

Dorota Kawecka

POZYTYWNE O SAMOTNOŚCI

Każdy z nas czasami czuje się samotny. Dzieje się tak, ponieważ samotność jest jednym z podstawowych atrybutów człowieczeństwa. Człowiek sam musi się konfrontować ze sobą i innymi, sam musi stawić czoła życiu i śmierci. „Człowiek jest samotny (alone), ponieważ jest człowiekiem! Każde dzieło stworzenia jest na swój sposób samotne. (...) Człowiek nie tylko jest samotny, ale także wie, że jest samotny. Pyta, dlaczego jest samotny, a także jak można przetrwać owo bycie samotnym. (...) Być samotnym i być tego świadomym, oto przeznaczenie człowieka.” Dla wielu ludzi samotność oznacza izolację i pustkę, bezradność i bezsilność. A przecież warto dostrzec inny wymiar samotności. „Alone” w języku staroangielskim znaczy „all in one” (wszystko w jednym). Kant uważa, że „samotność otwiera człowieka na wymiar ogólnoludzki”. Każdy może odnaleźć ukryty w duszy wszechświat i odkryć, że: „Samotność, wgląd w samego siebie, nie stawia zatem człowieka wobec pustki, ale wprost przeciwnie – bez utraty indywidualnej tożsamości umożliwia wejście w relację z czymś, co powszechnie obowiązuje. Każda indywidualna osoba nosi w sobie ogólną ideę ludzkości, idea ta wpisana jest w strukturę rozumu”. Można więc powiedzieć, że samotność – paradoksalnie – nie oddziela nas od świata a raczej do niego przybliża. Trzeba tylko zrozumieć jej głębszy sens.

Należy odróżnić samotność od osamotnienia. Montaigne w „Esejach” pisze, że warto zachować w sobie jakiś „zakamarek” – swoistą samotnię. Zakamarek to wyłącznie własny, wolny obszar duszy, w którym jest miejsce na swobodę i poufne rozmowy z sobą samym. Jeśli człowiek zachowa ów zakamarek – samotność pomoże mu żyć w zgodzie ze sobą samym a dusza sama sobie dotrzyma towarzystwa. Osoby, którym nie udało się ocalić zakamarka, często odczuwają stan osamotnienia. Nie potrafią być sam na sam z własną duszą, muszą więc od niej uciekać. Jeśli zdarzy im się znaleźć w sytuacji odizolowania od świata, narażone są na bezradność, bezsilność i utratę nadziei – nie mogą bowiem już z nikim nawiązać kontaktu, nawet z sobą samym. Narażone są wtedy na całkowitą rezygnację i poddanie się, a nawet na szaleństwo lub samobójczą śmierć.

Co zatem można uczynić, aby ów zakamarek w sobie zachować? Jak zadbać o własną psychikę, jak uchronić ją przed spustoszeniem i wyjąłowieniem, które wywołują poczucie osamotnienia i bezsensu życia? W jaki sposób budować satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi?

Przede wszystkim trzeba się bronić przed uzależnieniem od innych ludzi. Mam tu na myśli taki rodzaj uzależnienia od drugiego człowieka, który nie pozwala być sobą, niszczy indywidualność i utrudnia lub uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie. Należy bardzo dbać o własny, niezależny zakamarek duszy, gdzie nikt inny nie ma dostępu. Może w tym pomóc realizowanie własnych pasji, działalność twórcza, modlitwa, a nade wszystko wierność wyznawanym wartościom. Wierność owa gwarantuje psychice ludzkiej względną stabilność, zwiększa znacznie szansę na pokonanie kryzysów psychologicznych, dostarcza głębokiej życiowej satysfakcji, ubogaca relacje międzyludzkie. Człowiek z zakamarkiem jest atrakcyjny dla innych ludzi, nosi w sobie tajemnicę, którą inni pragną poznawać. Potrafi stworzyć wolną przestrzeń dla drugiego człowieka, nie przesłania go sobą ani też w żaden sposób "nie zagarnia" dla siebie. Można zatem powiedzieć, że warunkiem dobrego kontaktu z innymi ludźmi jest dobry kontakt z samym sobą. Kto nie potrafi się zaprzyjaźnić sam ze sobą, może odczuwać osamotnienie nawet jeżeli otacza się dużym gronem rodziny i przyjaciół.

Najlepszym lekarstwem na poczucie osamotnienia wydaje się więc dozgonna przyjaźń z samotnością. Zrozumienie, że otwiera ona człowieka na wymiar ogólnoludzki, może być milowym krokiem w jego rozwoju, krokiem uwalniającym od roszczeń wobec innych ludzi i zbliżającym człowieka do niego samego. Warto w tym miejscu przywołać słowa Josifa Brodskiego (laureata Nagrody Nobla): " i już uwierzyć w cuda się nie da, ale podniósłszy oczy do nieba zrozumiesz, że ci nic nie potrzeba, że to ty sam jesteś darem".