniesienia

stają się inni ludzie, a najbardziej poszukiwaną umiejętnością łatwość dostosowania się do tej masy ludzi, którzy przewiną się przez życie człowieka. Potrzebę tę poetycko wyraziła jedna z bohaterek popularnego filmu „Zatańcz ze mną” w rozmowie z detektywem. Stwierdziła mianowicie, że bliski człowiek jest najważniejszym świadectwem naszego istnienia.

Jeszcze dalej w swoich przemyśleniach idzie Christofer Lasch [1980] opisując pokolenie końca dwudziestego wieku jako pokolenie narcystyczne, skupione na sobie, którego największym pragnieniem jest pomnażanie kręgu znajomych i przyjaciół, a mówiąc bardziej precyzyjnie – wielbicieli. Współczesnemu narcyzowi już nie wystarczy po prostu przyjaźń, on pragnie całkowitego oddania drugiej osoby, bo tylko wtedy zyskuje pewność trwałości więzi. Jednak paradoks polega na tym, że on sam nie jest skłonny do podobnych zobowiązań. *Człowiek taki domaga się oddania i przywiązania do siebie innej osoby bez konieczności własnego podporządkowania się tej osobie* [s. 342]. Nie dając nic w zamian nie może liczyć na porozumienie, więc dostaje rykoszetem powierzchowność relacji, ich niestałość, poczucie niezrozumienia, zmienność upodobań wielbicieli i lęk, że w końcu zostanie sam. Nie może porozumieć się ze swoją Echo, skoro oczekuje tylko powielania własnych przekonań, a raczej potwierdzania własnej wspaniałości. Zresztą problem nie leży tylko w Narcyzie. Otoczenie też jest zmienne. Ma swoje preferencje, zmienność nastrojów, mnogość idoli i tyleż wyborów. Nic nie jest dane raz na zawsze, dlatego współczesny Narcyz czuje się niepewnie nawet będąc w centrum zainteresowania.

Skąd się bierze owa bezrefleksyjna potrzeba przywiązywania tak ogromnej wagi do popularności w grupie, owa potrzeba kolekcjonowania związków, nienasycenie w poszukiwaniu przyjaciół i znajomych? Częściowo już to zasygnalizowano, ale warto zwrócić uwagę na jeszcze inne ważne czynniki. Wspomniani powyżej autorzy tłumaczą to, trzeba przyznać, w dość zróżnicowany sposób. Riesman na przykład uważa, że przyczyną ukształtowania się człowieka zewnątrzsterownego jest tak duża kumulacja dóbr. Najbardziej właściwym typem nowego człowieka jest konsument w szerokim znaczeniu tego słowa. Konsumowanie zaś najlepiej wychodzi w grupie. Za tym idzie jednak cały skomplikowany system, który nakręca tę maszynę, czyniąc z niej samostereujący się system. Na przykład rozwój sfery usług typowy dla społeczeństw konsumpcyjnych nieodłącznie prowadzi do centralizacji życia, a ta z kolei do unifikacji tych nowo rozbudzanych potrzeb. W ten sposób powstaje swoiste, obłądne *perpetuum mobile*. Dla Lascha i Fromma zwrócenie się w stronę relacji międzyludzkich jest efektem utraty nadziei na opłacalność dążeń do postępu, opłacalności wyrzeczeń, czy wielkich społecznych celów. Po epoce holokaustu, doświadczeniach wielkich społecznych kryzysów, nic nie jest trwałe

i pewne. Lepiej inwestować w przeżycia i ludzi niż w rzeczy, czy idee. Z jednej strony konsekwencje wojny, z drugiej rozwój kapitalizmu korporacyjnego zniechęcają ludzi do snucia dalekosiężnych planów, wywołują także swoisty bunt przeciwko marginalizacji jednostki, kierując jej uwagę w stronę konsumpcyjnego stylu życia, poszerzania zakresu doznań, czy właśnie kolekcjonowania relacji międzyludzkich. Z kolei Bauman główną przyczynę zwrócenia się w stronę potrzeb relacyjnych z innymi ludźmi widzi w narastającym pędzie życia, utracie stałych punktów odniesienia, niejasności nowych celów i tymczasowości teraźniejszości.

Anthony Giddens [2001] w swojej książce o tożsamości współczesnego człowieka zwraca szczególną uwagę na jego wykorzenienie. Zdaniem autora problem tkwi w tym, że człowieka nowoczesnego nie wiążą z jego otoczeniem społecznym właściwie już żadne zinstytucjonalizowane więzi. Dawniej jednostka była związana wieloma nićmi łączącymi ją z jej najbliższym środowiskiem społecznym, na przykład stałość miejsca zamieszkania, przynależność klasowa, normy obyczajowe, rytuały, religia. Oczywiście mogły ją one również krępować, ale nawet samotny człowiek zawsze do kogoś przynależał i miał gdzieś swoje miejsce. Obecnie człowiek żyje gdzie chce, bardzo wcześnie i często zmienia środowisko społeczne, kontakty rodzinne ogranicza do najbliższych, jest też niezależny finansowo. Nic go właściwie nie wiąże z miejscem urodzenia. Najważniejszym źródłem poczucia przynależności są więzi osobowe. Szczególnie zaś więzi z bliskimi, oparte na zaufaniu.

Dla wszystkim wymienionych autorów podobne jest też postrzeganie głównych wewnętrznych detektorów owej wrażliwości społecznej. Są nimi: lęk, nieokreślony niezdefiniowany niepokój. To również stanowi naturalną konsekwencję orientacji na relacje z innymi ludźmi. Jak to już zostało powiedziane, każdy człowiek jest inny, a świat ogromny, ilość relacji, w jakie wchodzi człowiek nawet mało mobilny, jest nieporównywalna z żadnym wcześniejszym okresem w historii. A zatem ogrom sygnałów, które musimy odebrać od otoczenia, aby właściwie nań zareagować, jest tak duża, że nigdy nie może być pewny, czy te istotne wychwytił i właściwie odczytał. Dlatego nawet będąc w centrum wydarzeń czuje się lekko zagubiony. Konsekwencją przywiązywania tak wielkiej wagi do ludzkich relacji musi być lęk przed ich utratą, a problemy w relacjach międzyludzkich muszą być dramatyczniej odczuwane niż w czasach, kiedy najważniejszym celem dla człowieka było, na przykład, zbawienie duszy, zdobycie majątku lub prestiżu zawodowego, czy wreszcie uprzywilejowanej pozycji, charakterystyczne dla społeczeństw patrocentrycznych.

Bibliografia

- Bauman Z. (2000). *Ponowoczesność jako źródło cierpień*. Warszawa, Wyd. Sic.
- Domarecki P. (2008). *Związki samotności z kontemplacją w perspektywie filozoficznej*, Kultura i Edukacja, nr 1(65).
- Fromm E. (1971). *O sztuce miłości*. Warszawa, PIW.
- Giddens A. (2001). *Nowoczesność i tożsamość*. Warszawa, PWN.
- Lasch C. (1980). *The Culture of Narcissism*. London, Wyd. Abakus.
- Riesman D. (1971). *Samotny tłum*. Warszawa, PWN.
- Szyszkowska M. (1988). *Samotność i osamotnienie*. Warszawa, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Tarnogórski Cz. (1988). *Wobec samotności i osamotnienia*, [w:] *Samotność i osamotnienie*, red. M. Szyszkowska. Warszawa, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.